

インスタ「就活力チャージ」を HP でもご紹介します

がんばる前にひと呼吸
～心と仕事に栄養を♡

Job
Cafe



No.22 令和8年8月第4週

就活力チャージ

ジョブカフェ さくら

初めての方も、これまでご利用いただいている方も、このメッセージが、少しでも心を整える時間になれば嬉しいです。

今週のテーマ

自信を持って挑む 1 週間～準備が自信に変わる～

8月24日	月	面接は最初の5秒で決まる ～挨拶・姿勢・表情ここが第一印象を作ります～	面接では、話し始める前の第一印象がとても大切です。入室時の挨拶、姿勢、表情、声の大きさなど、最初の数秒で印象は大きく左右されます。中身の前に、まずは「感じの良さ」が伝わることを意識してみましょう。基本を整えるだけで、印象は大きく変わります。
8月25日	火	面接は準備で決まる ～よく聞かれる質問は、決まっています～	面接で差がつくポイントは、その場の対応力よりも事前準備です。自己PR、志望動機、学生時代に頑張ったことなど、よく聞かれる質問には傾向があります。あらかじめ整理しておくことで、落ち着いて自分の言葉で話せるようになります。準備しているかどうか、自信にもつながります。
8月26日	水	伝わる自己PRとは ～すごい経験じゃなくていい～	自己PRに、特別な実績や華やかな経験は必要ありません。大切なのは、その経験の中で「どう考え、どう行動したか」を伝えることです。身近な出来事でも、工夫したことや努力したことにはあなたらしさが表れます。等身大の経験こそ、相手の心に届きます。
8月27日	木	緊張しても大丈夫 ～緊張するのは普通～	面接で緊張するのは、誰にとっても自然なことです。緊張しないことよりも、緊張していても話せる準備ができているかが大切です。事前に練習し、質問への答えを整理しておくだけでも安心感は変わります。準備が、自信につながります。
8月28日	金	面接は受けて終わりじゃない ～振り返りをする人ほど、成長が早い～	面接は受けた後の振り返りまでが大切です。うまくできたこと、答えに詰まった質問、改善できそうな点を書き出してみましょう。その積み重ねが、次の面接での成長につながります。経験を次に活かせる人ほど、結果にもつながりやすくなります。

就活は、頑張り続けなくても大丈夫。立ち止まったり、誰かに相談したりしながら進めばいいものです。

※ ジョブカフェは、あなたのペースに寄り添いながら、一緒に考える場所。

ご予約・ご相談はお気軽にお問い合わせください ☎ 0197-63-3533