

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♡

No.19 令和8年8月第1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

自分を知る1週間～あなたの強みは、これまでの経験の中にある～

8月3日	月	自己分析、何から始める？ ～何をすればいいかわからない …そんな状態で止まっています んか？～	自己分析は、難しく考えなくて大丈夫です。最初の 一歩は「これまで頑張ったこと」を3つ書き出してみる こと。部活、アルバイト、勉強、人間関係など、どんな 小さなことでも構いません。振り返ることで、自分らし さや強みのヒントが見えてきます。
8月4日	火	自分の強み見つかってますか？ ～強みがわからない人ほど 「当たり前」を見逃しています～	自分にとって当たり前に行えることこそ、実は大きな 強みです。人から褒められたこと、よく頼まれること、 自然とできてしまうこと。そこには、あなたならではの 価値があります。まずは周りの声を思い出してみ ましょう。
8月5日	水	経験は“宝”になっている ～何気ない経験も ちゃんと意味があります～	これまでの経験に、無駄なものはひとつもありません。 楽しかったこと、失敗したこと、悩んだこと、頑 張ったこと。そのすべてが、今後の仕事選びや自己 PRの材料になります。あなたの歩んできた道そのも のが、大切な財産です。
8月6日	木	あなたが大切にしたいことは？ ～働くうえで大事なものは スキルだけじゃない～	仕事選びで大切なのは、スキルや条件だけではあ りません。「どんな働き方をしたいか」「何を大切にし たいか」を知ること重要です。人間関係、やりが い、安定、成長環境など、価値観は人それぞれ。自 分の軸が見えると、選ぶ基準もはっきりしてきます。
8月7日	金	自己PRは“軸”で決まる ～バラバラに話すより一貫性が大 切～	自己PRでは、たくさん話すことより「一貫性」が大切 です。経験を並べるだけではなく、そこに共通するあ なたらしさを見つけましょう。「私は〇〇な人です」と 一言で表せると、相手に伝わりやすくなります。あな たの魅力が、より印象的に届くようになります。

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