

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.24 令和8年9月第2週



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

行動を習慣にする 1週間～小さな積み重ねが大きな差になる～

9月7日	月	続ける人が強い ～特別なことより、続けることのほうが難しい～	大きな成果は、一度の頑張りではなく、日々の積み重ねから生まれます。特別な才能や環境よりも、あきらめずに続ける力こそが、将来の大きな差につながります。できることを少しずつ続けていく人が、最後には大きく成長していきます。
9月8日	火	続ける仕組みを作ろう ～やる気に頼ると、続きません～	やる気は日によって変わるものです。だからこそ、気分によって左右されずに続けられる仕組みを作ることが大切です。時間を決める、習慣に組み込む、見える場所に準備しておくなど、小さな工夫が継続につながります。
9月9日	水	時間の使い方で差がつく ～少しでも意識すること。それが差になります～	誰にとっても一日は24時間ですが、その使い方によって未来は変わります。何となく過ごす時間を減らし、目的を持って行動することで、少しずつ大きな差が生まれていきます。毎日の時間の使い方を見直すことが、成長への第一歩です。
9月10日	木	優先順位、決めていますか？ ～やることが多いほど、迷いやすくなります～	やるべきことが増えるほど、何から手をつければよいかわかってしまうものです。そんな時こそ大切なのが優先順位です。今、本当に大切なことは何かを考え、順番を決めて取り組むことで、効率よく成果につなげることができます。
9月11日	金	行動量が結果を変える ～考えるだけでは、差はつきません～	どれだけ良い考えや目標があっても、行動しなければ結果は変わりません。一歩踏み出し、試し、積み重ねた行動の量が未来を変えていきます。小さな行動でも続けることで、大きな成果へとつながっていきます。

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