

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.29 令和8年 10 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～

10月12日	月	スポーツの日	スポーツに親しみ、健康な心と体を育むことを目的とした祝日です。体を動かす楽しさや仲間と協力する喜びを感じながら、健康の大切さを見つめ直す良い機会です。日々の生活の中でも、心身を整える時間を大切にしたい一日です。
10月13日	火	あと一步が未来を変える ～少しの工夫、少しの準備～	大きな差は、ほんの少しの意識や行動から生まれることがあります。もう少し調べる、もう少し準備する、もう一度見直す。その“あと一步”の積み重ねが、未来の結果を大きく変えていきます。
10月14日	水	振り返りが結果を伸ばす ～うまくいった理由、うまくいかなかった理由～	行動した後に振り返ることで、成長のスピードは大きく変わります。うまくいった理由を知れば再現でき、うまくいかなかった理由を知れば改善できます。経験を次につなげることが、結果を伸ばす近道です。
10月15日	木	改善できる人が伸びる ～一度で完璧じゃなくていい～	最初から完璧にできる人はいません。大切なのは、うまくいかなかった点を見直し、少しずつ修正していく姿勢です。改善を繰り返すことで、実力は着実に高まり、大きな成長へとつながっていきます。
10月16日	金	最後は自分を信じる ～不安になるのは、それだけ頑張ってきたから～	大切な場面ほど、不安になることがあります。それは、それだけ真剣に努力し、ここまで積み重ねてきた証でもあります。最後に力を発揮するために必要なのは、自分を疑うことではなく、ここまで頑張ってきた自分を信じることです。

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