

「就活力チャージ」をHPでもご紹介していきます

がんばる前にひと呼吸

～心と仕事に栄養を～

No.1 令和8年4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

新しい月へ、気持ちを整える1週間 焦らなくて大丈夫。あなたのペースで、次の一步を

3月30日	月	来月に向けて整える ～これまでの自分を振り返り、これからに向けて気持ちを整える一日～	新しい月を迎える前に大切なのは、「頑張ること」よりも「整えること」。生活リズム、気持ち、就活への向き合い方を一度リセットすることで、次の一步が踏み出しやすくなります。
3月31日	火	また新しい月へ ～区切りの日は、無理に頑張らず「切り替える」ことを大切に～	月が変わることは、やり直しや再スタートのチャンス。先月うまくいかなかったことがあっても、それは失敗ではなく経験です。新しい月は、過去に縛られず進んでいい時間です。
4月1日	水	新しい月、無理のないスタートで ～スタートダッシュより、自分に合った始め方を～	最初から全力で走らなくても大丈夫。就活は短距離走ではなく、続けることが大切なマラソンです。「今日はこれだけできた」と言える、小さな目標設定を大切にしましょう。
4月2日	木	焦らなくていい、比べなくていい ～就活に正解のスピードはありません～	周りの進捗が気になり、焦ってしまうことは誰にでもあります。でも、就活に“正解のスピード”はありません。他人と比べるよりも、「昨日の自分」と比べてみてください
4月3日	金	小さな行動も、立派な前進 ～できたことに目を向けて、1週間を締めくくりましょう～	企業を1社調べた、説明会に申し込んだ、自己分析を少し進めた。それだけでも、確実に前に進んでいます。小さな行動の積み重ねが、やがて大きな結果につながります。

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