

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.8 令和8年5月第3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

前向きな習慣～日々の意識が、未来の自分をつくる

5月18日	月	自分を認める ～そのままのあなた でいい～	「もっと頑張らなきゃ」「まだ足りない」そんなふうに、自分に厳しくなっていないですか？でも本当は、ここまで頑張ってきたあなたも十分すごい。完璧じゃなくていい。まずは“今の自分”を認めてあげてください。あなたは、そのままで大丈夫。
5月19日	火	小さな成功 ～小さな達成が 自信になる～	大きな成果じゃなくていいんです。 ・朝起きられた ・仕事に行けた ・誰かに優しくできた それも立派な「できたこと」小さな成功をちゃんと認めることで、少しずつ自信は育っていきます 今日の“できたこと”思い出してみませんか？
5月20日	水	続けること ～続けることが 一番の才能～	「続けられない自分はダメだ」そうってしまうこと、ありませんか？ でも本当は、続けることってすごく難しいこと。だからこそ、少しでも続けているあなたはすごいんです。完璧じゃなくていい。止まりながらも、前に進んでいます。今日も少しだけ、続けてみませんか？
5月21日	木	自分のペース ～比べない、急がない～	周りと比べて、焦ってしまう日。「あの人はできているのに」「自分はまだ…」そんなふうに思うこともありますよね。でも、進むスピードは人それぞれ。大切なのは、“あなたのペース”で進むこと。ゆっくりでも、ちゃんと前に進んでいます。
5月22日	金	笑顔の力 ～笑顔は心の栄養～	なんとなく気分が落ちる日。そんな時は、ほんの少しだけ口角を上げてみてください。 不思議と、気持ちが少し軽くなります。笑顔は、自分の心にもやさしいもの。無理に元気になる必要はないけれど、少しだけ“やさしい表情”を。

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