

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.10 令和8年6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

新年度疲れに気づく1週間～気づかないフリ、もうなくていい

6月1日	月	6月のメンタルリセット ～ちょっと疲れた、は正常です～	🌸 新年度の緊張が少しずつ抜ける頃。疲れを感じるのは頑張った証拠。6月は少しペースを緩めてもいい時期。走り続けることよりも、“整えること”を意識してみてください。
6月2日	火	共感（疲れ） ～なんかしんどい日、あるよね～	理由ははっきりしないけど、なんとなく気分が重い日。やる気が出ない日。実はそれ、とても自然なことです。大事なものは、「こんな日もある」と受け入れること。
6月3日	水	梅雨対策 ～雨の日は“自分に優しく”が正解～	気圧も気分も落ちやすい時期。無理せずペースを落としてOK。そんな日は、いつも通り頑張ろうとしなくて大丈夫。“自分に優しくする日”を意識的につくってみてください。
6月4日	木	辞めたい気持ち ～「辞めたい」は甘えじゃない～	大切なのは、その気持ちを否定することではなく、“なぜそう思ったのか”を少しだけ整理してみる。感情の奥にある理由に気づけたとき、次の選択が少しクリアになります。
6月5日	金	小さな達成 ～今日できたこと、1つでいい～	「もっと頑張らなきゃ」と思う日ほど、自分に厳しくなりすぎてしまうことがあります。でも、本当に大切なのは“昨日より少しでも前に進んでいるか”今日は「できたこと」を1つだけ見つけて、認めてあげてください。

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