

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.11 令和8年6月第2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

## 気分の波とうまく付き合う1週間～できる日だけ頑張ればいい～

6月8日	月	<b>月曜しんどい人、集合</b> ～みんな同じ。無理に元気がなくていい～	休み明けの月曜日。「また1週間が始まるのか…」と感じるのは、ごく自然なことです。大事なものは、最初から全力を出そうとしないこと。月曜日は“助走の日”と考えてみてください。
6月9日	火	<b>自己比較</b> ～比べるなら“昨日の自分”～	人それぞれスタートもペースも違います。他人と比べ続けると、苦しくなるだけです。比べるべきは、“昨日の自分”。ほんの少しでも前に進めていけば、それで十分です。
6月10日	水	<b>雨の日ルーティン</b> ～雨の日こそ自分時間～	雨の日は気分も沈みがち。外に出るのも少し億劫になりますよね。そんな日は無理に気分を上げようとせず、“静かな時間を楽しむ日”にしてみるのもおすすめです。自分を整える時間として使ってください。
6月11日	木	<b>ミス=成長イベント</b> ～失敗は経験値。責めすぎなくて大丈夫～	ミスは「ダメな証拠」ではなく、「経験値が増えた証拠」でもあります。大切なのは、同じミスを繰り返さないこと。1つ学べたなら、それは前進です。自分を責めすぎず、次に活かしていきましょう。
6月12日	金	<b>あと1日、ゆるくいこう</b> ～100%じゃなくていい。60%でも十分～	週末前の金曜日。疲れも溜まってきている頃ですよ。そんな日は、無理に完璧を目指さなくて大丈夫。「今日は60%でOK」と決めるだけで、気持ちは楽になります。力を抜きながらも、ちゃんと前に進んでいます。

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