

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.12 令和8年6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

続けることを見直す1週間～積み上げてる途中なだけ～

6月15日	月	続けるだけでもすごい ～辞めずに来てる時点で十分すごい～	「成果が出ていない」と感じると、自分を否定してしまいがちです。でも、まずは“続けていること”自体がすごいこと。毎日仕事に向き合っているだけでも、立派な努力です。見えにくい成長も、確実に積み重なっています。
6月16日	火	やる気に頼らない日も必要 ～気分左右されない仕組みを作ろう～	やる気がある日もあれば、どうしても動けない日もありますよね。でも、それは自然なこと。大切なのは「やる気があるか」ではなく、「どうすれば動けるか」小さく始める時間を決めるなど安定して行動できるように。完璧じゃなくていい。続けられる形を見つけていきましょう。
6月17日	水	「向いてないかも」 と思う日 ～誰にでもある。そこで決めなくていい～	仕事があまくいかないと、「自分には向いていないのかも」と感じる場合があります。でも、その判断はまだ早いかもしれません。慣れていないだけ、という可能性もあります。焦って結論を出さず、少し時間をかけてみることも大切です。
6月18日	木	逃げてもいい、ただし戦略的に ～感情だけで決めない。それが大事～	つらい環境から離れることは、決して悪いことではありません。ただし、感情だけで決めてしまうと、同じ悩みを繰り返す可能性もあります。「何がつらいのか」「どうしたいのか」を整理してから動くこと。それが“後悔しない選択”につながります
6月19日	金	今日もよくやった ～誰も言ってくれないなら自分で言おう～	1日の終わりに、自分を労っていますか？誰かに褒めてもらえなくても、自分で自分を認めることはとても大切です。「今日もよくやった」と声をかけてあげるだけで、心は少し軽くなります。

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