

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.13 令和8年6月第4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

働き方と向き合う1週間～逃げるんじゃなくて、選び直すだけ～

6月22日	月	月曜は“軽くスタート” でいい ～最初から全力じゃなくていい～	月曜日から全力で頑張ろうとすると、それだけで疲れてしまいます。最初は軽めのタスクからでOK。少しずつペースを上げていけば大丈夫です。長く働くためには、“力の抜き方”も大事です。
6月23日	火	合わない＝ダメじゃない ～環境との相性も大事～	仕事が合わないと感じたとき、「自分がダメなんだ」と思ってしまうことがあります。でも、それは単に“相性”の問題かもしれません。環境や役割が変われば、力を発揮できることもあります。自分を否定しすぎないでください。
6月24日	水	気分が落ちるのは天気のせい ～自分を責めなくていい～	梅雨の時期は、気分の浮き沈みが激しくなりがちです。それは意志の弱さではなく、体や環境の影響によるもの。そんな日は、「今日はそういう日」と割り切ることも大切です。自分を責めずに過ごしてみてください。
6月25日	木	無理して続ける必要はない ～選択肢は1つじゃない～	「続けることが正解」と思い込んでいませんか？もちろん継続は大切ですが、無理をしすぎる必要はありません。自分に合う働き方や環境を選ぶことも、大事なキャリアの一部です。
6月26日	金	あと少し、肩の力抜いて ～完璧じゃなくていい～	週の終わりが見えてくると、もうひと踏ん張りしようと力が入りがちです。でも、そんなときこそ力を抜くことが大切。頑張りすぎず、今できることを淡々と。それだけで十分です。

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