

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.14 令和8年6月第5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

自分をねぎらう1週間～自分をねぎらいながら、少しだけ前へ～

6月29日	月	今月も生き抜いた ～それだけで十分価値がある～	気づけば6月も終わり。思い通りにいかなかったこともあったかもしれませんが、それでも、ここまで来た自分は確実に前に進んでいます。「今月もよくやった」と、自分を認めてあげてください。
6月30日	火	6月、お疲れさまでした ～よく頑張った自分を褒めよう～	1ヶ月間、本当にお疲れさまでした。楽しかったことも、しんどかったことも、すべてがあなたの経験になっています。7月もまた、自分のペースで大丈夫。無理せず、一歩ずつ進んでいきましょう。
7月1日	水	7月、ゆるく始めよう。 ～頑張りすぎなくていい～	今日から7月。「ちゃんとやらなきゃ」と思うほど、しんどくなってしまうものです。だから今月は、少しだけ肩の力を抜いて。完璧じゃなくていい、続けることの方が大切です。あなたのペースで、ゆるくスタートしていきましょう。
7月2日	木	たった一歩でいい ～昨日より少しだけ前へ～	大きく変わろうとしなくていい。ほんの少しでも動けたら、それはちゃんと前進です。「これくらいでいいのかな」その一歩が、あとから大きな差になります。焦らなくて大丈夫。今日できたことを、ちゃんと認めてあげてください。
7月3日	金	続けてるだけで、すごい ～止まらなかった自分を褒めて～	特別なことをしていなくてもいい。やめずにここまで来ていること自体が、すごいことです。見えにくいけれど、確実に積み重なっています。今日もここにいるあなたは、ちゃんと前に進んでいます。その事実を、どうか忘れないでください。

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