

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.15 令和8年7月第1週



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

整える1週間～焦らなくていい、土台をつくる～

7月6日	月	まずは整えるだけで十分 ～いきなり頑張らなくていい。整えるだけで前に進んでる～	7月が始まって少し経った頃。「そろそろ頑張らなきゃ」と思っていないませんか？でも、いきなりアクセルを踏まなくて大丈夫。まずは生活リズムや気持ちを整えること。焦らず、自分のペースでいきましょう。
7月7日	火	ひとつに集中するだけで変わる ～全部やろうとしなくていい。ひとつでいい～	やることが多いと、全部中途半端になって「何もできてない」と感じてしまうことがあります。でも、本当に大事なのは“全部やること”ではなく、“ひとつでもやり切ること”。今日はひとつだけでいいので、「これをやる」と決めてみてください。それだけで、達成感も自己肯定感も変わります。
7月8日	水	休むのも前に進む選択 ～疲れてるのは、ちゃんと頑張ってる証～	なんとなく体が重い日。やる気が出ない日。そんな日は、「もっと頑張らなきゃ」ではなく、「ちゃんと頑張ってきたんだな」と考えてみてください。疲れは、努力のサインです。休むことも、前に進むための大切な一歩です。
7月9日	木	止まってないだけでOK ～できなかった日も、無駄じゃない～	「今日は何もできなかったな…」そんなふうに思う日もありますよね。でも本当に“何もしていない日”なんて、ありません。・仕事に行った・時間をやり過ごした・ちゃんと1日を終えた。止まらずにここまで来ているあなたは、ちゃんと前に進んでいます。
7月10日	金	今週もちゃんと進んでる ～それだけで十分すごい～	1週間を振り返ると、できなかったことばかり目につきますか？でも少しだけ立ち止まって、「できたこと」にも目を向けてみてください。どんなに小さくても、積み重ねは確実にあります。完璧じゃなくてもいい。続けていること、それ自体に価値があります。今週も、本当にお疲れさまでした。

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