

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.16 令和8年7月第2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

小さく進む 1 週間～一歩ずつでいい～

7月13日	月	昨日より少しだけ前へ ～一歩だけでいい。ゼロ じゃない、それだけで前進 ～	「もっと頑張らなきゃ」と思うほど、動けなくなってしまうことがあります。そんなときは、“一歩だけ”で大丈夫。・1つタスクを終わらせる・少しだけ進める。それだけでも、昨日とは違う自分です。ゼロじゃない。それだけで、ちゃんと前に進んでいます。
7月14日	火	並んでるだけで十分 ～昨日の自分を超えなく ていい～	周り比べて落ち込む日。昨日の自分と比べて焦る日。そんな日もありますよね。でも、無理に“超えよう”としなくていい。同じ位置に立てているだけでも、十分すごいことです。大切なのは、やめていないこと。それだけで、価値があります。
7月15日	水	速度より継続 ～ゆっくりでも大丈夫。止 まらなければ前進～	周りが早く見えると、焦ってしまいますよね。でも、成長に必要なのはスピードよりも“継続”。ゆっくりでもいい。止まらなければ、それは確実に前進です。見えないところで、ちゃんと積み重なっています。
7月16日	木	続いていることがすごい ～完璧じゃなくていい。続 けてるだけで価値～	「もっとちゃんとやらなきゃ」そう思うほど、苦しくなっていないませんか？でも、完璧を目指さなくて大丈夫。続けていること、それ自体がもうすごいことです。100点じゃなくてもいい。続いているなら、それで十分です。
7月17日	金	やめなかった自分、すご い ～それが一番強い～	結果が出ていないと、「意味があるのかな」と思うことがあります。でも、“やめていないこと”はそれだけで価値です。続けることは、簡単なようで一番難しい。ここまで来た自分を、少しだけでも認めてあげてください。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