

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.17 令和8年7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

自分を認める 1 週間～見えてないだけで進んでる～

7月20日	月	   		
7月21日	火	もっと褒めていい ～もう十分頑張ってる～	「まだ足りない」「もっとやらなきゃ」そんなふうに思い続けていませんか？でも、本当にそうでしょうか。ここまで頑張ってきた自分を、一度ちゃんと認めてあげてください。誰かに言われるのを待たなくていい。自分で自分を褒めてあげることも、大切です。	
7月22日	水	変わっていないようで ちゃんと変わっている ～見えないところで積みあがっている～	毎日同じことの繰り返しに感じると「何も変わっていない」と思ってしまいますよね。でも実際は見えないところでちゃんと積みあがっています。すぐに結果が出ないだけで変化は少しずつ起きています。	
7月23日	木	完璧じゃなくていい ～足りないところがあってもいい。それも含めてちゃんとあなた～	「ここがダメだな…」自分の足りないところばかり気になってしまう日、ありますよね。でも、人は誰でも未完成のまま進んでいくものです。苦手なことがあってもいいし、うまくできない日があってもいい“できていない部分”ではなく、“ここまでやってきた自分”も、ちゃんと見てあげてください。	
7月24日	金	そのままで、ちゃんと価値がある ～頑張ってるあなたは、それだけで十分～	何かができたから価値がある、ではなくて“ここにいるだけで価値がある”。そんなふうに、自分に思っていますか？つい「もっと頑張らなきゃ」と思うかもしれませんが、もうすでに、十分頑張ってきています。だから今日は、少しだけでもいいので「このままでも大丈夫」と自分に言ってあげてください。その一言が、また明日を進む力になります。	

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