

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.18 令和8年7月第4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

積み重ねを信じる 1週間～見えなくても、前に進んでる～

7月27日	月	結果が出なくても、やめなくていい ～変化は目に見えないところで進んでいます～	毎日頑張っているのに何も変わっていない気がする日ってありますよね。でも、大丈夫。気づけないくらい小さな一歩でもちゃんと前に進んでる。だから焦らなくていい。今日も続けているあなたはちゃんと変わっています。
7月28日	火	小さいことでも意味がある ～続けた分だけ大きくなる～	「こんな小さなこと、意味あるのかな」そう思うこと、ありませんか？でも、大きな変化はいつも小さな積み重ねから始まります。すぐに結果が見えなくても大丈夫。続けていくことで、あとから大きな差になります。今日の小さな一歩も、ちゃんと意味があります。
7月29日	水	遠くを見なくていい ～次の一歩でいい～	目標が遠く感じると、何から手をつけていいかわからなくなりますよね。そんなときは、遠くを見るのをやめて“次の一歩”だけに集中してみてください。今できることをひとつ。それを積み重ねることで、気づけばちゃんと前に進んでいます。
7月30日	木	ここまで来てる ～ちゃんと進んでる～	「まだまだ足りない」そう思うしてしまうこと、ありますよね。でも一度、ここまでの自分を振り返ってみてください。最初の頃と比べて、できることは確実に増えているはずです。足りない部分ではなく、“できるようになったこと”にも目を向けてみてください。あなたはちゃんと進んでいます。
7月31日	金	7月も、生き抜いた ～それだけで満点～	気づけば7月も終わり。思い通りにいかなかったことも、うまくできなかった日もあったかもしれません。それでも、ここまで来たという事実は変わりません。毎日乗り越えてきたあなたは、それだけで十分すごいです。「今月もよくやった」と、自分に声をかけてあげてください。

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