

令和8年3月号



# 中河内 サポステ通信

今月のワンポイント就活アドバイス

“成功体験”は小さくても大丈夫

就活では「自信がない」「人に誇れる経験がない」と感じて、なかなか一步を踏み出せない…  
そんな声をよく聞きます。

でも実は、“大きな成功体験”でなくていいのです。

- ① 遅刻せずに通ったアルバイト
- ② 人前で自分の意見を言えたこと
- ③ 苦手だった電話に出られた日
- ④ 1日だけでも続けられた行動習慣

そんな“小さなできた”を、自分の「できる力」の証として大切にしてみてください。

過去にできたことは、未来にもきっとできること。  
自信の芽は、日々の積み重ねの中にあります。

# “今の自分”にOKを出す練習

「もっと頑張らないと…」  
「こんな自分じゃダメだ…」  
そんな思いがあると、  
就活も自分自身も苦しくなってしまいます。



だからこそ、まずは“今の自分”にOKを出す練習をしてみませんか？



## ミニワーク

次の3つを書き出してみよう

- ① 今日、自分をちょっと褒めたいこと：  
(例) 朝ちゃんと起きられた／電車に乗れた／来所した、など
- ② 最近ちょっと嬉しかったこと：  
(例) 話を聞いてもらえた／面白い動画を見つけた／  
天気が良かった、など
- ③ 今の自分に、こんな言葉をかけてみたい：  
(例) 「よくやってるよ」「ちょっとずつでいいよ」  
「えらいね」など



「就活」も「準備」も、完璧じゃなくて大丈夫。  
“今の自分”を受け入れることが、前に進む力になります!



☎ まずは電話でご予約を

「まずは見学だけしてみたい」「ちょっと話を聞いてほしい」  
そんなきっかけでOKです◎お気軽にご連絡ください♪



06-6787-2008

