



令和7年7月号

中河内 サポステ通信



「やりたいこと」より
“ちょっと気になること”から

今月のワンポイント就活アドバイス

“やりたいこと”がわからないのは自然なこと。やったことがない仕事に「やりたい・やりたくない」で答えを出すのは難しいもの。まずは、「気になること」に目を向けてみましょう。SNSで目が止まる話題、苦手じゃないかもと思えること…その小さな興味の中に、“今の自分”に合うヒントが隠れているかもしれません。

7月のテーマ：

「“今の自分”でできる準備って？」
「好きなことも得意なことも、よくわからない…」
そんなときは、まず「気持ちを整える行動」から始めてみましょう。

例えば…

- ✓ 朝決まった時間に起きてみる
- ✓ 天気の良い日に散歩してみる
- ✓ 気になるイベントに参加してみる
- ✓ 誰かと少し話をしてみる

そうした日常の中の小さな行動が、「自分にとって心地よい時間」や「安心できる過ごし方」に気づくきっかけになります。

その積み重ねが、「自分らしく働く」ための土台をつくっていきます。



ひとりで考えるのが 難しいときは…



就活って「ひとりで考える」 だけじゃない

「いろいろ考えてはいるけれど、ずっと堂々巡り…」

「悩んでいるけど、答えが出ない…」

そんな時こそ、誰かと話してみることが力になります。

サポステの就労相談では、
あなたの気持ちや状況と一緒に整理するお手伝いをしています。
話してみることで、自分の考えや感情が
少しずつ言葉になっていく—
そんな体験が、前に進む力になることもあります。
「そろそろ動き出したいけど、一人では難しい」
そんなときは、どうぞ安心してご相談ください



📞 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

