



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、苦手じゃないかとも思える  
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を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**

