

3月になり、2022年卒の方の就職活動も動き出しました。なんとなく焦ってそわそわしたり、不安になったりするこの時期に、就活で大切なことを一つお伝えします。

それは「**落ち着くこと**」です。

相談窓口でも「うまくいきますか?」「何社受けたら内定がでますか?」とたくさんの不安を話される方が増えてきました。

答えの出ない問いの答えを求めて不安になるよりも、できることを一つずつやった方が納得できる就活につながるのですが、なかなかそういう考えには至りません。

自分が焦ったり、不安になりすぎていると気がついたら、心と体を休ませましょう。上手に休憩を取りながら進んでいくやり方を習得することは、長く働く上でも大切な力です。気分転換の方法を持っていると心強く、少しくらい難しい状況にも立ち向かう勇気が出てきます。

また、一人で考えていると、自分の良いところやうまくいっている事実を忘れてしまいがちです。窓口で話をしながら、客観的に状況や自分をとらえることで、落ち着くこともおすすめです。

就活で悩んだときは、大阪新卒応援ハローワークの窓口でご相談ください。