

第56話

就職活動を乗り切るモチベーション維持のヒント

“モチベーションの維持”

就活だけでなく、ものごとに取り組む上で、これを保つのはなかなか難しいことです。

気持ちが充実していない状態でものごとを進めても、質や効率が低下してしまい、余計に疲弊する結果になりかねません。

そんな時は、適度なりフレッシュをすること。

そして何よりも大切なことは、その後の「ほんの少しの変化をポジティブにとらえる」ことです。

例えば、一日何もしないで過ごしたとして、「今日は全く何もしなかった」と

ネガティブに捉えるのではなく、「ほんの少しだけど疲れが取れた」「思い切りぐうたらできた」など、ポジティブに捉えてみてください。

些細な変化を楽しめるようになると、自ずともものごとをポジティブに考えられるようになります。

～「小さな一歩」が「偉大な飛躍」～人類初の月面着陸に成功したアームストロング船長の名言です。

そして、少しでも気持ちが就活に向いたら、ハローワークにも足を運んでみてください。

まずは「小さな一歩」からはじめましょう！

学卒ジョブサポーターは、県内15か所の全てのハローワークに配置されております。

今回はハローワーク川越 学卒ジョブサポーターからの「一言」です。