

青年総合相談Q & A (7)

Q 希望の業界に就職しましたが、精神的にも体力的にも辛く仕事を辞めました。その後も仕事をしましたが、長く続きません。仕事を続けていくために必要なことは何でしょうか。

A 仕事はほぼ毎日のことなので、コンスタントに気持ちを安定させ体力を維持できるようにすることが大切です。ですから、まずは心身の調子を整え毎日同じ時間に起きて、通勤できるようにしましょう。

例えば、いっぺんに頑張りすぎず、休日の気分転換を心がけましょう。また、人からの評価を気にし過ぎたり、過剰に人に合わせたりすることは、自分が疲れる原因になるため避けるようにしましょう。そうすることで、気持ちと身体を整えることができます。