なりたい自分をデザインする

丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

Subject

マネーセンスを身につける

丸の内キャリア塾とは、毎月第3火曜日に掲載しているキャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回1つのテーマを掲げ、キャリアアップに必要な考え方と行動方法について多面的に特集しています。今回のテーマは「マネーセンスを身につける」です。働く女性がこれからの人生を充実させるために知っておきたい、お金に関する知識や習慣について考えます。

2010 SEPTEMBER LECTURE 99

第57回セミナー「失敗しないお金とのつきあい方」

3つの力をバランスよく使ってマネーセンスを磨いていこう

生活にかかるお金を把握する、資格取得などキャリアアップで計画的にお金を使う、老後の資金をためる……など、お金のこととなると自信がない人も多いだろう。お金に関する苦手意識をなくすために、知っておきたいマネーの作法について、生活設計塾クルー取締役の深田晶恵さんに語っていただいた。

【今回の講師】

生活設計塾クルー取締役・CFP

深田晶恵さん

Akie Fukata

1967年北海道生まれ。外資系電機メーカー勤務から、96年にファイナンシャルプランナー（FP）に転身。その後、特定の金融商品の販売を行わない独立系FP会社、生活設計塾クルーを設立。近著に「幸せになるお金のバイブル」（日本経済新聞出版社）など。「日経ウーマン」「EFiL」など女性誌でマネーコラムを連載している。

「お金のことは苦手」という女性は多いですね。お金に関しては、勉強やスポーツなどのように相対評価を受けてほめられた経験がない。だから自信が持てないのです。まず、「お金上手」を目指しましょう。お金上手になるには「減らさない力」「ためる力」「殖やす力」の3つの力が必要です。

「減らさない力」とは、制度や商品を知る力のことです。生命保険に入ったり、住宅ローンを組んだり、大きなお金を動かすときは、必ず事前に情報収集をしましょう。単行本で知識をつけるのもお勧めです。保険や住宅ローンは毎月のことなので、積み重なると結果的に大きな金額を費やすことになります。

例えば病気に備えて、民間の医療保険に入る人は多いと思いますが、入る前に健康保険などの公的な保障や職場の保障制度について調べましょう。国の保障や会社の福利厚生は意外にあなどれません。それを知らずに民間の保険に入ると無駄にお金を減らしてしまいます。制度を理解した上で、足りない部分に民間の保険を付ければよいのです。

また、最適な医療保険や生命保険は一人ひとり全く違います。目的に合わせた保険を必要な時期だけ付けるのが正解。意外かもしれませんが、生命保険はいつか「卒業する」もので、お金がたまったらやめてもいいのです。

1年間のお金の流れを把握しよう

「ためる力」とは、家計管理力です。お金をためるのは誰でも苦手なもの。「気が付いたら普通預金に1000万円たまっていた」という人は100人中5人程度でしょう。多くの人は「残ったら貯金」タイプなのでなかなかたまりません。だから、自分でたまる仕組みを作りましょう。

まず、年間の決算をして自分のお金の流れを把握します。ダイエット前に体重計に乗るのと同じで嫌なことですが、現状を知らなければ目標を決められません。最初に、毎年いくら使っているのかを知りましょう。昨年の手取り年収から年間貯蓄額を引くと、1年間で使ったお金が分かります。予想以上にたくさん使っていることが分かって、愕然（がくぜん）とする人もいると思います。

次に、年間の決算書を作ります。「基本生活費」（居住費、光熱費、食費など）、「通信費」（携帯電話など）、「交際費」（外食費）、「自己投資」（スクール費用）などの費目を立て、「毎月支出」と「年数回の支出」を分けて記入します。「セールで服をまとめて買う」などは年数回の支出にあたります。「毎月」と「年数回」を足して費目ごとの「年間支出」を出します。費目の分け方は自由ですが支出の多い部分は独立させます。よくある「自分へのごほうび」も年間の支出額を把握することが大切です。決算書はエクセルではなく必ず手書きしてみましょう。指先から後悔がじわじわと伝わってきますよ（笑い）。

決算書を参考に年間貯蓄額を設定します。大切なのは、無理のない貯蓄額を自分で見つけることです。「残ったら貯金」ではたまらないので、毎月「積み立て」で先取りして貯蓄するのがお勧めです。

では、老後までにいくらためておけばよいのでしょう。よく聞かれる質問ですが、本当に答えに困ります。老後資金ほど、人によって違うものはありません。

「年金があてにならないから不安」という人がいますが、そもそも、今の高齢者でも年金だけでは暮らしていません。年金をベースとして足りない部分をためる必要があるのです。

必要な老後資金は生き方で異なる

年金額は給料等によって大きく違います。例えば、40年間厚生年金を払い続けたシングル女性の予想年金額が年間に約160万～180万円とすれば、いくら老後資金が必要でしょうか。もし年間300万円支出するなら毎年120万円前後不足しますので、80歳ぐらいまでの年数を掛け合わせると必要な金額になります。ちなみに、1966年4月2日以降に生まれた女性が年金をもらえるのは65歳からです。

一方、共働き夫婦は年金が2人分あるため、心強いですね。とはいえ、20～30年後の首都圏はシングル女性が多いでしょうから「おひとりさま」同士でルームシェアする考え方もあります。今から、同性同士のコミュニティーづくりを始めることも1つの老後対策かもしれません。

金融商品は自分で選ぼう

最後の「殖やす力」とは、資産運用力です。60歳までに雪だるま式で少しずつ資産残高が増えるように金融商品を選びます。投資デビューは少額から。失敗を恐れず、その経験を次に生かしましょう。

まず気をつけてほしいのは、商品は必ず自分で選ぶということ。金融機関で選んでもらってはいけません。日経平均株価など指標（インデックス）と同じ動きをするように運用するインデックスファンドなら、初心者でも動きが分かりやすいでしょう。また、手数料にも注目を。つい見落としがちですが、手数料は収益を目減りさせ、長期間の運用になると手数料の差が大きな差になります。

3つの力で一番大切なのは「減らさない力」です。これを身につけると自信が出て「ためる力」につながります。「減らさない力」と「ためる力」があれば乗り越えられます。焦らずマネーセンスを磨きましょう。

シャネルのエイジング ケア「エクストレム コレクシオン」は、いつまでも輝く女性のキャリアライフを応援します。

CHANEL

ULTRA CORRECTION LIFT

肌に美しいハリと弾力をもたらすエイジング ケア ── エクストレム コレクシオン ファーミング

エクストレム コレクシオン ファーミング　全8アイテム 8,190円（本体7,800円）～17,325円（本体16,500円）

新発売 アイ／ナノローション／リップ／マスク

セラム／フリュイド／クリーム／ニュイ クリーム

キャリアアップインタビュー

映画監督
松井久子さん

悩みや苦しみを乗り越えて人は成長するもの

キャリアチェンジを重ねながら、50歳を過ぎて「本当にやりたかった仕事」にめぐり合ったという映画監督の松井久子さん。3作目の監督作品となる「レオニー」を完成させた松井さんに、これまでの歩みや、映画に込めたメッセージ、仕事にかける思いなどを聞きました。

映画監督
松井久子さん

1946年岐阜県に生まれ、東京・深川に育つ。早稲田大学卒業後、雑誌のライターに。79年、俳優のマネジメント会社を設立。85年にはテレビ番組制作会社エッセン・コミュニケーションズを立ち上げ、プロデューサーとして数多くのドラマやドキュメンタリーを手がける。98年、「ユキエ」で映画監督デビュー。作品の評判が口コミで広がり、数々の映画賞を受賞する。2002年の2作目「折り梅」は、観客動員数100万人を突破した。11月20日に3作目となる「レオニー」が公開される。著書に「ターニングポイント」(講談社)がある。

7年やれば仕事は自らの血肉になる

20代で雑誌のライター、30代で俳優のマネジメント、40代でテレビ番組制作会社の社長、50代で映画監督と、これまでほぼ10年ごとに仕事を変えてきました。異なる職業を体験する中で私が学んだのは、1つの仕事をマスターするまでに3年、それが社会に認められるようになるまでさらに4年、最低でも7年間は本気で働いてみないと、その仕事は自分の血や肉にならない、ということでした。一心不乱に1つのことに取り組んで、7年くらいが過ぎると、次にやるべきことがおのずと見えてくる。そんなことを繰り返してきたように思います。

若いころは、「この仕事は自分に向いているのだろうか?」とつい考えてしまうものですが、自分が何に本当に向いているかは、年齢を重ねる中で自然に分かってくるものです。だから、20代、30代はとにかく目の前の仕事に全力で集中することが大切。そう私は思いますね。

この11月に公開される「レオニー」は、彫刻家イサム・ノグチの母であるレオニー・ギルモアの生涯を描いた映画です。これまで私が手がけた「ユキエ」「折り梅」の2作品と比べると、この映画には、自分自身の思いやこれまでの生き方をより強く投影できたと感じています。

新作に投影した自分の生き方

レオニーは、日本とアメリカという2つの国のはざまで、たいへんドラマチックに、ある意味では非常につらい人生を歩んだ女性ですが、私は彼女の人生の苦労よりも、周囲の人たちとの温かい結びつきや、女性としての前向きな生き方を描きたいと思いました。色々な人たちと出会い、つらいことを乗り越えていくからこそ、私たちはより豊かな人間になれる——。これが、私がこの作品に注いだ、最も強い思いです。

最近は、できるだけ傷つかないように、危険な目に遭わないように生きようとする人が、特に増えていると感じています。でも、これまでの私自身の歩みを振り返ってみると、大きな失敗をして、心から苦しんだときにこそ、本当の成長があったように思うのです。人として成長したい。より魅力的な女性になりたい。そう思うのなら、悩みや苦しみを怖れずにぶつかって、それを力強く乗り越えていってほしい。そんなメッセージをこの作品には込めています。

仕事は自分を裏切らない

今、60代を迎えて、「本当にやりたかったことはこれだ」と思えることが何より幸せです。大学で演劇を学び、雑誌やテレビの世界にかかわり、たくさんの人たちと出会ってきた。その経験のすべてが、この映画監督という仕事をやるためだったように感じられます。

これからもずっと仕事を続けていくつもりですが、今後は「社会の中での自分の役割や使命は何か」ということを意識しながら、後に続く人のために働いていきたいと思っています。恋愛や友情など人間同士のかかわりと違って、仕事は決して自分を裏切りません(笑い)。努力していれば、必ずいつか報われるときがありますよ。働く女性の皆さんに、そう伝えたいですね。

今年も世界の国と地域の旅行情報が集まった「旅行博」が開催されます

旅行博 JATA World Tourism Congress & Travel Fair

海外旅行のための情報を一堂に集めた、アジア最大級の旅行関連イベント「旅行博」が開催されます。毎年10万人が来場、今年で7回目を迎えました。130を超える国や地域が一堂に会する貴重な機会。イベント中は終日、トップアーティストが来日するステージショーなど多彩なパフォーマンスを実施。各国のブースでは、現地の軽食や飲み物を試食・試飲できるコーナーもあります。海外旅行ファンならずとも大満足できる内容が盛りだくさんです。

JATA世界旅行博2010
■会場／東京国際展示場(東京ビッグサイト) 東1・2・3ホール
■開催期間／9月25日(土)10:00～18:00 9月26日(日)10:00～17:00
■入場料(税込み)／大人1,200円(前売り:1,000円)
※前売りは、チケットJCB、JTBエンタメチケット、コンビニエンスストア、プレイガイドなどにて
【注目のトークショー】9月26日(日)
辺境の地への冒険を続ける作家の椎名 誠さん。
エキゾチックなモデルとして大人気の道端カレンさん。
※25・26日は終日、各国ステージショーなどお楽しみ企画満載です。
【ワールドフード】
観光局・大使館推薦レストランが登場。
■主催／JATA国際観光会議・世界旅行博事務局
■後援／国土交通省、観光庁、東京都、(社)日本ツーリズム産業団体連合会
■特別協賛／ジェーシービー・インターナショナル
■協賛／ホスピタリティ ツーリズム専門学校
●お問い合わせ／http://ryokohaku.com
JATA 国際観光会議・世界旅行博事務局

「ワーキングウーマンのための日経CNBCキャリアアップ講座」開講!

Business ACADEMY at SPACE NIO

日々の仕事で常に求められるコミュニケーションスキル。日経CNBCでは、番組でもおなじみの伊藤洋一氏を塾長に迎え、キャスターらが講師となり、本格的なスキルを身につける講座を開催します。言葉遣いや身だしなみ、情報収集術に加え、テレビスタジオを使用する実技指導もあります。

▲日経スタジオでの実技指導もあります
◀伊藤洋一氏(右)と榎戸教子キャスター

日程・内容
10月13日(水)「"伝える"言葉と表現力」
10月27日(水)「"好感をもたれる"コミュニケーションの基礎・身だしなみ」
11月10日(水)「"絶対に役立つ"情報収集と仕事への生かし方」
11月23日(祝)「マイクを使って、テレビカメラの前で実技」
12月 8日(水)「キャリアアップするための心構え」
■時間・場所／19時～21時 日本経済新聞社2階スペースニオ(東京・大手町)
※11月23日のみ 14時～17時 日経スタジオ
■受講料／2万5千円(税込み) ■定員／30人(先着順)
■申し込み締め切り／10月1日(金)
■詳細とお申し込みは 日経CNBCホームページ
http://www.nikkei-cnbc.co.jp/event/careerup/
または 日経CNBC イベント 検索
■お問い合わせ／☎03-5953-9777 (平日9:00～18:00)

広告特集
なりたい自分をデザインする 丸の内キャリア塾
Marunouchi Career Academy

Subject マネーセンスを身につける

応用編

社会人になると同時に入ることも多い民間の医療保険。しかし、入る前に国の保障や職場の保障制度でどれくらいのことがカバーされているか知っているだろうか。医療保険選びのポイントについて、引き続き、生活設計塾クルー取締役の深田晶恵さんに解説していただいた。

民間の医療保険を選ぶ前に知っておきたい「高額療養費制度」と「入院給付金」

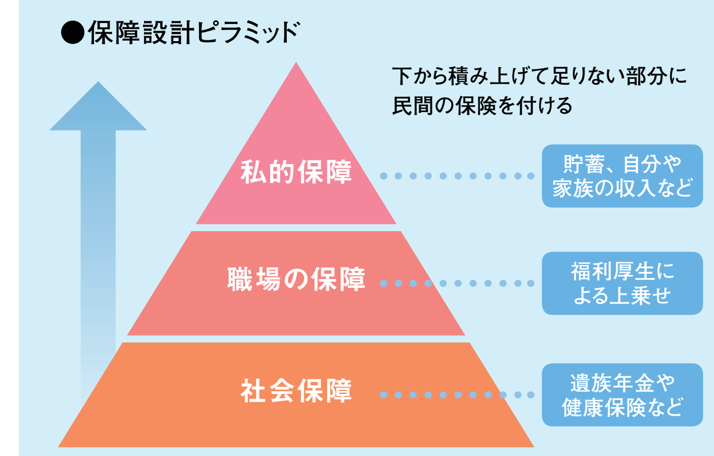
いざというときに頼れる健康保険

万が一のときに備えて民間の保険に入りたいと思っている人は多い。「保障に関してはピラミッド型で考えます。健康保険や遺族年金などの社会保障を土台に、職場の福利厚生による上乗せがあり、その上に貯蓄や自分の収入などの私的保障があります。民間の保険は下から積み上げた『保障設計ピラミッド』の内容を把握して、足りない部分に付けるものです」と生活設計塾クルー取締役の深田晶恵さんは言う。民間の保険に入る前に、必ず知っておきたいポイントは2つある。

まず、知らないと損をする制度として深田さんが挙げるのが健康保険の「高額療養費制度」。「病気になったときに健康保険証は頼りになります。10万円あれば、1カ月入院できるのです」。高額療養費制度とは、月収53万円未満の一般的な人の場合、窓口で通常の3割負担分を支払っても、療養費が月額8万100円以上になると、超えた分の払い戻しを受けられる制度。例えば、この人が1カ月入院して医療費が100万円かかった場合、3割負担で30万円を窓口で支払っても、最終的な自己負担額は8万7430円になる。4回目以降は、負担限度額がさらに減り、4万4400円で済む(左上表参照)。

「職場の健保組合に加入している人は1カ月の自己負担額の上限がもっと低いケースもあります。自分の加入する健康保険の制度を調べてみてください」

民間保険に入る前に「制度」を知ろう



実は、頼りになる「高額療養費制度」

●窓口負担は原則として3割
●3割支払っても、自己負担が「一定額以上」になると、超えた部分の払い戻しが受けられる➡「高額療養費制度」

■高額療養費制度による自己負担限度額は?(69歳まで)

所得区分	1カ月の自己負担限度額	4回目以降
上位所得者	15万円+(医療費−50万円)×1%	8万3400円
所得区分「一般」	8万100円+(医療費−26万7000円)×1%	4万4400円
住民税非課税世帯	3万5400円	2万4600円

この部分が+α(一部追加負担)

※上位所得者とは(会社員は月収53万円以上、公務員は月収42万4000円、自営業は世帯合算の所得が年間約600万円以上)

入院給付金の基本ルールを知ろう

次は、民間の医療保険の入院給付金に関するルールだ。「同じ病気や関連する病気で180日以内に再入院すると、合わせて『1入院』と見なすルールがあります」

民間の医療保険は入院限度日数によって「60日型」「120日型」などの種類がある。例えば、「120日型」の医療保険に加入している人が60日間入院して、1カ月自宅療養し、再度70日間入院した場合、足すと130日になるため、最後の10日分は出ない。ちなみに、がん保険は入院給付金無制限のため、長期入院になっても給付を受けられる。

ベストな保険は人によって異なる

民間の医療保険は、「シンプルな保障で月2000円程度の保険料のもので十分」と深田さんは指摘する。例えば月5000円の保険料の場合、35歳から80歳まで払い続けると270万円にもなる。

「子どもが生まれて貯金もなく、住宅購入などのライフイベントが目白押しという時期なら、医療保険に頼る部分が大きくなります。一方、ライフイベントがほぼ終わり、貯蓄もあるのなら、入院給付金無制限のがん保険にだけ入って、それ以外の病気は貯蓄でまかなうという選択肢もあります。情報収集をしてよく考えてみましょう」

自分のキャリアを高めるDVD プロが教える「円高」「グローバル化」「財政危機」

自分らしいキャリアを築くための第一歩は、世の中の仕組みを知ること。日本を代表する経営コンサルタント大前研一が毎週のニュースを題材に分かりやすく解説する「宅配DVDサービス」。3カ月で世界を見る目が180度変わります。お試しDVDセットの詳細は右記にて。

●お問い合わせ／株式会社ビジネス・ブレークスルー
http://www.bbt757.com/dvd/
☎0120-561-884 平日10:00～18:00(土日祝を除く)

今だけの特別価格 2本セット 4,980円(税込み)〈定価6,300円(税込み)〉

■石倉洋子(一橋大学大学院国際企業戦略研究科教授)
「自分をいかにイノベートするか」〈1時間〉
理想と現実のギャップを埋める行動がイノベーションにつながるとすれば、常に問題意識を持ち自分をイノベートすることが重要です。問題解決のプロセスを理解し、クリエーティブな「感覚」を磨くためのコツをご紹介します。

■大前研一(経営コンサルタント)
「大前研一ライブ&問題解決法」〈2時間〉
世界的に活躍する経営コンサルタントの大前研一が、最新のニュースを題材に、問題解決手法を使った一味違うモノの見方をご紹介します。

1,500名以上の受講実績 IRプランナー講座を受講され、上場企業で活躍中の皆さま

Iwatani
岩谷産業株式会社 経営企画部の皆さま
2007年CIRP講座受講 山口 剛さん(左)
2010年CIRP講座受講 河村恵美可さん(右)

EXEO
株式会社協和エクシオ 経営企画部の皆さま
2008年CIRP-S講座 受講 高阪洋次さん(左)
2010年CIRP講座 受講 藤本浩行さん(右)

"Web通信講座"なら、今すぐ受講開始が可能! 受講お申し込み受け付け中

お申し込み・お問い合わせ (株)アイ・アール ジャパン IRプランナー講座事務局 ☎03-6846-9053 http://www.ircareer.net/

SPECIALセミナー　主催：日本経済新聞社　協賛：シャネル　協力：マリソル

大切なのは、美しい緊張感。
～ハリのあるキャリアライフをデザインする～

去る8月5日、女性のキャリアライフを応援するシャネル「エクストレム コレクシオン ファーミング」協賛による
NIKKEI丸の内キャリア塾スペシャルセミナーが、丸ビルホールにて開催されました。
キャリア世代の女性がまとうべき「美しい緊張感」をテーマに、
第1部では、著名な女性企業家であり、多くのメディアでご活躍の一方、法政大学大学院客員教授、金融審議会委員など
公職もお務めになっているシンクタンク・ソフィアバンク副代表の藤沢久美さんによる基調講演が、
第2部では、キャスター榎戸教子さんの司会のもと、藤沢さん、集英社『マリソル』誌編集長の南方知英子さん、
美容ジャーナリストの小田ユイコさんによるトークセッションが行われました。
300人を超える意欲的な女性の熱気であふれた当日のセミナーの模様をお届けします。

PART 1 LECTURE BY KUMI FUJISAWA

基調講演　藤沢久美さん

「キャリアを輝かせる セルフマネジメントの秘訣」

シンクタンク・ソフィアバンク 副代表
法政大学大学院 客員教授
藤沢久美さん　KUMI FUJISAWA

国内外の投資運用会社勤務を経て、1996年に日本初の投資信託評価会社を起業。現在はシンクタンク・ソフィアバンクの副代表。NHK教育テレビ「21世紀ビジネス塾」のキャスターを務め、全国の中小企業、ベンチャー企業の取材を行ってきた。現在も経営者のインタビューと現場の取材を続け、講演やテレビ、雑誌など幅広いメディアを通じて、投資や起業、経済・経営について分かりやすく解説している。法政大学大学院客員教授、金融審議会委員など公職も多数兼務する。

第三者から見た自分を意識する

皆さんはどのようなときに「緊張」を感じますか。初めてのデートや役員会でのプレゼンテーションなど、緊張する場面は様々ですが、そこには共通点があります。自分が相手からどう見られているかを考えるとき、「緊張」という言葉が使われます。

第三者的な視線を意識するのは、とても大切です。メークやファッションを考えることは外見の美しさにつながりますし、内面を磨くことにも効果があります。ビジネスにおいても、自分から離れた目線で自己を客観的にとらえることで与えられた役割を果たすことができます。

第三者の目線で自分を見る、それは大切な半面、大きな落とし穴もあります。私が20代で起業をした当時、雑誌の取材やテレビ出演の機会を多くいただきました。そうすると、身近な人から知らない方まで色々なことを言われます。多くはダメ出しです。そうなると人に「批判されないため」にはどうすればいいのか、そればかりを考えるようになりました。原因不明の湿疹（しっしん）に襲われるようにもなりました。仕事の最中に緊張感で湿疹が出て、顔がはれ上がったこともあります。

その時の自分は、他者の視線を過度に気にして、期待されている話し方や格好をしようと考え、悪い緊張感でいっぱいになっていたのでしょう。いったん仕事を休み、自分は一体何をしたいのか、人に褒められるのがそんなに大事なのか、自問自答を繰り返しました。結局、他人は誰も私に対して責任を取ってくれない、ということに思い当たりました。自分を支え、信じ続けることができるのは自分しかいません。自分の心に正直に「私の一番好きなものはこれです」と自信を持って出ていくと、人は受け入れてくれるものです。そう考えると、不思議と湿疹などは出なくなりました。自己を客観視しながらも最後は自分を信じること。これは「緊張」と対峙（たいじ）するにあたってはとても大切なことです。

良い緊張感、悪い緊張感を知る

緊張感には、良い緊張感と悪い緊張感があります。悪い緊張感というのは、恐怖を感じること。ネガティブなイメージを持ちながらその場に立つことです。一方で良い緊張感というのは、ドキドキしながらも、どこかワクワクしていて、前向きな良いイメージを持っていること。この良い緊張感こそ自らを美しく、高めることに必須のものです。

良い緊張感をまとうには、自分が常にどうありたいか、何をしたいのかを明確に持つことが必要です。まずは「書く」。文字にしてみると、考えがまだまだ漠然としたものに過ぎないことに気付きます。そして、やはり「努力」です。人一倍努力しないといけません。私は外資系企業に在籍していましたが、いざ、世界中から何百人と集まる会議に出席した際、まったく議論に加われない、という悔しい思いをしました。以降、集中して英語を猛勉強しました。

英語に限らず、必死に努力したことは良い結果につながることも増えてきます。そうなると自分自身も楽になり、自信も持てるようになるのです。短時間で得たものは短時間しか効用がなく、時間をかけてやったものこそが、私たちを長く支えてくれます。

良い緊張感をまとう。これは日々の小さな努力です。努力を続けられるかは、必ず結果が出ると自分を信じられるかどうか。継続した努力の積み重ねが自分を支えるのだと、信念をもって物事に取り組むべきだと思います。

PART 2 TALK SESSION BY KUMI FUJISAWA × CHIEKO MINAKATA × YUIKO ODA

トークセッション　藤沢久美さん × 南方知英子さん × 小田ユイコさん　司会：榎戸教子さん

「より美しい キャリアライフのために」

緊張感との付き合い方

小田　先ほど、緊張感には良いものと悪いものがあるとお話に出ましたが、その通りだと思います。緊張感＝ストレスと言い換えるなら、先日免疫学の先生から、ストレスは悪者ではなく、ストレスがないと逆に免疫力が下がってしまうというお話を聞きました。緊張感やストレスを乗り越えたときに、免疫力を授かるそうです。それを知ってから、締め切りの催促なども良い緊張をいただいているととらえられるようになりました。

藤沢　人の前に立つ前に120％の準備をしておく。ここまでやったのだから失敗しても自分のせいと言えるまでにしておく。そんな時は、免疫力の上がる緊張感を持っているのかもしれませんね。

南方　雑誌を作るとき、間違った情報を伝えることがないよう、常に緊張感を持って仕事をしています。と同時に、その雑誌が世の中にあるのは1か月間だけ、と割り切って考えないと続かないものですね。

榎戸　引きずっていたら、いい仕事はできませんよね。

小田　満点を出したいと思うから悪い緊張感を持ってしまう。まずは30点でもいいと考えてスタートしてみると、気が楽になって何かを始められます。進行するうち集中力が高まって、70点ぐらいにまで到達することが多々あります。緊張感の最初のハードルを越えるのは、自分なりのセオリーを持てるかどうかだと思いますね。

進化しようとする意志

榎戸　多くの人が40歳前後で転機を迎えるといいますが、どのように乗り越えられたのでしょうか。

小田　私は32歳で独立をして死ぬ気で働いていましたが、37歳の時に体調、外見、心、すべてに破綻を感じました。それまでは不規則な生活で、食事はいい加減、睡眠も運動も不足。それらを見直しました。特に変わったことは、〝筋肉コンシャス〟になったことです。加圧トレーニングなどを続けて、筋肉を鍛えることを意識しました。そうすると、代謝が上がって脂肪を燃焼しやすい健康な身体になりました。

藤沢　私も〝筋肉育て〟をしています。40歳になると下腹に脂肪が付きますが、毎日腹筋を続けると、脂肪が付かなくなりますよね。人の身体は変えられる、自分は年齢を重ねても成長できるのだと、メンタルの自信にもつながりました。

榎戸　自分自身を知らないと、何をすればいいかも分かりませんね。

小田　40歳前後は、試行錯誤をするべき時期だと思います。それができる人は死ぬまでキレイになれる人。あきらめてしまうと、途端にキレイは下降線を描きますから。

南方　自分の経験も踏まえますと、やはり40歳前後で何をやったかで差が付くように感じます。ただ人間の能力がすごいのは、50歳になっても変われること。特に女性はいくつになっても変われると思います。過度に年齢にとらわれず、なんでも試してみる。努力したことで身につかないことはなく、やってみれば道は開けるものではないでしょうか。

榎戸　いつもは着ない服に挑戦するだけでも良い緊張感が生まれますよね。

南方　40歳だから、と思うことはなくて、自分が好きな格好をしているのが、一番すてきで似合うと思います。客観性はもちろん大事ですが、自分が好き＝自分に一番似合う、自分に自信が持てるという意識の好循環になります。そうしていると、リラックスできますし、人にもいい印象を与えられますね。

小田　年齢を重ねると、新しいものにチャレンジする気持ちが少なくなってきますが、洋服やメークなど、流行のものを取り入れて、少しずつでもアップデートしていくことは大事ですね。人生でもビジネスでも経験を積んだ40代だからこそやんちゃしてもいいと思います。

南方　多くのことにチャレンジし、気づいていくことが、すてきな40代の生き方だと思います。リラックスは大事ですが、楽をすることと自分に良いことを選ぶのは違います。結果は自分に跳ね返ってきますからね。

藤沢　自分を褒めてあげられる状態が自信につながって、周囲からすてきに見えるのでしょうね。精神面はもちろん、ファッションやメークでも挑戦を重ねて自信を高めるのも、美しく充実したキャリアライフには大事なことですね。

集英社『マリソル』誌編集長
南方 知英子さん
CHIEKO MINAKATA

大学卒業後、集英社に入社。『ノンノ』『セブンティーン』『シュプール』『メンズノンノ』などで主にファッションページを担当。2007年から『エクラ』編集部に配属、08年3月から『エクラ』編集長。10年6月から『マリソル』編集長。NIKKEI ONLINE内のマリソルオンラインでコラム「編集長雑記」を更新中。

美容ジャーナリスト
小田 ユイコさん
YUIKO ODA

出版社で女性誌編集を経て、美容ジャーナリストに。集英社『マリソル』『マキア』『エクラ』、小学館『オッジ』他、女性誌各誌、ウェブの美容記事で活躍中。美容記者歴20年の知識と経験を生かした鋭い切り口と、美容をQOLの一環ととらえ、一般女性の目線に立った取材で人気を集める。

日経CNBC専属キャスター
榎戸 教子さん
NORIKO ENOKIDO

大学時代にスペインへ留学。局アナを経て、2008年からビジネス・経済専門チャンネル『日経CNBC』の専属キャスターに。現在はマーケット情報番組を担当し、テレビ東京系列の『E morning』へも出演中。09年から常葉学園大学の非常勤講師。

肌に美しい緊張感。

忙しいキャリア女性のためのシンプルなエイジング ケア。
シャネル「エクストレム コレクシオン ファーミング」

日々、忙しく活躍されている現代のキャリア女性のために、シャネルから誕生した新しいエイジング ケア。肌のハリを維持するメカニズムに着目し、張力と統合力のバランスを指す構造学上のコンセプト「テンセグリティ」の概念を取り入れたのが、「エクストレム コレクシオン ファーミング」です。独自の保湿成分〈エレミPFA〉が、若さを失いかけている肌にハリと弾力をプラス。手軽でシンプルなエイジング ケアながら、肌にこれまで以上の美しい緊張感をもたらします。

エクストレム コレクシオン ファーミング 全8アイテム
8,190円（本体7,800円）～17,325円（本体16,500円）
新発売　アイ／ナノローション／リップ／マスク
セラム／フリュイド／クリーム／ニュイ クリーム
問 シャネル（香水・化粧品）　☎0120-52-5519　www.chanel.co.jp

会場では、全8アイテムの展示と紹介が行われ、多くのキャリア女性がその効果を実感しました。

● このセミナーの様子は日経電子版でも公開中です。≫ www.nikkei.co.jp/ps/chanel