



Tatsuo Hatta

政策研究大学院大学 (GRIPS) 学長
八田達夫さん

国際基督教大学教養学部卒、Ph. D. in Economics (米国ジョーンズ・ホプキンス大学)。米国オハイオ州立大学経済学部助教授、ジョーンズ・ホプキンス大学経済学部教授、大阪大学教授、東京大学教授、国際基督教大学教授などを経て2007年4月から現職。専門分野は公共経済学。著書に「ミクロ経済学I、II」(東洋経済新報社)など。

日本の大学院軽視は 終身雇用制が原因

日本では社会科学系の大学院で学んでから就職する人は、まだそれほど多くありません。一方、米国では社会科学系であっても、エリートコースを志すビジネスパーソンが「プロフェッショナルスクール」という大学院に通うことが一般的です。この中には、皆さんもよくご存じの「ロースクール」や「ビジネススクール」のほか、政策分析を学ぶ政策系の「パブリックポリシースクール」などもあります。日本では、最近になって、プロフェッショナルスクールに学ぶ人がようやく増えてきました。

米国など海外の政府機関や民間企業では、大学院で学んだことが重視され、大学院卒の人は、採用時点から優遇されています。しかし日本では、大学院卒であっても優遇されないのが現状です。大学院に対する考え方が外国と違う根本的な理由は、日本の終身雇用制と年功序列制度にあります。終身雇用制の下で

【第二部】 Q & A

Q ある程度キャリアを積んだ30代半ばになってからでも、大学院で勉強する意義はあるでしょうか。

八田 今後、日本で働くか外国で働くかによって異なるでしょう。日本で働くつもりなら年齢は重要なのではないでしょうか。国際機関や米国の企業などでは年齢による差別はありません。ただ、自分のキャリアの残り年数が少ないと、投資した分を回収できるかという問題が出てきます。大学院で勉強するなど、投資するなら早い方がいいと思います。

Q 国際機関など、海外で働く場合にはどれくらいの英語力が必要なのでしょう。

八田 問題集で必死に勉強してTOEICで900点を取っても、言葉を自由に操れるようにはなりません。英語で質問や議論をし、ときにはけんかや仲直りもする経験が必要です。使用言語が英語の大学や大学院の教育を受けることは、実践的な英語を訓練できる絶好の機会です。そのような教育を受ければどの国のプロフェッショナルとも、共通の土台に立って議論できるようになるでしょう。

Q 海外留学は価値のあることだと思いますか。

八田 留学を含めて、国際標準の大学院教育を英語で受けることは、有益なことだと私は思います。世界は小さくなっているのです、どの分野でも国際標準の専門知識を基に議論できることが求められています。また、自分が受けてきた日本標準の教育と大きく異なる点が多いので、目が覚めるような気持ちになるでしょう。さらに、英語で教える大学院の多くでは、先生や学生は世界中から来ています。世界中に人脈ができることも利点です。

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

実学を
身に付ける

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「実学を身に付ける」です。働きながら実学を学ぶことで、キャリアをさらに広げ、高めていきましょう。

2010
JULY
LECTURE
97

第56回セミナー 「大学院とキャリアアップ」

大学院で学び訓練することは キャリアアップの近道になる

キャリアをある程度積むと実務から学ぶことのほうが多いのでは、と思うかもしれない。しかしOJTのレベルを超えて仕事内容を客観的に検証・分析し、国際標準でとらえ直すスキルを身に付けるなら、大学院で学ぶことは非常に有効な手段だ。働きながら大学院で学ぶ意義について、政策研究大学院大学学長の八田達夫さんに語っていただいた。

【今回の講師】

政策研究大学院大学 (GRIPS) 学長

八田達夫さん



れません。対照的に年功序列を採用しない国では、ポストに空きができたからその都度、必要な人材を必要な期間採用するのが普通なので、採用を決める時点での知識や能力が重視されます。このため、大学院修了者は報酬面で優遇されています。

職業訓練と人脈作り 大学院を活用したい

プロフェッショナルスクールは職業訓練を目的としています。それぞれの専門分野で国際的に標準化された考え方や用語を学び、調査・研究の手法や、プレゼンなどの実務的訓練を受けます。例えば、政策の効果を数理的に分析する手法など、国を問わず、どこでも生かせるスキルを身に付けます。

大学院のもう一つの大きなメリットは人脈を作れることです。プロフェッショナルスクールの多くでは、入学の際に職歴が重視されますから、さまざまな分野で実務を経験した人も多数学びます。

す。しかも、世界各国から人が集まってきます。多彩な背景を持つ人々と知り合い、共に切磋琢磨(せつさたくま)できることは大きなメリットでしょう。

例えば、私が教えるGRIPSの修士課程は、政策系のプロフェッショナルスクールですが、授業の多くが英語で行われており、学生の3分の2が50カ国から来た留学生です。そのほとんどは、それぞれの国の若手官僚です。学生は、学生同士の交流から貴重な人脈を形成しています。

今後、国際的な舞台で活躍しようとすれば大学院の学位は大切です。さらに、日本の政府や企業が大量の職員を内外の大学院に派遣しているのを見ると、日本でも大学院におけるプロフェッショナル教育の重要性が認識されていることは明らかです。終身雇用制が崩れるにつれて、この認識はますます高まると思います。そうでなければ、日本の組織は国際競争に打ち勝てません。大学院で学ぶことは、キャリアアップの重要な要素になるでしょう。

は、その組織の中で長く経験を積むことが重視されます。従って、採用にあたっては、その時点で何を知っているかは重要ではなく、今後学ぶことができる潜在能力に期待します。このため院卒を優遇しないのです。例えば、日本の公務員制度は、大学院に行くことが損になってしまいう制度になっています。2年の修士課程を修了して公務員になる人の給与は、学部と同級生で2年たった人の給与と同じです。2年間授業料を払い、その間は無給だったこと、さらに培った知識や訓練の成果の分は上乗せさ

は、その組織の中で長く経験を積むことが重視されます。従って、採用にあたっては、その時点で何を知っているかは重要ではなく、今後学ぶことができる潜在能力に期待します。このため院卒を優遇しないのです。例えば、日本の公務員制度は、大学院に行くことが損になってしまいう制度になっています。2年の修士課程を修了して公務員になる人の給与は、学部と同級生で2年たった人の給与と同じです。2年間授業料を払い、その間は無給だったこと、さらに培った知識や訓練の成果の分は上乗せさ

は、その組織の中で長く経験を積むことが重視されます。従って、採用にあたっては、その時点で何を知っているかは重要ではなく、今後学ぶことができる潜在能力に期待します。このため院卒を優遇しないのです。例えば、日本の公務員制度は、大学院に行くことが損になってしまいう制度になっています。2年の修士課程を修了して公務員になる人の給与は、学部と同級生で2年たった人の給与と同じです。2年間授業料を払い、その間は無給だったこと、さらに培った知識や訓練の成果の分は上乗せさ

Subject 実学を身に付ける

応用編

働きながら学ぶためには、どのような点に気をつけなければならないだろうか。キャリアカウンセリングの専門家であり、社会人大学院生の実情に詳しい渡辺三枝子さんに話を伺った。

この6年間で約1万4千人増

働きながら学ぶ人が増えている。2009年現在で大学院に在籍する社会人の数は、約5万5千人。04年からの6年間で1万4千人近く増加している。女性の学生は、社会人学生全体の約36%で、これも漸増傾向だ。

立教大学などで社会人向けの講座を持つ渡辺三枝子さんは、働きながら学ぶ女性の学生は今後さらに増えていくと予想している。

「役職や職場でのポジションに拘束されて自由に動きにくい男性に比べ、女性には関心を持つたことをすぐに行動に移せるフットワークがあります。また、知識を得ることで産業構造や職場環境の変化に積極的に対応しているという熱意を持つ人も、女性の方に多いようです」

渡辺さんは、仕事をしながら学習する際に求められるのは、2つの「柔軟性」だと話す。1つ目が、「学習計画の柔軟性」である。

「例えば、大学院の

学習計画や学習分野を柔軟にとらえることが仕事と勉強を両立するコツ

リキウムが2年間に設定されていると、その期間内に卒業しなければと考えると、

まう人が少なくありません。しかし働きながら学ぶ以上、無理のない学習スケジュールを立てること、日常生活での重点の置き方を変えることが必要です。2年のコースを4年かけて卒業する、あるいは仕事が忙しい時期には1年間休業するなど、それぞれの職場の状況や家庭の事情に合わせた柔軟な学習計画を立てることが、仕事や生活と勉強を両立させるコツです」

学習によって自分を大きくする

2つ目が「学習分野の柔軟性」だ。働きながら学ぶことの目的は、多くの場合、資格や修士号を取得することだが、それだけを重視すると、学習という行為が持つ本来の豊かさが損なわれてしまうと渡辺さんは指摘する。

「大学院などで勉強する機会は、関心領域やネットワークを広げる

またとないチャンスでもあります。知識の獲得だけでなく、一緒に学習する仲間との対話を通じて、知識を知恵として発展させることができます。その結果、仕事に前向きに取り組めるようになった人を多く見てきました」

学習によって得られた自信が仕事の充実につながり、周囲からの評価も上がる。それが結果として、重要なポジションへの登用や、有利な転職に結びつく。それが「働く」と「学ぶ」ことを両立する意義だと渡辺さんは言う。

「学習領域を無理に限定せず、自分を大きくするという意識をもつて貪欲(どんよく)に学んでほしいですね。そして、知識や資格を振りかざして周囲から敬遠されるのではなく、学習することで自分の未熟さに気づき、知への畏敬(いけい)の念を持つてほしいと思います」



2004年から09年までの6年で、大学院に在学する社会人学生数は13,654人増加している。平均して毎年2,000人以上増えている計算だ。女性の社会人学生は、04年から09年までで5,159人の増。社会人学生全体に占める割合で見ると、6年間で約1%の増加となっている。(出典：文部科学省「学校基本調査」)

この人に聞きました

日本キャリアデザイン学会 理事 上智大学大学院博士課程、米国ペンシルベニア州立大学大学院博士課程修了(Ph.D.取得)。日本キャリアデザイン学会前会長。立教大学大学院ビジネスデザイン研究科特任教授。専門はカウンセリング心理学、組織心理学。立教大学大学院のほか、筑波大学大学院、法政大学大学院でカウンセリング心理学、人材育成を担当した。

渡辺三枝子さん

グローバル時代の新たなスタンダード スペイン語を学ぶ



21カ国超の公用語であり、また4億7000万人以上が母国語とするスペイン語は、国際的コミュニケーションツールとして使用できるとともに、フラメンコ、サルサ、タンゴなど、話すことができれば趣味の世界を大きく広げられる言語です。スペイン国営セルバンテス文化センター東京は、多様な時間割のグループコース、少人数制コース、受講者のニーズに合わせた特別コースなどを提供しています。資格を持った講師陣がコースを担当し、近代的な教授法と技術を駆使して、効果的に指導します。セルバンテス文化センター東京は、図書館、ギャラリー、オーデトリウムなどを完備し、コンサートや展覧会、映画上演会など無料イベントも多数開催しています。



スペイン語クラス



展示会などを行う2つのギャラリーを完備



オーデトリウムでは無料映画上映などを開催

夏期スペイン語コース登録受付中
7月31日(出)まで
www.cervantes.jp

●お問い合わせ先 / スペイン国営セルバンテス文化センター東京
東京都千代田区六番町2-9 セルバンテスビル
☎03-5210-1706 Fax.03-5210-1715
info@cervantes.jp

2週連続で開催する 絵画スペシャル大バーゲン

オフィスの応接室やご家庭での鑑賞に絵画をお求めになりたい皆さまに「絵画スペシャル大バーゲン」を開催いたします。会期中は、日替わりで特別目玉品を4点出品いたします。東山魁夷、東郷青児、絹谷幸二、ヒロヤマガタなど日本を代表する有名作家から、ピカソ、ビュッフェ、カシニョールなど外国有名作家まで充実した作品をそろえております。さらに、均一価格、9万円、19万円、29万円の「サンキュー均一セール」を実施。約200坪の会場を埋め尽くすビッグスケールのバーゲンにぜひご来場ください。

●会期 / 7月20日(火) 12:00 ~ 8月2日(月) 18:00 までの14日間
●会場 / 大丸東京店11階催事場

●お問い合わせ先 / 大丸東京店 ☎03-3212-8011 東京都千代田区丸の内1-9-1
www.daimaru.co.jp



ヒロヤマガタ「エコール・ド・パリ」シルクスクリーン
画寸48.0×60.0cm
特別価格 90,000円(税込)

都市を舞台とした子ども向け体験学習 「ヒルズ街育プロジェクト」を今年の夏も開催します

森ビル株式会社は、都市を舞台とした子ども向け体験学習プログラムを「ヒルズ街育(まちい)プロジェクト」として実施しています。今年も、夏休み期間を利用し、当社が街づくりのミッションとして掲げる「環境」「安全」「文化」の3つを主なテーマとして、



子どもたちが快適な都市生活について考えるイベントを実施します。2007年からスタートし、延べ600人の方々にご参加いただきました。ぜひ、ご参加ください。

プロジェクト1

六本木ヒルズのアート「ヒミツ」探検ツアー

文化都心・六本木ヒルズのシンボルである森美術館で、街づくりにおける美術館やアートの役割を学ぶと共に、7月24日(土)から開催される「ネイチャー・センス展」を鑑賞し、アートを楽しみます。

■日時 / 2010年8月12日(木)、13日(金) 各日共に10:00~12:00
■対象 / 小学校1~4年生とその保護者
■定員 / 各日10組程度

●申し込み方法 / 事前申し込みが必要です。下記のサイトからお申し込みください。
<http://www.roppongihills.com/feature/workshop2010/>
※応募者多数の場合、抽選となります。

●申込期間 / 7月28日(水) 24:00まで
●参加費 / 無料
●お問い合わせ / 森ビル広報室 ☎03-6406-6606 (平日9:00~18:00)

プロジェクト2

六本木ヒルズの安全「ヒミツ」探検ツアー

六本木ヒルズならではの特殊な制振システムの説明や地下備蓄倉庫などを見学し、街と防災について考えるツアーです。非常食の試食体験も実施します。

■日時 / 2010年8月26日(木)、27日(金) 各日共に10:00~12:00
■対象 / 小学校1~4年生とその保護者
■定員 / 各日10組程度

SPECIAL
セミナー

主催：日本経済新聞社
協賛：品川プリンスホテル

セミナー「脳にいい習慣を身に付ける」 脳の仕組みを活用して 新しい自分を作ろう

6月18日、品川プリンスホテル協賛によるNIKKEI丸の内キャリア塾スペシャルセミナー「五感で学ぶ～脳にいい習慣と刺激～」が同ホテルにて開催されました。冒頭、作家の佐藤富雄さんの講演では、日常生活で無意識に使っている言葉や口ぐせが、実は、自分の行動や人生に大きな影響を及ぼしていることを、脳科学の視点からお話いただきました。



作家、生き方健康学者
佐藤富雄さん
さとう・とみお / 心と体の制御と関係について研究を深め、科学からとらえた生き方論を提唱。特に、大脳・自律神経系と人間の行動・言葉の関連性から導き出した「口ぐせ理論」が話題を呼ぶ。「いい「口ぐせ」はいい人生をつくる」(大和出版)など著書多数。

想像したことには体はダイレクトに反応する

脳には「古い脳」と「新しい脳」があります。古い脳とは体温を調節し、消化機能などをコントロールしている、人間の意識とは別に自律的に生命を支配する、いわゆる自律神経系の脳です。一方、新しい脳とは大脳のことです。人間は大きく発達した大脳のおかげで想像力を発揮し、芸術や科学による文明・文化を創造してきました。実は、この新しい脳と

古い脳とのかかわりを理解すれば、自分の人生をコントロールできるようなります。

例えば、将来に不安を感じる。これは新しい脳で起こります。すると、その不安が古い脳に伝わり、たとえ3年先のことであつても、血の気が引き、まさに今起きたかのように体が反応します。梅干しを想像してください。唾液(だえき)が出てきます。梅干しが実在しなくても体は反応する。想像力の産物にも自律神経系の脳は反応するのです。つまり、古い脳は事実であるか

どうかに関係なく、新しい脳で生じる意思や想像に無批判で従います。古い脳はいわば「目的達成装置」です。この仕組みを利用して、新しい脳で夢や希望をしっかりとイメージできれば、その実現に大きく近づくかもしれません。

新しい脳で考えるときに使うのは「言葉」。人の考えは言葉でできています。言葉や口ぐせが古い脳を動かす。だから意識的に言葉を選ぶことが大切です。発声した言葉は脳に記憶されます。意識的に気分が高揚する言葉を使うことを心がけ、自分にとって理想の未来を作っていくような言葉を選択して使います。

それは人に対して使ってもかまいません。「若々しくて魅力的ね」と誰かをほめれば自分はそのイメージに近づけます。自分のなりたいたいイメージを人にぶつけて、人をほめるといいでしょう。

自分が使う言葉で自身の人生が変わります。

習慣的に歩くことで脳が「快」の状態に

そもそも夢や希望がなければ、この仕組みも役立てられません。夢を持つためには、脳が活発に働いていることが必要。脳が喜んでいる「快」の状態であることが大切です。例えば、脳が活性化されるホルモンといわれるドーパミンは、歩くことで生成されます。土日は2時間以上、平日は1日でもいいから30〜40分程度歩いてみてください。歩けば、自分の中から夢や希望がわいてくるのが分かるでしょう。そして、自分の決意を繰り返し言葉にし、脳の仕組みをうまく使うことで、新しい自分を作っていきます。

スペシャルアシカショー トレーナーに学ぶ、部下との コミュニケーション術

講演に続き、品川プリンスホテル エプソン 品川アクアスタジアムにてスペシャルアシカショーを行いました。人間同士にも応用できる、人間とアシカのコミュニケーションについて、キャスターの榎戸教子さんの司会でトレーナーの土屋祐さんに語っていただきました。



エプソン 品川アクアスタジアム トレーナー
土屋 祐さん

つちや・ゆう / 1982年生まれ。高校3年のときにイルカトレーナーという職業を知り、大好きな海と動物の両方にかかわれる天職に巡り合う。2005年エプソン品川アクアスタジアム開業時から参加し、現在、イルカチームのリーダーを務める。

榎戸 部下とのコミュニケーションに悩む働く女性は多いのですが、トレーナーの仕事と共通する部分があると思います。お薦めの解決方法があれば教えてください。

土屋 相手をほめることが一番重要ですね。人間も動物も同じかもしれませんが、例えば、3つの問題を与えられて、2つ正解できれば気分はよいでしょう。しかし逆に、2つ間違ってしまったら、いやな気持ちになりませんか？僕は怒った回数とほめた回数を数えて、その割合を常に考えています。やはり動物は、怒る回数が多いトレーナーのことを嫌いになるからです。

榎戸 ほめる回数と怒る回数を数えるというのは興味深いアイデアですね。そのほかにも気をつけていることはありますか。

土屋 相手に何かを教えようと思ったら、最初に自分が思いつくり限りの方法を何十通りも考えておくようにしています。試して、これはだめだと思ったらどんどん方法を変えていきます。

榎戸 失敗を予想して、いろいろな方法を考えておくということでしょうか。

土屋 そうですね。失敗を予想しておく、教える側は臨機応変に対応できますし、試してだめだったときに落ち込まなくてすみます。また、行き詰まったときに別の仕事や方法を与えることによって、動物や部下のやる気が上がることもあるでしょう。それができてから元の仕事や方法に戻せると意外にできたりします。

榎戸 ほかにアドバイスがあれば教えてください。

土屋 やはり自分が元気であることです。動物はいつも新鮮な気持ちで接してきます。それに対する人間も前向きな気持ちであることが大切です。最初のインパクトはとても重要です。印象が悪い上司には誰も近寄りたくないと思いませんし、そういう上司に怒られると、ますます嫌な気持ちになりますから。毎朝、「おはようございます」のあいさつから、相手により印象を与えられるといいですね。

〈コーディネーター〉
日経CNBC専属キャスター
榎戸教子さん

えのきど・のりこ / 静岡県出身。大学時代にスペインへ留学。局アナを経て、2008年から「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、テレビ東京系列で放送中の「E morning」へも出演。



女性のための “キレイなからだ”の作り方

6月28日、タニタ協賛によるNIKKEI丸の内キャリア塾スペシャルセミナーを開催しました。

婦人科医である池下育子さんに、女性のホルモンバランスについてお話いただいた後、フリーアナウンサー原口雅子さんの司会で、文藝春秋「CREA」編集長の倉林里実さん、タニタ ベストウェイト事業部商品・販売企画課の下村美由紀さんによる女性の美と健康を「はかる」習慣についてトークショーを実施しました。



【写真上】どんなインテリアにもなじむ5色のカラーバリエーション
【写真右】軽くコンパクトなボディで9項目の計測ができる

私が開業するクリニックに患者として来る女性を見てみると、完璧（かんぺき）主義の方が多いですね。仕事もプライベートも恋もすべてやりこなそうとして、ストレスをため込んでいるという印象があります。「ちょっと力が入り過ぎていてのは」と心配になるくらい、常に頑張り続けている女性が見受けられます。

来院した理由を伺うと、疲れやすい、調子がよくない、など病名がはつきりつけられないような症状に困っている女性が少なくありません。

女性は生理前になると腹痛や肩こり、むくみ、眠気、イライラなどに悩まされることが多くなります。最近でこそ「月経前症候群」という名前が知られるようになり、こうした症状は普通にあるものだという認識が広がってきましたが、「どうしたらいいの」と悩んでいる女性は多いですね。また、間違ったダイエットで体

完璧主義で常に頑張りすぎちゃう

黄体化を終ると「黄体期」に入り、プロゲステロンが増えてきます。これは、妊娠や出産にかかせないホルモンなのですが、黄体期は肩こりや疲れ、むくみ、下腹部の張りなどが起きやすいうえ、イライラしたり、憂鬱（ゆううつ）になるなど、精神面でも不安定になる時期です。この時期は無理せず、できるだけリラックスするのがお勧めです。ダイエットにも向きません。

黄体期を経て、生理が終わると「卵胞期」に入ります。今度は、美人ホルモンと呼ばれるエストロゲンが増えます。肌や髪がうるおい、女性としての美しさが増し、気持ちも安定して前向きになります。ダイエットに適した時期です。

女性のホルモンは初潮から出産期、更年期、閉経へと、一生を通じて変動します。実は、ホルモンのこの変動と、毎月の黄体期に表れる変動の曲線はよく似ています。つまり、長い一生で見られるホルモンの増減が、たった1か

月の中で発生しているのです。このことから、女性の体がホルモンのリズムにコントロールされていることが分かります。自分が、今どの時期なのかを把握することが大切です。例えば、これから黄体期に入る時期だと理解していれば、不調がどれくらい続くかは分かるので、トラブルを最小限にするように自分で配慮することができるようになります。

ホルモンのリズムを味方にすれば、心と体のバランスを保ち、美しさを磨くことができます。女性には、こうしたリズムがあることをぜひ覚えてください。



“美しくダイエット”するための心強いサポート

「TANITA インナースキャン BC-750」が新登場

女性が楽しく効率的にダイエットするために欠かせない、新しい体組成計が「TANITA インナースキャン BC-750」です。女性のホルモンバランスの変化から、ダイエットに適した時期を知らせてくれる「女性ダイエットモード」を搭載。また、「目標体重設定機能」を使えば、モチベーションも高まり、成果をすぐに実感できてダイエットを楽しく続けられます。

豊富なカラーをそろえ、植物をモチーフにしたスクエア形のデザインは、インテリアにしっかりなじみます。「女性が美しくダイエットするための勇気を与えてくれる体組成計」をぜひ活用してください。



価格：各10,500円（税込み） サイズ：D226×W266×H34mm
色：コットンホワイト、シトラスグリーン、サクラピンク、ローズピンク、ウッドブラウン

お問い合わせ先／タニタ お客様サービス相談室 ☎03-3967-9655
http://www.tanita.co.jp/

講演

心と体のリズムを味方につける



池下レディースクリニック銀座院長
池下育子さん
帝京大学卒。都立築地産院を経て「池下レディースクリニック銀座」を開業。婦人科のみならず、女性の体、ストレスなどのトラブルの解決にも積極的に取り組んでいる。著書に「働く女のストレス症候群」（主婦の友社）、「きれいになる女の医学」（講談社）など多数。監修・執筆。

ダイエットに向く時期と向かない時期がある

女性の心と体はホルモンに左右されています。ダイエットも、ホルモンのリズムに合わせて効果が表れやすく、長続きもします。逆に、このリズムを無視すると、妊娠・出産にかかわる女性の大切な機能に悪影響を及ぼすこともあります。

女性の体は、毎月の月経周期に合わせて「プロゲステロン」と「エストロゲン」というホルモンが分泌されます。

排卵が終わると「黄体期」に入り、プロゲステロンが増えてきます。これは、妊娠や出産にかかせないホルモンなのですが、黄体期は肩こりや疲れ、むくみ、下腹部の張りなどが起きやすいうえ、イライラしたり、憂鬱（ゆううつ）になるなど、精神面でも不安定になる時期です。この時期は無理せず、できるだけリラックスするのがお勧めです。ダイエットにも向きません。

黄体期を経て、生理が終わると「卵胞期」に入ります。今度は、美人ホルモンと呼ばれるエストロゲンが増えます。肌や髪がうるおい、女性としての美しさが増し、気持ちも安定して前向きになります。ダイエットに適した時期です。

女性のホルモンは初潮から出産期、更年期、閉経へと、一生を通じて変動します。実は、ホルモンのこの変動と、毎月の黄体期に表れる変動の曲線はよく似ています。つまり、長い一生で見られるホルモンの増減が、たった1か

トークショー

健康をはかる新習慣

原口 倉林さんのように女性誌の編集長でいらっしゃるという情報が接すると思いが、昔と今では「キレイ」の定義が変わっている印象はありますか。

倉林 はい。20年ぐらい前と比べると、はるかに変わっていると思います。体に関して言えば、昔はただ単に細ければいいという感じでしたが、今は「ボディメイク」という言葉があるように、自分の理想の体は自分で作れると意識している女性が増えたと思います。肌にも同じことがいえますね。

池下 まず、体重と筋肉量の関係を知っておきたいですね。筋肉量が増えて体重が減ることはありえませんが、単に、体重が減るということは筋肉が付いていないわけで、ダイエットとしてはあまりよくないのです。

下村 そうですね。皆さん体重は気にします。最近では、体脂肪率もチェックされる方が多いのですが、実は、大事なところは筋肉量と基礎代謝量なんです。食べるのを我慢して、せっかくなら減らして体重を減らしても、すぐに元に戻る、あるいは、それ以上に増えてリバウンドしてしまうケースはよくありますよね。運動して筋肉を付けておけば、基礎代謝量が上がり、じっとしていてもカロリーが消費され、太りにくい体になります。ダイエットで大切なのは、体重を減らすことではなく、筋肉を付けて太りにくい体を作ることなんです。

原口 タニタの小型体組成計「BC-750」は筋肉量、内臓脂肪レベル、推定骨量など9項目が一気に計測・表示できますが、これらの数字とどのようにつき合うのでしょうか。

池下 まず、体重と筋肉量の関係を知っておきたいですね。筋肉量が増えて体重が減ることはありえませんが、単に、体重が減るということは筋肉が付いていないわけで、ダイエットとしてはあまりよくないのです。

下村 そうですね。皆さん体重は気にします。最近では、体脂肪率もチェックされる方が多いのですが、実は、大事なところは筋肉量と基礎代謝量なんです。食べるのを我慢して、せっかくなら減らして体重を減らしても、すぐに元に戻る、あるいは、それ以上に増えてリバウンドしてしまうケースはよくありますよね。運動して筋肉を付けておけば、基礎代謝量が上がり、じっとしていてもカロリーが消費され、太りにくい体になります。ダイエットで大切なのは、体重を減らすことではなく、筋肉を付けて太りにくい体を作ることなんです。

倉林 私はモデルや女優の方と一緒に仕事をすることが多いのですが、細い体を維持するために減量している方に会ったことはないですね。朝食も含めて食事は必ずきちんと召し上がる印象があります。しっかりと食べて、意識的に体を動かしている方が多いようです。

原口 そうなんです。筋肉があるから健康な体を維持できるのだと、私もとても実感するようになりました。年齢を重ねるに伴い、筋肉量が減っていくと、体を支えられなくなり、ちなみに女性の理想の筋肉量はどれくらいなのでしょう。

下村 身長などに関係するもので理想の筋肉量は人によって異なりますが、体組成計を使えば理想とする目安はわかります。

原口 女性の美や健康は、いまや数値ではかれるものですね。

ツトといえば体重を気にするのが主流で、筋肉量や体脂肪率などはあまり気にしなかったと思うのですが、現在はそうした数値に注目が集まっています。医学的に見るとどうでしょう。

池下 そうですね。婦人科では、ダイエットをしていて体脂肪率が18%を切ると、生理が止まるといわれています。体脂肪率は重要です。筋肉量や骨量なども女性の健康を判断する目安になります。いくら細くても生理が止まったり骨がスカスカになっってしまうのは困りますからね。

原口 下村さんは20〜30代の女性をターゲットにした体組成計を開発されましたが、そもそも「体重計」と「体組成計」は何が違うのでしょうか。

下村 体重計は体の重さだけを量るものです。体組成計は体を作っている組織の数値をはかるものです。体重はもちろん、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量などを数値で見られます。

原口 タニタの小型体組成計「BC-750」は筋肉量、内臓脂肪レベル、推定骨量など9項目が一気に計測・表示できますが、これらの数字とどのようにつき合うのでしょうか。

池下 まず、体重と筋肉量の関係を知っておきたいですね。筋肉量が増えて体重が減ることはありえませんが、単に、体重が減るということは筋肉が付いていないわけで、ダイエットとしてはあまりよくないのです。

下村 そうですね。皆さん体重は気にします。最近では、体脂肪率もチェックされる方が多いのですが、実は、大事なところは筋肉量と基礎代謝量なんです。食べるのを我慢して、せっかくなら減らして体重を減らしても、すぐに元に戻る、あるいは、それ以上に増えてリバウンドしてしまうケースはよくありますよね。運動して筋肉を付けておけば、基礎代謝量が上がり、じっとしていてもカロリーが消費され、太りにくい体になります。ダイエットで大切なのは、体重を減らすことではなく、筋肉を付けて太りにくい体を作ることなんです。



タニタ ベストウェイト事業部商品・販売企画課
下村美由紀さん
1998年、株式会社タニタ入社。同社が初めて発売した体組成計の商品企画を手がける。近年では、部位別に筋肉量や体脂肪率が分かる体組成計や、女性をターゲットにした小型体組成計BC-750を企画。



フリーアナウンサー
原口雅子さん
青山学院女子短期大学英文科卒。東京FMをはじめラジオのDJやテレビCMのナレーション、多数のセミナーで司会を務めるなどMC歴15年。



CREA編集長
倉林里実さん
立教大学卒。1994年、出版業界に転身。雑誌「saita」創刊に加わり、2005年同誌編集長に就任。その後、08年から文藝春秋「CREA」編集部デスクとして活動し、10年4月「CREA」編集長に就任。