ハフィントンポスト創設者の最新著作！本当の成功の意味を考えてみましょう。

成功の二文字から、「お金」や「権力」を想起される方は多いことでしょう。しかし、その二つさえ手に入れれば、本当に成功をつかみとったと言えるでしょうか。

日本を含む世界11カ国で開設されているニュースサイト「ハフィントンポスト」の創設者であるアリアナ・ハフィントンは、激務で倒れた経験から「成功とは何か」と自らに問い直し、"サード・メトリック（第三の価値観）"として再定義することを呼びかけます。

心身をすり減らしてまで働くことは、もはや「成功」ではありません。健康かつ心穏やかに働くための习慣や瞑想、ボランティアなどの実践や哲学、そして「成功」の定義を変えるのは私たち自身であると説きます。

■『サード・メトリック　しなやかにつかみとる持続可能な成功』
アリアナ・ハフィントン著／長野智子序文、服部真琴訳　定価：本体1,900円（税別）
ISBN: 978-4-484-14119-0　四六上製

お問い合わせ　株式会社CCCメディアハウス　東京都目黒区目黒1-24-12　03-5436-5721　http://books.cccmh.co.jp/

第1回　ロングステイエッセイ大賞　受賞者決定！井上ゆき子さん（東京都港区）「まぶしいヨット」が受賞

一般財団法人ロングステイ財団は、新しいロングステイの魅力や楽しみ方の普及・啓蒙を目的として第1回ロングステイエッセイ大賞を創設しました（審査委員長：下重暁子／日本旅行作家協会会長）。日本全国はもとより海外から61篇の応募が集まり、その中から、ロングステイへの素直なあこがれと現場での悪戦苦闘が描かれた井上ゆき子さんの作品が大賞に選ばれました。大賞表彰式はロングステイフェア2014会場にて行われます。

ロングステイフェア２０１４は海外・国内のロングステイ情報をワンストップで収集できる日本最大級のロングステイに関するイベントです。

日時：11月29日（土）　開場10:00～　※表彰式は15:30～（予定）
会場：東京ビッグサイト・レセプションホール　　入場無料
◆入場予約はこちらからどうぞ！　http://www.dokodekurasu.jp/
お問い合わせ　一般財団法人ロングステイ財団　03-3591-8144（平日9:30～12:00、13:00～17:00）

高齢者の糖尿病と認知症　参加費無料

小川純人氏

介護付有料老人ホームを運営するベネッセスタイルケアではご高齢の方やその家族様の関心の高いテーマを取り上げ、セミナーを開催しています。

今回はご高齢の方に多い「糖尿病」と「認知症」について東京大学医学部附属病院　老年病科の小川純人氏にお話しいただきます。

また、セミナー終了後ご希望の方対象に、今年8月にオープンした介護付有料老人ホーム「アリア六木（東京都港区六本木7-19-6）」、2015年1月オープン予定の「グランダ南麻布（東京都港区南麻布1丁目）」の入居相談も承ります。お気軽にご参加ください。

◎日時：12月6日（土）14:00～15:30
◎講師：小川純人氏　東京大学医学部附属病院 老年病科
◎会場：泉ガーデンタワー7階　泉ガーデンコンファレンスセンターROOM2　東京都港区六本木1-6-1
◎先着50名様・前日までに要予約

参加申し込み・お問い合わせ　株式会社ベネッセスタイルケア　0120-17-1165（受付時間 9:00～18:00 土日祝日含む毎日）

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

Subject 公私のバランス

丸の内キャリア塾とは、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について多面的に特集しています。今回のテーマは「公私のバランス」。悩ましい問題ですが、一緒に考えてみませんか。

LECTURE 148
2014 November

つかだ・くにこ　大学卒業後、外資系企業に就職。結婚を機に退職、夫の海外勤務に同行し、米国西海岸にて5年間滞在。帰国後の1995年、ECCに契約社員として入社。2人の娘の子育てをしながら、営業(一般職、教育研修)トレーナー、エリアマネージャー等を経て、2012年より現職。

【インタビュー】
ECC執行役員 ジュニア事業部長　**塚田 訓子さん**

仕事と家庭 それぞれが自分を支えてくれる

仕事とプライベートを調和させ、誰もが働きやすい環境を求める「ワークライフバランス」は、これからの社会に欠かせない概念です。女性が自分の能力を引き出しながら、自分自身でライフスタイルをつくり、公私ともに充実させるコツについてECC執行役員・ジュニア事業部長の塚田訓子さんに伺いました。

海外暮らしのおかげで多様な価値観受容

――大学卒業後は、秘書のお仕事をされていたそうですね。

塚田　ある外資系企業に就職しました。結婚を機に1年で退職してしまったのですが、短い間にも社会人としていろいろなことを教わりました。いまだに同期の面倒くさいやつをなんとか片付けよう」という気持ちになるはずです。

みなさん真面目な方ばかりなのでしょうね。私自身は非常に楽観的なので、問題があっても「そのうちきっと良い方向に動き出す」と考えます。仕事も家庭のことも、もっと肩の力を抜いてみてはどうでしょう。

――子育てをしながら仕事をがんばっている女性にメッセージを。

塚田　大事なのは、いつも家族を身近に感じること。スマートフォンや携帯電話で「今、何しるの？」とメッセージを送り合ったり、お互いの予定を連絡したりするだけで、家族のつながりも途切れません。あとは、無理をせず「できる・できない」の判断をすること。毎日お弁当を作らなくてもいいんです。私は夫をはじめ家族、近所の人、などいろいろな人に助けてもらいました。もちろん仕事でも上司や同僚、部下など多くの人に助けてもらいました。その代わりに、自分に余裕があるときは困っている人に手を差しのべてください。

キャリアアップで処理能力もアップ

――なぜ専業主婦から再び働こうと思ったのですか？

塚田　帰国後、次女も幼稚園に入り、時間に余裕ができるようになりましたが、日本では何をするにもお金がかかります。時間を無駄にしないで有効に使おうと、まずはデスクワーク希望で仕事探しをしました。

――再就職先にECCを選ばれた理由は？

塚田　子どもと英語に関することなら、少しなじみがあるとも思って。でも5校にもジュニアの業務内容を当時はよく理解していたとはいえません。任せられた業務内容は、ホームティーチャーたちのサポートをする仕事です。ECCジュニアのホームティーチャーとは、英語や英会話などのスキルを持つ人が、自宅や貸会場などで、子どもたちに英語などを教え、教室を運営するお仕事です。そんなホームティーチャーに対して生徒の募集方法やレッスンの悩みについて聞いたり、研修をしたり。そんな中、ベテランのホームティーチャーの方にはられたのが、本気で仕事に取り組もうと思ったきっかけです。

――フルタイムで働き、キャリアアップすることで不安になったことは？

塚田　多少はありましたね。子どものことや親の介護など、時間をどう捻出したらいいか悩んだことも。数年前に東日本大震災が発生したときは、膨大な書類やメールの処理だけでも大変でした。特に仕事に関しては捨てるものを決めて、自分の処理能力を上げることが重要と痛感しました。私のようろうとしていることで現場のスタッフやホームティーチャー、生徒さんに迷惑をかけるわけにはいきません。

でも、立場が上になればなるほど、公私のバランスはただ取りやすくなりました。誰かに何か言われてやるという仕事が減り、時間の使い方を自分で決められるようになるんですよ。

家族のつながり保ちながら無理せず周囲にも頼る

――仕事と私生活のバランスを取るコツはありますか？

塚田　基本的にほとんど残業はしませんし、会社を出たら仕事のことはあまり考えません。「今日の夕食は何を作ろうかな」とか頭の中は、自然と家庭のことへシフトチェンジしています。仕事と家庭の両立に悩まれる方が多いと思いますが、どちらもうまくいくことはあまりないですよ。仕事がちょっと行き詰まっていると感じているときは、むしろプライベートは充実していたり。でも、どちらも自分を助けることになると思うんです。仕事と家庭の両方があって、それぞれの経験が自分を支えてくれる。「だから人生は様々な色」があって楽しいんだよね」と感じられます。

女性も男性も同じで、うまくいっていないことばかり見続けるとつらくなるので、それはちょっと横に置いて、うまくいっていることを先に見ればいいです。そうすると元気が出て、「こ

『ECCジュニアのホームティーチャーとは』

ECCジュニアは36年以上の歴史を持つ全国展開の子ども英会話・学力養成教室。その顔であるホームティーチャーは、自宅や貸会場で、地域の子どもたちに英語や国語、算数などを教え、教室を運営しています。中学3年生までの基礎的な学力があれば、特別な資格は必要なく、指導・研修により、未経験でもスタートできます。働く曜日や時間、場所を選べるので、家庭との両立など自分らしい働き方も実現できます。

http://www.eccjr.com/

進化した美白歯みがき剤　新アパガード誕生。1,000名様プレゼント実施中！

アパガードが考える「白い歯」とは、健康で美しく輝く歯。新しいアパガードは、歯垢を吸着除去し、毎日の生活でついたミクロの傷を埋めてなめらかに、初期むし歯を再石灰化する3つの作用でむし歯を予防する「薬用ハイドロキシアパタイト（歯とほぼ同じ成分）」に加え、パール成分（光沢剤：加水分解コンキオリン液）を新配合したブライトニング処方。理想的な白さと輝きで歯の美しさを引き出し、口元にさらに自信を。新発売を記念して、抽選で1,000名様にトライアル商品をプレゼントするキャンペーンを実施中（11/30まで）。

ご応募はパソコンまたはスマートフォンから
→ http://www.hagainochi.com

医薬部外品・薬用歯みがき剤

お問い合わせ　サンギ　お客様相談室　0120-82-4101（10:00～17:00 土日祝を除く）　http://www.apagard.com

価値ある眠りを、感謝を込めてあなたに。テンピュール® 15周年記念フェア第2弾

TEMPUR
15th Anniversary
テンピュール®は、おかげさまで日本で15周年。

テンピュール®では、日本設立15周年を記念してフェア第2弾を開催中！
期間中、対象となるマットレス、または電動リクライニングベッドZero-Gをご購入頂くと、自宅でくつろぐ際に便利なクッションや、専用カバーのついたピローなどの豪華商品の中からお好きな商品をプレゼントいたします。この機会に是非お近くの販売店へお越しください。　期間：2014年12月23日(火)まで

対象商品　センセーション19・21・25、センセーションデラックス22・27、オリジナル19・21・25、オリジナルデラックス22・27、クラウド19・21・25 Zero-G500、Zero-G400KD、Zero-G400、Zero-G100

プレゼント商品　※マットレスZero-Gのみご購入で1つ、マットレスとZero-Gをセットでご購入で2つお選びいただけます。
①コンフォートピロー（ダイヤモンド柄）＋専用カバー　②ベッドウェッジ　③ベインピロー
④ロングハグピロー　⑤Zero-G用キャスター　⑥Zero-G用レッグキースリッパ

お問い合わせ　テンピュール・シーリー・ジャパン　078-335-2277（月～木9:00～18:00・金9:00～17:00 土・日・祝除く）　www.tempur.com

プレゼンがうまくいく人の共通点とは？「プレゼン・コンシェルジュ」が、結果を出すための秘密を公開！

「プレゼンで愛される方法を知っている人が成功する」（本文より）
そう語るのは、3000を超える案件に関わってきた「プレゼン・コンシェルジュ」天野暢子氏。初めての挨拶から、何気ない一通のメールまで、ビジネスはすべてがプレゼンテーションの現場です。
本書の内容を実践するだけで、プレゼンは劇的に変わる！
誰からも愛されるプレゼンを身につけて、成功を勝ち取るための一冊！

■『プレゼンで愛される！』
天野暢子著　定価：本体1,400円（税別）
ISBN: 978-4-907072-22-3　四六判並製

お問い合わせ　きずな出版　東京都新宿区白銀町1-13　TEL.03-3260-0391　FAX.03-3260-0201　http://www.kizuna-pub.jp

スペシャルセミナー　【女性限定】『2015年をファビュラスに始める「心」と「運」の整え方』（仮）

無料ご招待

山口路子さん

名越康文さん

丸の内キャリア塾よりスペシャルセミナーのご案内です。今回は、東京・大阪2会場での開催です。作家の山口路子さん（東京会場）、精神科医の名越康文さん（大阪会場）、占術家の綺麗ソフィアさん（両会場）に登場いただきます。140年以上の歴史を誇る女性ファッション誌「Harper's BAZAAR（ハーパーズ バザー）」がお届けする"ファビュラス"。すなわちいくつになっても輝きを感じさせる魅力溢れるスタイルを目指す女性のための、スペシャルセミナーです。来場者特典として素敵なプレゼントも用意しております。皆様のご応募をお待ちしております。

締め切り：2014年12月9日（火）
主　催：日本経済新聞社クロスメディア営業局（予定）
協　賛：ハースト婦人画報社

東京会場　日時：2014年12月16日（火）19:00～21:00（18:30開場）
会場：日経ホール 日経カンファレンスルーム（東京都千代田区大手町1-3-7 日経ビルB F、6F）
定員：900名（女性限定・受講料無料）　出演：山口路子さん（作家）、綺麗ソフィアさん（占術家）ほか

大阪会場　日時：2014年12月17日（水）19:00～21:00（18:30開場）
会場：サンケイホールブリーゼ（大阪市北区梅田2-4-9 ブリーゼタワー7F）
定員：900名（女性限定・受講料無料）　出演：名越康文さん（精神科医）、綺麗ソフィアさん（占術家）ほか

詳細・お申し込みはこちら　http://adnet.nikkei.co.jp/

※お申し込み多数の場合は抽選のうえ、当選の方にご受講券メールをお送りいたします。当選の発表は受講券メールの送信をもって代えさせていただきますので、ご応募いただいた個人情報は本人の承諾なく本セミナーの実施目的以外には使用いたしません。

これが噂の若見えファンデ　オンリーミネラル

ONLY MINERALS（オンリーミネラル）

使ってラク！つけてラク！その年齢肌※もカバーする！
※年齢を重ねた肌

ミネラル100%　タルクフリー　オイルフリー　防腐剤不使用　ケレンジング不要

目の下にできた大きなシミもこのファンデのおかげで自然にカバーできて、億劫だった朝のお化粧時間も、最近では楽しいひとときになっています。
ベンネーム：道産子 57歳

初めて使用したその日に主人から「あれ…ファンデーション変えたの？すごく良いね!!」と一言。とても鈍い主人からそんな言葉が出るなんて、このファンデーションすごい!!と思い、それからずっと使用しています。
ベンネーム：tomotan 44歳

※個人の感想であり、効果・効能を保証するものではありません。

国内売上 3年連続 No.1※1 2,000万個突破※2
※1（化粧品ケーティング調査2014、2013、2012）ファンデーションカテゴリ部門にて2013年、2012年、2011年実績 株式会社 富士経済調べ
※2 シリーズ累計 2013年12月（サーブン調べ）

お客様の声

娘がきれいになっていたので、「何を使ってるの？」とたずねて、初めてオンリーミネラルを知りました。使ってみたら私の肌もきれいに仕上がりました。25歳下の同僚にきれいな肌とほめられ、調子にのって「あなたも使ってみては？」とすすめてみました。今では若い人たち中同年齢の友人もきれいになったねーが合言葉になりました。
ベンネーム：あーちゃん 62歳

化粧時間が短縮できて、余計な手順も省けるし、おまけに仕上がりもずっと自然できれい！いろいろ忙しくてお急節約したい私にはピッタリです。これからもずっと続けます！
ベンネーム：匿名 52歳

朝時間をかけて化粧をしても、昼ごろになると肌が圧迫されているような感じがして、帰ってくるとすぐに顔を洗っていました。でもこのオンリーミネラルはすごく軽いつけ心地で、夜、入浴するまでずっとつけていられます。
ベンネーム：H.T 49歳

お電話でお申し込みの方に、さらにお得になる情報をご用意しております！
通話無料 0120-084-008　電話受付時間　9時～21時　年末年始を除く　※携帯電話からもご利用いただけます。
申込番号 KNK3032
FAX 0120-740-882　通信料無料　受付無休　24時間受付
ハガキ 〒163-8012 新宿アイタワー郵便局私書箱9005号 ヤーマン株式会社 受注センター係 行
●右のハガキの記入例を参考に必要事項をご記入の上、ご投函ください。　●郵便ハガキに右の必要事項をご記入の上、ご投函ください。
※FAX・ハガキでのお申込みは、代金引換のみとなります。※お申込時、記入事項に漏れがあった場合、お届けできないことがあります。※カラーのご希望がない場合は「オークル」を送付させていただきます。
インターネット http://ymn.cm/
モバイルサイトからもお申込みができます。
【お届け・お支払い】　お支払い方法は「クレジットカード」「代金引換」からお選びください（クレジットカードの場合はお電話・WEBサイトでのご注文に限ります）。特にご指定がない場合は代金引換となります。代金引換の場合、代引手数料は無料で負担いたします。商品は通常1週間～2週間程度でお届けいたします。ご不在ですと、商品再配達依頼日以内でされば未開封に限り返品可能です。条件にお客様サービスセンター「フリーダイヤル0120-010-642 9:00-21:00 ※年末年始を除く」までご連絡ください。※返品の際はおかまかせ手元に送り状の控えを保管してください。ほんがない場合の配送トラブルは対応いたしかねます。※お客様都合による返品の場合、返送料はお客様ご負担となります。※ご注文後のご注文の追加・変更・キャンセルはできません。■個人情報について　お客様よりいただいた個人情報は弊社が厳重に管理いたします。また、ご提供いただいた情報は、商品や弊社の製品、お得に関するご連絡等の通信、お問い合わせやアンケート、各種サービスのご提供、弊社におけるサービスの向上を目的にご使用させていただきます。
JADMA 日本通信販売協会
〒135-0016 東京都江東区東陽2-4-2 新宿ビル4F ヤーマン株式会社 大丸東京店、梅田店、その他全国パラエティーショップでもオンリーミネラル商品お取り扱いしております。
美容家電のパイオニア YA-MAN