

【第82回セミナー】

「発信力」で世界を広げる～信念をムーブメントに変える仕事力～

心に湧いたことを言語化  
他者との共有で前向きに

今回の講師は、出産後の女性の心と体のヘルスケアを手がけるNPO法人マドレボニータの吉岡マコ代表。産後は心身ともに疲れ果て、そこから職場復帰も視野にどうケアしていくか。その手法は、社会で生きていくうえで心身ともに健康を保つ秘訣にもなりそうです。活動立ち上げの苦労話とともに聞きました。

「マドレボニータ」はスペイン語で「美しい母」を意味し、子育てを体験したからこじみ出てくる、人としての美しさを追いかける、人としての美しさを追いかける。妊娠・出産時は社会全体が大変にしてくれ、手厚い社会保障がありますが、産後の女性には何のサポートもなく放置され、またこじみして活動を開始するのは、

社会から孤立する産後段階ごとプログラム

出産が女性に与えるダメージは大変なことがあります。乳児の命を守る重責・緊張に加え、尿漏れや出血、不眠など体はポロポロになり、社会から孤立した状況に置かれます。産後うつは10人に1人と統計がありますが、私たちが独自調査はそれ以外に割がらうに近しい症状を経験していることが分りました。乳幼児虐待はゼロ歳児にその約半数が集中しています。日本は働き盛りの女性の就労率が低くなる、いわゆる「M字カーブ問題」を抱えています。産後ケアの不足は労働意欲も減退させます。

NPO法人マドレボニータ代表  
吉岡マコさん



上、おかしこ 東京大学文学部卒、大学院在学中に様々なネットワークを受け、自身の出産の経験から、産後ヘルスケアのプログラムを独自開発。1998年に「産後のボディケア&フィットネス教室」を立ち上げ、2007年にNPO法人化。現在の受講者数は年間約9000人。マドレボニータは第2回日経-ソニーキャリアデザイン大賞国内部門賞を受賞。

一番重要なのは「母親のケア」と気づき、産後の分野を開拓しようと思ひ立ち、産後ケアに特化した教室を立ち上げました。その間に「パートナーとの離別などの問題があり、取次ぎに折り合いがつかずいったんは挫折しました。しかし、メディアで取り上げられたことをきっかけに教室の問い合わせが増えたり、アルバイトと組み合わせたやり取りする算段が立ったことで教室再開にこぎつきました。初期投資は少ないのですが、これまでに蓄積してきた経験と知識を総動員してプログラムを開発し、その過程で、ひと口に産後といってももうのスライジがあることが分かりました。産後1カ月の産後1ヶ月は必ずしも産生する「受けるケア」、産後2-6カ月は「取り組むケア」、産後7-6カ月は「取り組むケア」、それ以降は社会復帰準備期」とくにマドレボニータは「取り組むケア」に注力しています。今や仕事を持っている女性

が大半で、職場復帰を見据えて心身のケアに努めています。最も大切なのは、失われた体力と言葉を取り戻すことです。身体面でも必要なのはダイエットではなく、体を回復させるリハビリです。体が元気にうつて、子育てやパートナー、仕事復帰への気持ちも前向きになります。そして何よりも、産後は大人の話を聞いてもらうから、自分の話を話す時間を持つことです。教室では、絵を描く、話をする、聴く、まとめる、といった手法を通して、心の奥底から湧き起こった気持ちを言語化し、それを他者と共に共有してケアするを行っています。乳児を抱えた母親同士が車座になって、言葉を紡いでいきます。仕事やパートナーも含めて自分の人生についてじっくり話す機というものは、意外にもない。「悩んでいるのは私だけではない」と勇気づけられます。自分の思いを言葉にすることで、不満や不安を漠然と抱えている状態から解放され、次のステップに踏み出す意欲が湧き、人となりが変わって、自分も生まれます。

産後の問題は行政や企業も含めて社会全体が取り組む問題であり、そうした支援の輪も広がっています。われわれ自身も啓発リーフレットや「産後白書」を作ったり、社会に孤立しやすい母親に受講料を補助する「マドレ基金」を設立したりしています。組織そのものもしっかりさせていくことも、一人一人が自分の人生を謳歌できる社会にするのだ、という文化を醸成していくことが今後の成長の糧と信じています。

「女子学生のためのキャリアセミナー」開催



いきいきと働く女性に  
学びました!

“先輩”3人がパネル登壇

日経ウーマノミクス・プロジェクト実行委員会は2月14日、「女子学生のためのキャリアセミナー」を日経本社(東京・大手町)で開催しました。87人の女子学生が参加。新日鉄住金、積水ハウス、ノバレーゼで結婚や育児を経験した女性社員から、いきいきと働くためのコツなどを学びました。

初めに、日経ウーマンオンラインの常陸佐佳キャリア&スキル編集長が講演。様々なデータから、働く女性を応援する意識が若い男性や企業の間に広がり、「やる気のある女性に追い風が吹いている」と解説しました。続いて、3人の働く女性がパネル討論に登壇しました。

リラックスして交流

新日鉄住金の自動車鋼板営業部に勤める大塚志保さんは「自分の仕事が自動車メーカーの生産に直結するというプレッシャーと同時に、乗り越えたときの達成感に支えられている」と話しました。積水ハウス武蔵野支店三鷹店の磯部彩さんは「目の前に起こることはすべて意味がある、と何事も前向きにとらえる姿勢で働き続けている」とコメント。結婚式場の営業企画を担当するノバレーゼの兼井明子さんも、「出会う人から何かを学び、目の前にある商品に今までと違う役割をみつめようとしている」と積極的な姿勢の大切さを伝えました。

セミナー後の交流会では、社会人女性を囲んで懇談しました。リラックスした雰囲気のおかげ、仕事と家庭を両立させる方法などについて、学生の皆さんは最後まで熱心に耳を傾けました。



結婚や育児を経験した社会人女性が登壇



交流会では参加学生が活発に質問

セミナーの詳細はこちらから <http://s.nikkei.com/w214>

協賛

新日鉄住金

SEKISUI HOUSE

NOVARESE

まるで宙に浮かぶような心地よさ。  
テンピュール® 春のマットレス&ベッドフェア



テンピュール®では、春のマットレス&ベッドフェアを実施中。期間中、対象となるマットレスまたはベッドフレームが15%OFFでお買い求めいただけます。新生活に向けて、この機会に是非近くの販売店へお越しください。  
期間：2015年3月31日(木)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-G400KZ、Zero-G400、Zero-G100、Natur

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](http://www.tempur.com)

【女性向け企画】  
ダイワのNISAイブニングセミナーズスペシャル

無料ご招待



大和証券  
Daiwa Securities

このたび大和証券では、女性向け企画「ダイワのNISAイブニングセミナーズスペシャル」を開催いたします。今年で2年目を迎える少額投資非課税制度(NISA)の制度や活用方法について分かりやすく解説するほか、住友不動産販売による女性向け特別セミナーも同時に開催します。ぜひお気軽にご参加ください!

開催日時：2015年4月15日(水) 19:00～20:40(開場 18:30)  
会場：大和スカイホール(千代田区丸の内1-9-1 グラントウキョウ ノースタワー 17階)  
概要：【第1部】マンションの選び方が分かる～これからの女性の住まい探し～(主催：住友不動産販売)【第2部】NISAではじめての資産運用(主催：大和証券)

お申し込みはこちら [http://www.daiwa.jp/seminar/nisa\\_women2015/index.html](http://www.daiwa.jp/seminar/nisa_women2015/index.html)  
※お席に限りがございますので、お早めにお申し込みください。  
※第2部ではセミナーでご紹介する商品等の勧誘を行なう場合がありますが、第1部主催株式会社および関係会社株式の勧誘を目的としたものではありません。

お問い合わせ 大和証券コンタクトセンター 0120-010101(受付時間 平日 8:00～19:00/土日・祝 9:00～17:00)

日々の暮らしの中で贈り合う、やさしいことば



昨年1月に亡くなった詩人、吉野弘氏の「吉野弘詩集」が詩集としては異例の大ヒットとなっています。代表作「祝婚歌」が結婚式のスピーチで多く引用されるなど、ファン層の広い現代詩人ですが、今年の1月末にNHK「クローズアップ現代」で吉野氏の詩が特集されるとの問い合わせが殺到。現在までに23刷22万4千部以上が売れ、今もその勢いは衰えません。読む人を魅了する、ささやかな日常を丁寧に切り取った珠玉の言葉に触れてみませんか。

■吉野弘「吉野弘詩集」  
清水哲男 編解説、山田大一 エッセイ  
定価：734円(税込) 発行：角川春樹事務所

お問い合わせ 角川春樹事務所 03-3263-5881

春のスキンケアにクリニックから  
「イーブン ベター ブライト セット」数量限定で発売中

陽射しを感じ、肌のみずみずしさや滑らかさが気になり始める春に向けて、クリニックよりこの季節にぴったりの限定セットが登場します。メイン製品は、2014年ベストコスメ賞を続々受賞した保湿ローション「イーブン ベター エッセンス ローション」または、世界のビューティ アワード 81冠獲得®した美容液「イーブン ベター ブライト セラム」からお選びいただけます。ソープ、角質ケア ローション、乳液、美容液など、クリニック定番のベシックススキンケアと一緒にお試しできる限定セットです。

\*2010年1月～2014年11月までの実績  
■ローション セット 4,300円/6,300円  
●イーブン ベター エッセンス ローション 100mL/200mL(現品)  
■美容液セット 9,000円/13,500円  
●イーブン ベター ブライト セラム 30mL/50mL(現品)  
■両セット共通(全てキフトサイズ)  
●両セット共通(全てキフトサイズ)  
●液体ソープ 30mL ●角質ケア ローション 60mL ●乳液 14g ●美容液 7mL  
※お選びいただく製品とサイズにより価格が異なります。 ※表示価格は税抜き小売価格です。



お問い合わせ  
クリニック ラボラボリス  
お客様相談室 03-5251-3541  
[www.clinique.jp](http://www.clinique.jp)

調子いいって、気持ちいい。

ちよと動いただけで息が切れる。突然胸がドキドキしてくる。——救心カプセルは、そんなお悩みに応える小さなカプセル剤。8種類の天然生薬の動きで、全身の血流を改善し、自律神経のバランスを整えて、息切れやうきまをすべた効き目を発揮します。

息が切れる…ドキドキする…立ちくらみやめまいなどの気につけに!

生薬製剤 救心カプセル

第2期医薬品 10カプセル

息切れ・どうき・気づけ 10カプセル・30カプセル

救心製薬株式会社 〒166-8533 東京都杉並区和田1-21-7 <http://www.kyushin.co.jp/> 詳しくはホームページへ

私達の気づき

インフレって、ソンの? トクするの?

教育費って、想像以上にかかるのね

株ってどうやって購入するの?

少年高齢化が進んでいる私の年金はだいじょうぶ?

日本も貯蓄から投資の時代なんだって

NISAの話題をたびたびにする

100万円×3年間。あなたの未来を考えるきっかけとして。

「貯蓄から投資へ」という言葉が実感として響くようになってきた今、投資の力を身に付けるためには、未来を考える力と金融リテラシーが欠かせません。このコンテストでは、サイト上で毎年100万円、3年間かけて仮想投資を行います。その間、投資に必要な基礎的な知識、考え方を学びます。参加者は3年後にその検証と評価をします。投資をはじめようと考えている人が、株や経済を見る目を養い、長期投資や分散投資の効果、株式投資の面白さを仮想体験し、金融知識を高めていくためのコンテストです。あなたの未来のために、今、はじめましょう。

参加無料

第2回参加者募集中

投資入門に役立つコンテンツも多彩!

▶野村NISAチームのメンバーが、気軽に体験レポート  
▶コソコソ投資塾 基礎編/実践編

くわしくはこちらから **未来投資** 検索 <http://miraitoushi.nikkei.jp>

株を学ぶ。体験型コンテンツ

日経 未来投資プログラム

主催：日本経済新聞社 協力：QUICK  
後援：金沢銀行、日本取引所グループ、日本証券業協会 特別協賛：野村グループ