

丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

2010
MAY
LECTURE
95

Subject

思考改善のコツ

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「思考改善のコツ」です。知らず知らずのうちに身に付いてしまいがちな考え方の癖を見直してみましょう。



第55回セミナー

「たった3つのクセを直せば人生がうまくいく」

良い思考の癖を身に付ければ 一生の財産にできる

「忙しいから」「景気が悪いから」……つい口にしていないだろうか。実は、こうした口癖は、悪い思考の癖によるもの。「癖」は自分自身で気が付いた瞬間から変えることができる。今回は、レバレッジコンサルティング社長兼CEOの本田直之さんに、思考の癖を変えるためのシンプルな方法について語っていただいた。

【今回の講師】

レバレッジコンサルティング 社長兼CEO

本田直之さん



Naoyuki Honda

外資系企業を経て、バックスクールの経営に参画し、JASDAQ上場へ導く。現在は、日本のベンチャー企業への投資事業とコンサルティング事業を手がける。東京、ハワイに拠点を構え、年の半分をハワイで生活。「レバレッジシリーズ」など著書多数。最新刊は「たった3つのクセを直せば人生がうまくいく」(中経出版)、「カラダマネジメント術」(マガジンハウス)。

【第一部】 基調講演

「いろいろと努力しているけれどなぜかうまくいかない」という悩みをよく聞きます。うまくいつている人といっていない人は何が違うのか。共通した事実があるのに気がきました。それは「思考の癖」です。僕は23歳のとき、上司に「こういう風に考えたほうがいいよ」と言われたのがきっかけになりました。20代で気が付いて習慣にできたことが一生の財産になりました。周りを見ても、仕事がうまくいき、ストレスフリーでハッピーな人たちは共通して同じ思考の癖を持っています。

考え方の癖はすべてのインフラです。ビジネス書を読んだり、スクールに通って努力しても「悪い思考の癖」があるとうまくいかない。地盤が弱い土地に良い建物を建てても、ちよつと地震がきたらすぐ崩れてしまうのと似ています。悪い思考の癖を持っていると、借金のように「思考負債」がたまります。反対に「思考資産」がたまるような良い癖を身に付けば、5年、10年たてば大きな財産になります。

悪い思考の癖を 良い思考の癖に変える

「思考負債がたまる癖」は3つあります。1つ目は「外部要因思考」です。うまくいかないと「会社が悪い」「景気が悪い」と

何かのせいにする人は多い。もちろんそれらが原因の場合もありますが、常に原因は外部にあると考えるのはよくありません。それでは状況が何も変わらないうえに、自分が成長できる大切な機会を逸します。では、どうすればいいのか。「内部要因思考」に変えます。うまくいかない理由を内部に求める。「自分が変われることはないか」と考えるのです。思考の癖を変えるには、最初は訓練が必要ですが、相手が悪いと思っても「自分が状況を変えられないか」と無理にでも考えるようにします。そうすれば約3週間で身に付きます。いったん癖になれば努力しなくても自然と成長できる機会が手に入ります。

2つ目は「言い訳思考」。「本を読んだほうがいい」とアドバイスすると、100人中90人から「時間がない」と返ってきます。これが言い訳思考です。言い訳思考をやめるためには、口癖を変えます。言い訳したくなる局面で常に「どうすればできる?」と口にするのです。難しいことはありません。例えば「時間がない」と言う代わりに、1週間分の生活時間を記録すると、何をやっていたか分からない無駄な時間が意外と出てきます。それを集めることで結構な時間が作れます。

思考の限界値が低いと 結局、自分が損をする

3つ目は「思考閾(いき)値」。 「忙しい」が口癖になっている人がいますが、忙しい基準はどうやって決まるのでしょうか。実は忙しいと決めているのは自分自身です。「いっぱいいっぱい」という言葉も同じ。これも自分で限界を設定しています。閾値とは限界値のこと。閾値を低く設定するのが癖になると、仕事のチャンスや人との出会いを逃してしまいます。損をするのは自分自身なのです。

では、思考の閾値を高くするにはどうすればいいか。例えば今は忙しいと思つていても、例えばオバマ大統領と比べ、その忙しさを上回っているでしょうか。このように他人と比べれば閾値を客観視できます。僕の場合は、自分の課題を解決するとき、誰かから相談を受けてその人にアドバイスするつもりで考えます。そうすることで客観的に判断できます。

思考の癖は学校や会社で教えてくれないため、自分自身で刷り込むしかありません。まず3週間試してみてください。一生の財産になります。

【第二部】 Q & A

Q 私は「自分が悪い」と考える癖があり、よく自分を責めて落ち込んでしまいがちです。どうしたらよいでしょうか。

本田 自分を責めても状況はよくなりませんし、自信がなくなるだけです。「内部要因思考=自分が悪い」ではありません。責めるのではなく、状況を変える方法を自分で前向きに考えるのが内部要因思考です。

Q 店舗を経営していますが「人を使う」ことはとても難しいです。うまくマネジメントするコツはあるでしょうか。

本田 僕はかつて人を変えることは可能だと思っていました。ですが、会社経営の経験を積んでいくうちに、「人は変えられない、でも人は変わる」ということに気がきました。自分が「こうなりたい」「こうしたい」と思えば人はどんどん変わっていきます。社員が「こうなりたい」と自発的に思えるような環境や状況を作るのがマネジメントの仕事だと思います。

Q 将来やりたいことが決まっていますが資格は取得しましたが、日常的にいろいろと忙しく、ぐずぐずして夢に近づけません。そんな自分から脱皮するにはどうしたらいいでしょうか。

本田 資格も取って行動を始めているので「ぐずぐずしている」と悩む必要はないと思います。短期的な視点で見ると、思うように進んでいないと思うかもしれませんが、既に行動に移しているのだから少しずつ変わっている。目標を持ち、ちよつとずつでも動き続けていれば15年、20年たてば何かになれる。僕も「ハワイに住みたい」と思ってから15年かかって実現しました。物事を短期的な視点で見ず、常に長期的な視点で考えればいいでしょう。

Subject 思考改善のコツ

応用編

思考の偏りや癖はどのようにして生じるのだろうか。脳神経外科医であり、「フリーズする脳」の著者として知られる築山節さんに、脳から見た思考習慣のメカニズムと、それを改善する「コツ」について解説していただいた。

人間の脳は楽をしたがる

脳には「楽をしたがる」という基本的な性質があります。一定の思考方法が定着すると、それ以外の働きを極力避けようとするのです。それが「思考の癖」の原理です。

日常生活に変化を持ち込むことで脳が活性化し、思考がパターン化しにくくなる

が挙げられます。人は何かに接すると、最初に「好きか嫌いか」「得意か苦手か」といった価値判断をしてしまうのです。これも一種の癖といえるでしょう。

感情を抑制し冷静になる方法

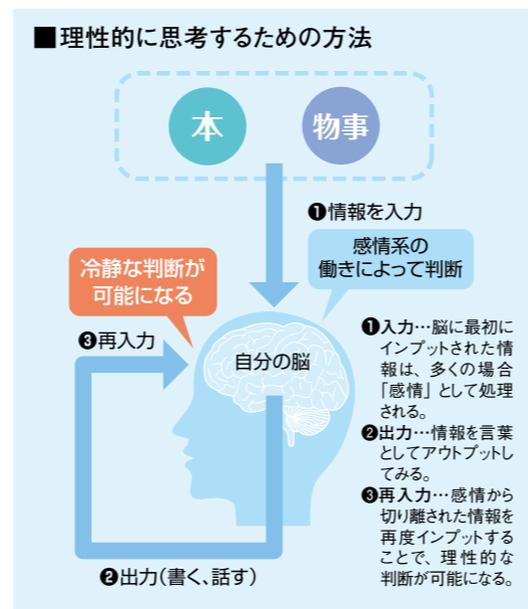
しかし、仕事や対人関係においては、この感情系の働きを抑制し、理性的に振る舞うことが求められます。その習慣を身に付けるためには、実は体をこまめに動かすことが大切です。

運動機能は感情機能を抑制します。日常的な散歩だけでも、脳の感情系の働きは自然と抑制されるので、理性的な行動が可能となります。

さらに、体験した事実を言葉として出力することも大切です。誰かに話したり文字にしたりすることで、脳に一度インプットされた情報は、感情から離れた客観的な情報として脳に再入力されます。これによって、事実をより冷静にとらえることができるようになります。

思考方法がパターン化すると、新しい環境に適応したり、新しいアイデアを生み出したりすることが難しくなります。これを回避する1つの方法は、生活の中に意識的に変化を持ち込むことです。仕事の後に友人と会食をしたり、趣味の活動をする。あるいは、週末や休暇を利用して、仕事とは全く関係のないことに没頭してみる。そうすると、脳が変化に対応しようと活発に活動するので、思考がパターン化しにくくなるわけです。

脳のもう一つの特徴として、「感情系」の働きがほかに優先すること



働く女性が知っておきたい

「脳をより良く働かせる生活習慣」10

脳の働きを活発にし、思考を柔軟に保つには、日常の習慣を見直す必要がある。築山さんに生活習慣改善のポイントを挙げていただいた。

1 朝は決まった時間に起きる



脳を活発に働かせるには、意識的にスイッチを入れる必要があります。生活のスタート時間を決めれば、毎日同じ時間に脳にスイッチが入り、その後の活動に対応しやすくなります。また仕事も、常に脳がオンになった状態から始められます。

2 行動予定を書き出す



行動予定をしっかりと立て、それに従ってスムーズに行動することは、脳の負担を減らすことになります。先に何をすべきかがあらかじめ分かっているので、脳の働きをより重要な作業に集中させることができます。計画的な行動は、脳の働きを効率化します。

3 机周りの整理をする



身の周りが整頓されていれば、目から入る情報も整理された状態で脳に届きます。その結果、頭の中もおのずと整理されることになります。また、整理整頓は、脳を「適度に動かしながら休める」作業なので、仕事のリフレッシュにも最適です。

この人に聞きました

河野臨床医学研究所附属
北品川病院院長
つきやま たかし
築山 節さん
1950年愛知県生まれ。日本大学大学院医学研究科卒業。脳神経外科専門医としての豊富な臨床経験をもとにした「フリーズする脳」(NHK生活人新書)がベストセラーに。ほかに、「脳が芽える15の習慣」「脳と気持ちの整理術」(同上)などの著書がある。

open! architecture オープニングセレモニー 江戸桜通り演奏会



open! architectureでは、音楽をエッセンスに街や建築の魅力を一層引き出し、「建築を感じてもらうこと」を目的にさまざまな建築を舞台とした演奏に取り組んできました。オープニングセレモニーとして、重要文化財である三井本館と東京都選定歴史的建造物である三越本店の間の道を広場にしたりした演奏会を開催。例年、およそ2500人の観客がクラシック建築と名演奏に酔いしれます。

■日時/5月21日(金) 18:30開演
アーティスト: Aura [女声アカペラ]、川嶋信子 [薩摩琵琶]、近藤治夫 [バグパイプ] ※状況により変更がございます。
共催: 都市楽師プロジェクト
■入退場自由・定員なし・入場無料
■場所/東京都中央区日本橋室町2-1-1 三井本館江戸桜通り側
※雨天の場合、日本橋三井タワーアトリウムで実施
●問い合わせ先 open! architecture 実行委員会事務局 ☎03-3668-3666

日経丸の内キャリア塾 第56回レギュラーセミナー 締め切り迫る 「大学院とキャリアアップ」を開催

欧米では多くのキャリアウーマンがキャリアの途中でビジネススクールや政策系の大学院で学んでいます。視野を広げたい方や、今後のキャリア形成に向けて選択肢を増やしたい方など、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

■日程/6月1日(火) 18:20開場 18:45 開演
■会場/丸の内マイプラザホール(東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル) ■定員/300人(女性限定) ■受講費/3,000円

【講師】八田達夫さん(政策研究大学院大学学長) 1943年生まれ。国際基督教大学教養学部卒、Ph.D.in Economics (米ジョンズ・ホプキンス大学)。2007年4月から現職。専門分野は公共経済学。「直接税改革」(日本経済新聞出版社)など著書多数。



詳細・お申し込みは <http://adnet.nikkei.co.jp> をご覧ください。
※インターネットからお申し込みください。受講料のお支払いを完了された方が定員に達し次第、お申し込みを締め切らせていただきます。

●受講に関するお問い合わせ
日経スタッフ丸の内キャリア塾事務局 ☎03-5294-2700
●内容に関するお問い合わせ
日本経済新聞社 クロスメディア営業局企画部 ☎03-6256-7533

1コース 1万5,750円 IRプランナー講座がさらに受講しやすくなりました

IRプランナー講座 基礎コースは「資本市場」「企業分析」「情報開示とIR活動」の3科目(各4講義)の全12講義で構成されています。このうち、必要な講義・興味ある講義だけ選ぶことが可能になり、さらに受講しやすくなりました。

こんな方にお勧め

- 少しずつ段階的に受講したい
- 財務諸表の見方などビジネススキルを身に付けたい
- 敵対的買収など今のトピックだけ学びたい
- 株式投資に必要な知識だけ習得したい

〈カリキュラム〉

〔資本市場〕	〔企業分析〕	〔情報開示とIR活動〕
① 企業と市場の関係	⑤ 財務諸表	⑨ 情報開示制度
② 市場参加者	⑥ 経営分析	⑩ IR資料作成実務
③ 社会、経済の潮流	⑦ 企業価値の測定	⑪ IR活動の意義
④ 機関投資家の運用	⑧ ケーススタディ	⑫ 敵対的買収とIR

全12講義から自由に選択
1講義から受講可能
1講義受講料 **1万5,750円**

6月8日(火)開講 受講お申し込み受付中!

お問い合わせ先 (株)アイ・アール ジャパン IRプランナー講座事務局 ☎03-6846-9053
URL: <http://www.ircareer.net> Email: hotline@ircareer.net

タグ・ホイヤーのスポーティーラインを女性向けにアレンジ 「フォーミュラ1 レディ ダイヤモンド スチール&セラミック」が新発売

モーターレースの最高峰であるF1のスピリットをイメージし、ブランドの技術を駆使して開発された「タグ・ホイヤーフォーミュラ1」。それを女性向けにアレンジした新モデルが発売されます。タグ・ホイヤーのテクノロジーや機能性に加え、直径1.10mmのトップウェッセルトンダイヤモンド60個 計0.35カラットをセッティングされたベゼルは、まさに最高級スポーツ・ウォッチ。スポーツシーンだけでなく、パーティーのエレガントなパートナーとしてもぜひご愛用ください。

TAG Heuer Formula 1 Lady
「フォーミュラ1 レディ ダイヤモンド スチール&セラミック」

- 品番・価格 / WAH1212.BA0859 (ブラック) WAH1213.BA0861 (ホワイト) 各199,500円(税込)
- サイズ / 直径37mm
- ムーブメント / クォーツ
- ケース / ホリッシュ仕上げのステンレス・スチール
- ベゼル / セラミックとダイヤモンドを使用
- 風防 / サファイヤクリスタル
- 防水 / 20気圧(水深200m)
- ブレスレット / ステンレス・スチール&セラミック製の3連ブレスレット
- 6月発売



●お問い合わせ先 / LVMH ウォッチ・ジュエリー ジャパン タグ・ホイヤー ディヴィジョン ☎03-3613-3951

本年度アカデミー賞2部門受賞
驚くほど力強い希望のパワーに、世界中が涙した

PRECIOUS

監督も主演女優も無名にもかかわらず、世界各国で絶賛の嵐を巻き起こした映画「PRECIOUS」は本年度ゴールデングローブ賞、アカデミー賞を受賞した。舞台は1987年ハーレム。クレアリース「PRECIOUS」ジョーンズは、16歳で父親の子供を身ごもり、母親にこき使われ、文字の読み書きもできない。「PRECIOUS=貴い」という名前とはかけ離れた毎日。学校を退学させられたPRECIOUSは、フリースクールに通い始める。そこである教師と出会い、人生に目覚め、「学ぶ喜び」「人を愛し、愛される喜び」を知る。果たして彼女が選んだ道とは……?



絶賛公開中

主演: ガボレイ・シディベ 監督・制作: リー・ダニエルズ 配給: ファントム・フィルム
precious-movie.net

© PUSH PICTURES,LLC

ダイエット中でも、甘い物が食べたい! 「DHCプロテインダイエットケーキ」

発売以来大人気の「DHCプロテインダイエットシリーズ」に、やさしい甘さと、ふわふわでしっとりとした食感がたまらない、おいしいカップケーキが新登場しました。バナナ味、抹茶味など5つの味をご用意。1袋184kcal以下の機能性ダイエット食品です。普段の食事の代わりにできる、1食おさかえタイプ。ダイエットに不可欠な栄養素や、キレイを内側から高める美容・スタイルサポート成分をしっかりと補いながら、食事による摂取カロリーは、毎日、着実にカットします。作り方は、水と混ぜてレンジで加熱するだけ。今なら15袋入り6月9日まで[17%オフ]の4,050円でキャンペーン中!

●お問い合わせ先 / DHC ☎0120-333-906 9:00~20:00(日・祝日は17:00まで)
<http://www.dhc.co.jp/ad>



※「DHC プロテインダイエットケーキ」
15袋入り / 4,900円、5袋入り / 1,700円
(いずれも通常価格、税込み)

新登場

8 仕事以外の雑用を積極的に行う



ぼぼ目と手しか動かさないパソコンでの仕事は、脳の機能の一部だけが働いているアンバランスな状態になっています。意図的に細かい雑用などをこなすと、脳のさまざまな機能が働くので、脳全体の活性化が期待できます。

9 睡眠をしっかり取る

体の組織は、寝ている間に修復され、健康な状態に保たれます。睡眠時間が足りないと肌が荒れたりするのはそのためです。これは脳も同じで、睡眠が不足すると組織が十分に修復されないため、働きが鈍くなってしまいます。



10 「きのうの自分」と「きょうの自分」を分けて考える

「きのうの自分」を「きょうの自分」から振り返り、脳がいったんリセットされた状態で過去の自分を見直してみましよう。それによって、自分の感情や行動の傾向をより冷静に、より深く検証することができます。

4 人を好意的に評価する

人や物事を否定的に見ると、脳の働きが局所的になってしまいます。結果、入ってくる情報も制限されます。一方、好意をもって接すると、脳は対象の全体をとらえようとするので、多くの情報を吸収できることになるのです。

5 「嫌なこと」をなくそうとしない

好きなことや得意なことだけが続けていると、脳の感覚が鈍化します。逆に、嫌なことが多少あると、好きなことが、より楽しく感じられます。苦手な人や嫌いな物事は、「脳のバランスにとって必要だ」と考えてください。

6 「誰のためか」を意識する

目標や目的が明確なほど、脳は意欲的に働きます。今やっている仕事为谁のためになるのかを意識することは、脳に具体的な目的を与えることになるので、脳の働きが活発になり、仕事の生産性も向上します。

7 短時間で終わる仕事を増やす

脳の高度な働きが持続するのは1時間程度です。仕事は1時間やったら少し休むくらいのペースで行うのがよいでしょう。また、1時間を仕事の1単位とすることで、そのつど脳が達成感を得られるという効果もあります。

「ハリー・ウィンストン ウォッチワールド2010」開催

米高級宝飾時計ブランド、ハリー・ウィンストンでは、バリエーション豊かな時計の名品の数々をご紹介します展示会「ハリー・ウィンストン ウォッチワールド2010」を東京、大阪2会場にて開催します。機械式時計製作技術で3大複雑機構ともいわれる技術のすべてを有する時計ブランドは多くありません。わずか約40のケースの中に、熟練したスイスの時計職人が生命を吹き込んだ小宇宙をご堪能ください。

■会期・会場

5月21日(金)~30日(日)
11時~20時
東京ミッドタウン ガレリア地下1階
アトリウムスペース
東京都港区赤坂9-7-3

6月5日(土)~13日(日)
11時30分~19時
ハリー・ウィンストン心斎橋店3階
イベントスペース
大阪府中央区南船場3-10-25



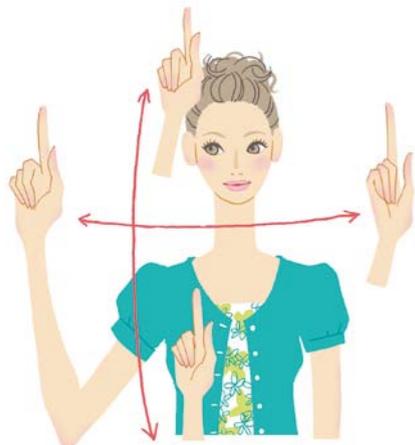
●お問い合わせ先 / ハリー・ウィンストン
カスタマーインフォメーションデスク ☎0120-346-376
11:00~14:00、15:00~18:00(土・日、祝日を除く)

働く女性のヘルスケア



疲れ目のセルフケア

パソコン作業中は意識して目を動かそう。目安は10分間に1回程度。あまり遠くを見る必要はないので、パソコン画面よりは離れた、自分が自然にピントを合わせられる限界の距離を見る。



人指し指を顔の正面に立てる。まずは指先を顔より少し上に移動させ、顔を動かさずに、両目でその指先を追う。同様に指先を下、左、右と移動させ、さらに指先を大きくぐるっと右回り、左回りさせて、それを両目で追い続ける。5セットを1回として1日3回行う。

遠くまで見える目が「良い目」ではない
遠くまで見える目が「良い目」だと思われがちですが必ずしもそうではありません。日常生活の中で最も長い時間、自分が見続ける距離で目のピントが合っていることが大切です。医師の梶田雅義さんに、目のピント合わせについて聞きました。

目のピント合わせが
疲れ目予防に効果的

目のピントが合わない疲れ目に

最近では、パソコン画面や携帯電話の画面を長時間見続ける人が増え、「遠くまで良く見える目」が疲れ目の原因になっていることがあります。

目がピントを合わせるには2つの筋肉を使います。毛様体筋という筋肉が、レンズである水晶体の厚みを調節し、外眼筋という筋肉が目の動きを調節します。

近くにピントを合わせるときはレンズを厚くするため、毛様体筋が縮みます。さらに目を内側に向けるために外眼筋を使います。この緊張状態が長時間続くと疲れ目になります。

いわゆる近視の人は本来近くにピントが合いやすいため、負担は少ないはずですが、眼鏡やコンタクトレンズで遠くが良く見えるように矯正していると、無理をして近くにピントを合わせなくてはなりません。

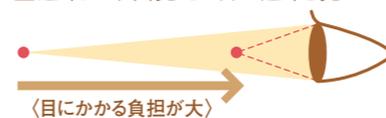
一方、遠視の人は、ピントが合う位置がもともと遠いので、近くを見ると非常に疲れやすいのです。

疲れ目から肩こり、頭痛に

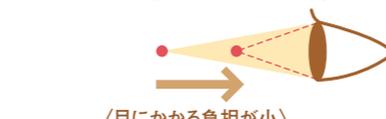
疲れ目を放置すると、

遠くまで見える目で近くを見ると負担が大きい

■遠くまで良く見える目で近くを見る



■0.8くらいの視力の目で近くを見る



遠くが良く見えるよう眼鏡で矯正された目や遠視の人の目は、ピントが合う位置が遠い。そのため、近くを見ようとすると、目にかかる負担が大きい。パソコンや携帯電話など近くを長時間見ることが多い人の場合は、近視のような「近くにピントが合いやすい目」が疲れにくい。

講師 梶田雅義さん

福島県立医科大学医学部卒業。福島県立医科大学眼科学講師などを経て、2003年から梶田眼科医院長。目の調節機能と眼精疲労の関係に着目し、眼鏡やコンタクトレンズによる不適切な矯正が眼精疲労の原因になると説く。http://www.kajitaganka.jp/

肩こりや頭痛、めまいなど、目のほかにも症状が出てきます。その理由は自律神経にあります。人は活動するとき交感神経が優位になり、リラックスするときは副交感神経が優位になります。実は、目の働きも自律神経に支配されています。

「作業用の眼鏡」で目のピントを調整

乱れて、体全体に不調を来すのです。

目の場合、ピントが遠くに合っていると交感神経が優位に、近くに合っていると副交感神経が優位になります。これは、かつて人間が動物的に生活していたときの名残で、昼間の活動時に遠くの獲物や敵を発見しやすくするためです。ところが、現代生活では仕事中に近くのパソコン画面を凝視し続けます。そのため、目だけが副交感神経優位となり、体のほかの部位と一致しません。すると自律神経のバランスが

乱れて、体全体に不調を来すのです。疲れ目や肩こり、頭痛などで悩んでいる人は、目を見直してみましよう。自分の生活で長時間見なくてならない対象にピントが合っていれば疲れません。例えば、パソコン作業が多い人にお薦めなのは「作業用の眼鏡」です。眼科できちんと診断を受ければ、近くを見るのに負担のかからない専用眼鏡を作ります。もちろんコンタクトレンズでも可能です。

また、疲れ目や乾き目には目薬も有効ですが、目のピント調節機能を改善する成分である「ネオスチグミンメチル硫酸塩」が配合されたものがお薦めです。

「仕事でワンランク上の成果を出したい」人に
「日経 ビジネス基礎力養成講座 in 大手町
ビジネス思考力の鍛え方」セミナー開催

ビジネスシーンでは思考する、考えることの連続です。でも、正しい思考法を知らずに、ただ思いつきで考えている、的確な結論を導き出すことは困難です。この講座では、「思考する、考える」プロセスがどのように行われているのかという基本に始まり、具体的なビジネス思考力の鍛え方を日本経済新聞の記事を使用しながら学んでいきます。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時/6月6日(日) 14:00~16:00 (開場13:30)
- 会場/日本経済新聞社 東京本社6階「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
- 参加無料 (定員:150人 ※応募多数の場合は抽選となります)
- 応募締め切り/5月26日(水)
- 詳しい応募概要はサイトをご覧ください。http://www.nikkei4946.com/seminar/
- 主催/日本経済新聞社販売局マーケット開発部
- お問い合わせ先/☎03-6256-7458 (平日10:00~17:00)



講師

渋井真帆さん
(株)マチュアライフ
研究所
代表取締役/
ビジネス書作家



1994年立教大学経済学部経済学科卒業。現在は企業向けの人材教育受託、個人向けの経済・ビジネスセミナーを主催。TBSテレビ「朝ズバッ!」月曜日のコメンテーターとしても活躍。ビジネス書作家としても10万部ヒットを連発。主な著書に「あなたを変える稼ぎ力養成講座 決算書読みこなし編」「日経新聞 読みこなし隊」など。

変化の時代に、進化するメディア「日本経済新聞 電子版」。
新聞のクオリティーとWebのスピードをあわせもち、ビジネスに便利な機能を搭載。
新聞と電子版でお得な「日経Wプラン」がおすすめです。



日本経済新聞 電子版
www.nikkei.com/

日本経済新聞グループの圧倒的な取材網を背景に経済・ビジネスニュースに限らずライフスタイル、トレンド、海外情報など充実のコンテンツを提供します。一人ひとりの目的や関心に合わせてご利用いただけるパーソナライズ機能「My日経」で経済やニュースの読み方が変わります。ご自宅では新聞、オフィスではパソコン、外出先では携帯電話でビジネスやプライベートライフに使い方はあなた次第です。

●日経Wプラン 日本経済新聞(個人向け宅配)と電子版を購読する場合のお得なプランです。(お住まいの地域で料金が異なります。)	朝・夕刊セット版の地域のお客様	5,383円	4,383円(新聞月々購読料)+1,000円
●電子版 月々購読プラン	全日版地域のお客様	4,568円	3,568円(新聞月々購読料)+1,000円
	日本経済新聞 電子版のみを購読する場合のプランです。		4,000円