

丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

2011
JANUARY
LECTURE
103



Kumiko Tabuchi

脚本家
田淵久美子さん

1959年島根県生まれ。85年脚本家としてデビュー。以後、『ニュースの女』『ブランド』『女神の恋』ほか数々のテレビドラマの脚本を手掛ける。2003年にNHK連続ドラマ『さくら』で橋田壽賀子賞を受賞。現在、08年の『篤姫』に続いて脚本を担当する2つ目のNHK大河ドラマ『江～姫たちの戦国』が放映中。著書に『女の道は一本道』(小学館)など。

Subject

自分と向き合う

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や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「自分と向き合う」です。ありのままの自分を認め、受け入れることから、よりよい生き方や働き方について考えます。

脚本家

田淵久美子さん

キャリアアップ
インタビュー

自分の弱さを知ることから すべては始まる

2008年、NHK大河ドラマ『篤姫』の脚本を担当し、今年も『江～姫たちの戦国』で原作と脚本を手掛ける田淵久美子さん。大きな仕事にチャレンジしてきた田淵さんだが、ここに至る道は決して平坦ではなかった。さまざまな困難を乗り越えて歩き続ける、田淵さんの仕事観や人生観を伺った。



「脚本家として生きていく」と決めたのはいつごろですか。

田淵 脚本家としてやっていたくないという気持ちで本当に固まったのは、恥ずかしながら、つい最近のことです。この仕事を始めてから26年間、どこかでやめることを考えていました。特に書きたいものもないし、いざ書くとなると、理想を下回るものしか書けないという苦しみがあつて、つらかったですね。でも、母子家庭で、2人の子どもの学生ですから、まだ仕事をやるわけにはいきません。仕事を好きになれない、でも働き続けるしかない、感謝もある。そんなジレンマにずっと苦しんできました。

でも1年くらい前に、ようやくこう考えられるようになったのです。何かを好きとか嫌いとか感じるのは、その人の個性にほかならない。この仕事が好きというの私の個性なのだから、変えるのは難しい。ならば嫌いなままで自分の職業を愛すればいい。それができれば、「仕事が好き」と「仕事を続ける」は両立できるはず。これは私にとって一種

嫌いなまま愛すればいい

の達観でした。

「脚本家として生きていく」と決めたことだと思えます。私は子どものころから自分に必要以上に厳しく、「恥ずかしくない生き方をしなければならぬ」といつも考えてきました。でも、人間には当然限界があるし、恥ずかしいことがあるのが人間。そう思うようになった頃から、無条件で自分を肯定できるようになりました。それによって、人に対する目も変わり、他人を肯定することもできるようになりました。書くものも伸びやかになりました。そのあたりから仕事に対する気持ちも変わっていったのだと思います。

自分と向き合うことの意義をどうお考えですか。

田淵 自分と正面から向き合っていく、生きる上で大きな目的の一つだと思っています。私は「自分らしい人生とは何か」を考え始めると、面白くて没頭してしまいます。私がやりたいのは、自分を掘り下げて、自分というとても扱いにくい車を乗りこなす方法を何とか見つけていくことであつて、仕事は人生の脇にあつて、自分を鍛えてくれるもの、自分らしさの答えを出す助けをしてくれるものだと考えています。だから、優れた脚本家と評価されることよりも、自分の人生を生かせることができているという実感のほうが、私にとっては、はるかに大切なものかもしれません。でも、そうやって自分を掘り下げた結果が、脚本家という仕事に生きているわけで、面白いですね。

苦しいことのほうが多いのが当たり前

自分を知れば自分を愛せるようになる

「働く女性に向けて、メッセージをいただけますか。」

田淵 仕事ができる人は、特に自分に厳しいものです。でも、自分の思い通りに生きられないのが人間だし、自分で決めたことができないのが人間です。その弱さや限界を知ることが何より大切だと思います。

自分をしっかりと見定め、自分がかつてくると、それまで100%できると思っていたことが、実は10%しかできないことに気づいて愕然(がくぜん)としたりします。でも、そうやって自分の限界を認識すれば、自分が得意なほんの少しのことをより確実に、心を込めてこなせるようになるし、周囲の人に助けを求めることも、そのことに感謝できるようなものになります。そのことが、人間関係をよりよくし、前向きにもなれ、充実した仕事への扉も開かれると思います。限界ある自分を愛すること。そこから未来は開くと思えますね。

表参道本店オープン!

営業時間 11:00~20:00

サボイ 検索
www.savoy-net.com

至原宿駅
東京メトロ 千代田線・副都心線 明治神宮前駅4番出口
至渋谷
5番出口 ラフォーレ原宿
竹下通り
明治通り
三愛東京UFJ銀行
本店 SAVOY
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-32-13 JPR 神宮前432



上記商品の一部は1月下旬入荷予定です。ネット及び店舗にてご予約承ります。



実践編

仕事に忙しいと、自分とじっくり向き合う時間がなかなか持てないもの。しかし、自分を見つめ、深く知ること、人の成長には欠かせない作業だ。自分と向き合うことの意味をカウンセラーの笹健治さんに聞いた。

無意識を意識化する

よく知られているように、人間の心の領域には「意識」と「無意識」があります。人が自分について意識できている部分は氷山の一角に過ぎません。例えば、日々の行動のパターンや、好き嫌いの傾向などは、通常ほとんど意識されていないものです。心理学的に見れば、自分と向き合うことは、その無意識の部分を意識化することであるといえます。

自分の強さと弱さを知った上で今の自分を肯定することが大切

自分を知ることは相手を知らぬこと

明らかにする作業であるといってもいいかもしれません。

無意識の意識化は、仕事のパフォーマンスの向上にもつながると考えられます。自分と向き合うことで自分の短所や長所が明確になり、より能力を発揮するに、その力を伸ばし、何を克服すればよいかに分かてきます。

自分と向き合う作業はまた、職場におけるコミュニケーションの問題の改善にもつながります。人の心のメカニズムはある程度共通しているの、自分の心を観察することで他人の心を類推できるようになるからです。まず自分の心の動きを知り、それを手掛かりに相手の心の動きを想像する。それができれば、上司や部下と円滑に交わるにはどう行動すればよ

いかなるのずと分かってくるでしょう。

自分を知ることを妨げる心の働き

しかし、自分を深く

知る作業は必ずしも簡単なものではありません。それを妨げる心の働きがあるからです。それを心理学では「防衛機制」と呼んでいま

す。事実をなかつたこと、抑圧、自分

「合理的」に都合よく考える

「上司は私がサボっていると思っ

「自分が考えていることを他人も考

「私一人がサボってみたい問題

「仕事をサボっているのが事実なのに私はサボっていない」

「自分を知る」ことを妨げる心の働き(防衛機制)

- 抑圧** 事実をなかつたことにする
「仕事をサボっているのが事実なのに私はサボっていない」
- 否認** 事実を過小評価する
「私一人がサボってみたい問題じゃない」
- 合理化** 自分に都合よく考える
「自分は悪くない。悪いのは私だけじゃない」
- 投影** 自分が考えていることを他人も考えていると思込む
「上司は私がサボっていると思っ

これらに留意して「自分を知る」こと、また、あるがままの自分を認めて「自己肯定」することが次なる「チャレンジ」につながる。

この人に聞きました

心理カウンセラー 笹健治さん
1967年宮城県生まれ。国際基督教大学卒業後、NTTに入社。96年に地元に戻りスポーツクラブを経営。その後、カウンセラーの資格を取得し執筆、講演活動を行う。近著に「仕事にたくましくなったら読む本」(中経出版)など。

女性のためのキャリアアップセミナー開催

TOEIC®
ゼロから始めるTOEIC®
～社会人からの英語学習スタートでも大丈夫!～
「会社でTOEIC受験が必須。どうしよう…」という方へ。社会人から英語の学習を始めた講師が、実践経験を交えながら、TOEICの基本情報や最新の学習法を紹介、英語学習のコツと楽しさをお伝えします。今こそ始めどきのTOEIC☆英語ゼロからでもNo Problem!

1月26日(水) 19:00～20:30 TAC八重洲校
2月6日(日) 14:00～15:30 TAC八重洲校

講師: 広瀬裕子先生 (TAC TOEIC®講座)

簿記検定
働き女子必見! デキる女になる
～会社数字の基礎を知ろう～
「売り上げ」と「利益」は同じもののように聞こえますが、実は、違いがあるのをご存じですか? 数字を生かした提案や、上司にプレゼンするときの理論武装にも使える、働き女子必見の数字力アップセミナーです。会社数字の基礎を知って、デキる女になりませんか?

2月6日(日) 14:00～15:30 TAC八重洲校
講師: 松浦しおり先生 (TAC 簿記検定講座)

資格の学校 TAC
0120-509-117

1,500名の受講実績 IRプランナー講座

IRプランナー講座でキャリアアップを

関連部署から一目置かれる存在に
IRプランナー講座では、IRに関する内容はもちろんのこと、株主総会や財務の知識を習得することができた。おかげで、業務のうえで関連する部署である総務や経営企画、財務部門とのミーティングでも活発に発言でき、一目置かれる存在に。

新規上場時のIR担当に抜てき
会社が上場準備を始めた頃、個人的に興味がありIRプランナー講座を受講しました。社内にIRのノウハウがない中、なんと私が上場時のIR担当に抜てき。講座で得た知識をもとに、日ごろの会議で発言していたのが評価されたようです。

上場企業へ転職! 未経験からIR担当に
以前は未上場の出版社に勤務していました。IRに興味がありIRプランナー講座を受講したところ、ますますIRにひかれ転職を志す。今では、東証1部上場企業のIR担当として充実した毎日を送っています。

IRプランナー講座は、IR (インベスター・リレーションズ)の基礎を体系的に学んでいただける講座です。上場企業のIR担当者はもちろんのこと、財務・経営指標に強くなりたいたい方にご活用いただけます。また、当講座は日本IRプランナーズ協会の認定講座で、CIRP資格 (Certified IR Planner) の取得も可能です。

WEB通信講座なら今すぐ始められます

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
03-6346-9053 HP <http://www.ircareer.net/>

My Wine CLUB

直輸入ワインを安く買うなら、マイワインクラブ。

詳しくはインターネットで <http://mywineclub.com> ▶ マイワインクラブ コース 検索

携帯で今すぐご注文!

My Wine CLUB

2年連続 ワイン通販国内売上高 No.1

メダル受賞ワインだけをフランス各地からセレクト

品質の高さ、人気、知名度のどれをとっても他国をリードするフランスワイン。ボルドー地方を筆頭にフランスの様々な銘醸地から、コンクールメダル受賞を果たしたワインだけをお届けします。

フランス各地の受賞ワインが1本あたり約994円(税込)

低価格で高品質なワインをお届けできる理由
通常の仕入れに マイワインクラブ特価
ワイナリー等
商社
卸売業者
小売店
お客様

代表的なワインコンクール
パリ・コンクール
フランス農産省が主催する権威あるコンクール。1894年より始まり、フランス各地から多数のワインが参加。審査は公正取引委員会の監視の下、厳正に行われています。

アキテス・コンクール
ボルドーを含むアキテス地方のワインを対象のコンクール。年々出品数は増加し、近年はパリ・コンクールとも肩を並べるほど。審査はソムリエやバイヤーなどワインのプロが行います。

3ヶ月1年分お届け
フランスメダル受賞ワイン3本年間コース 第2弾 (ワイン頒布会) 年12回コース
月々2,980円(税込) 送料 無料
フランスメダル3本 検索

お申込みいただいた月から、1年間商品をお届けします。
お届けするワインはすべて、アルコール度数15度未満・容量750mlです。

1月 ラングドック
2月 南西地方
3月 ラングドック
4月 ラングドック
5月 ボルドー
6月 ボルドー
7月 ボルドー
8月 ラングドック
9月 ロートワール
10月 ラングドック
11月 ラングドック
12月 ラングドック

※輸入商品のため、ヴィンテージ(収穫年度)・商品内容・ラベル柄の変更、月を替えてお届けになる場合がございますので予めご了承ください。

お申込み締切 2011年3月20日(日)

お電話で 0120-559-950
受付時間 [月～土] 9時～21時 [日・祝日] 9時～17時40分

FAXで 0120-5678-01
24時間受付 ※FAXでご注文の際はカタログ番号をご記入ください。

お申し込み番号 70147

申込番号 01

株式会社ベルーナグループ
〒362-8688 埼玉県上尾市宮本町4番2号

商品のお届け
毎月20日までのお申込みの場合は当月より、21日以降のお申込みは翌月より商品をお届けします。お届け月が多少前後する場合がございます。
ご注文数に限り、その月の手配可能な数量を超えた際はご注文日に関らず次月よりお届け開始となる場合がございます。
初回月のお届けは、月末頃のお届け、2回目以降は中旬から月末までの間でのお届けとなります。
一部地域(沖縄および離島・遠隔地)は商品ごとに別途送料月々315円(税込)を申し受けます。

お支払い方法
郵便振込・コンビニ振込
お支払いは商品と一緒にお届けする当社専用の振込用紙をご利用の上、商品到着後7日以内にお近くのコンビニエンスストア・アットホーム銀行よりお支払いください。
ご振込先・振込日・振込金額は商品発送後に振込用紙を別途ご依頼主様にお送りいたします。
年間コース全額一括払いでのお支払いは、5%割引にてお受けいたします。
※送料は割引対象金額に含まれません。
クレジットカード払い・口座引落しをご希望の場合は左記フリーダイヤルへお問い合わせください。

●ご希望のみのお届けは出来かねます。また、途中解約はご遠慮いただいております。
●輸入業者/卸売業者/小売業者/個人情報は厳重に管理し、第三者へ提供いたしません。●お客様の個人情報の取り扱いについては当社では、お客様の個人情報を厳重に管理し、適切な取り扱いを行います。また、生活提案のためのお客様の個人情報を目的の範囲内において、他社へ提供させていただきます。●お客様がご提供いただいた情報は、当社のサービス向上に活用させていただきます。また個人情報のお問い合わせ、訂正、削除及び、開示をご希望されるお客様は、下記のお問い合わせ窓口までご連絡ください。
(株)ベルーナグループ株式会社 個人情報管理センター TEL:0120-70-3350 FAX:048-775-6063 携帯電話:0470-048-775-3197 (通話料金お客様負担) ホームページ URL: <http://belluna.jp>
お客様のご意見・ご要望をお聞かせください。お客様相談窓口 0120-634-051
発行/株式会社ベルーナ 〒362-8688 埼玉県上尾市宮本町4番2号

あるがままの自分を認めることが第一歩

「自分と向き合う」ための6つのポイント

続いて笹氣さんに、自分と向き合うための具体的な方法を6つ挙げてもらった。いずれも気軽に、一人だけでできる方法だ。1年の始まりのこの時期に、自分自身を棚卸しする感覚で自分との対話をしてみてはいかがだろうか。

1 「自分はどういう人か」を20個書き出してみる

自分自身を説明する言葉を20個書き出してみましょう。女性、会社員、30代、まじめ、すしが好き、毎月貯金をしている、毎朝ジョギングをしている、などです。そして書き出した言葉をじっくり眺めてみる、自分はどういう特徴を持った人なのか、自分は何に関心を持っているのかといったことを客観的に知ることができます。また書き出した言葉を、ポジティブなもの、ネガティブなもの、そのどちらでもないものに分類してみると、自分で自分をどの程度肯定できているかが分かります。

3 「現在のストレス」をすべて書き出してみる

ストレスに感じていることをすべて具体的に書き出して、それをじっくり眺めてみましょう。書き出した内容は、すぐに改善できそうなこと、頑張れば変えられること、簡単には変えられないことなどに分けられるはずです。その中で、自分の力で変えられる部分だけを変える努力をしましょう。変えられる部分が一切ないというケースもありえますが、ストレスの原因を具体的に書き出し、意識化するだけでも、かなりのストレス軽減効果があるものです。



4 「最近許せないと思ったこと」と「最近うれしかったこと」を書き出してみる

これは自分の心の動きのパターンを確認する作業です。許せないと思ったこと、うれしかったことを思いつくり挙げてみることで、自分がどんなことに腹を立て、どんなことに喜びを感じるかを傾向として把握することができます。その結果、腹を立てる機会をより少なく、うれしいと感じる瞬間をより増やすにはどう行動すればよいかが見えてきます。この作業を、例えば月に1度程度のペースで継続して行うことで、精神的に非常に安定した生活を送れるようになるでしょう。

5 転職すると仮定してキャリアシートを作成してみる

転職のためのキャリアシートを作成することは、自分を知るいい機会になります。転職先に確実に採用されるには、自分の性格、特徴、スキル、職歴などを上手に整理し、アピールできなければなりません。その表現をじっくり考えることで、自分の長所を意識化できますし、今まで分らなかった魅力が見えてくることもあります。この作業はあくまで、欠点ではなく長所を見つける作業です。長所と考える部分をあえて誇張して、強気で前向きなキャリアシートを作ってみましょう。



2 「大切に思っているもの」を30個書き出してみる

自分にとって大切なものを30個挙げてみましょう。仕事、お金、友情、洋服、ペット、旅行などです。次に、それを「be」(状態)、「do」(行動)、「have」(もの)の3つに分類してみます。beが少ない人は、物事や行為で自分を満たす傾向があると考えられます。doが少ない人は、自分の価値観や所有欲を重視する半面、行動力に欠ける傾向があるかもしれません。haveが少ないのはお金やものにあまり拘泥しない人でしょう。3つの要素が均等にある人は、比較的安定した生活を送れているはずですが。

6 「違う立場にいる自分」を想像してみる

自分を客観視するには、現在の立場を離れてみる必要があります。そのための方法の一つが「今は別のポジションにいる自分を想像してみる」というやり方です。例えば、部長になったら部をどうマネジメントするか、社長になったら会社をどう発展させるかなどと考えてみるのです。さらにその想像上の立場から今の自分がどう見えるかを考えてみてください。それによって、これまで見えなかった自分の姿が見えるかもしれません。

NIKKEI丸の内キャリア塾 第60回レギュラーセミナー

「成果を出せるチームマネジメント」を開催

多くの働く女性がチームリーダーとして、成果を出すためのチームマネジメントに取り組んでいます。今回は、日本の行動科学(分析)の第一人者である、行動科学マネジメント研究所長の石田淳さんをお招きします。チームマネジメントに加え、何かを「続けたい」と考えている方にもヒントが見つかります。

- 日時 / 2011年2月22日(火) 18:30開場 19:00開演
- 会場 / 日経ホール(東京都千代田区大手町1-3-7 日経ビル3F)
- 定員 / 500人(女性限定) ■受講料 / 3,000円

講師 石田 淳さん(行動科学マネジメント研究所所長)
アメリカの行動分析・行動心理学を基にしたマネジメント手法を日本人に適した「行動科学マネジメント」にアレンジ。「3日で営業組織が劇的に変わる行動科学マネジメント」(インフォレスト出版)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。
※インターネットで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

静岡市美術館開館記念展<Ⅲ> 「棟方志功 祈りと旅」展

没後35周年を迎える日本を代表する木版画家・棟方志功の足跡を約330点の作品で紹介いたします。「二菩薩釈迦十大弟子」などの代表作ほか、生涯にわたる芸業をお楽しみください。



棟方志功「弁財天妃の囀」1974年 棟方版画美術館蔵

- 開催期間 / 2月11日(金・祝)～3月27日(日)
- 休館日 / 毎週月曜、ただし3月21日(月)は開館、翌22日(火)は休館
- 開館時間 / 10:00～19:00
- 観覧料 / 一般1,000円

●問い合わせ先 / 静岡市美術館 ☎054-273-1515 (代表)

ビジネス英語・マネジメント講座

質の高い授業をリーズナブルな料金で提供



- ビジネスに特化したスクール
- レベル別・目的別に選べる幅広い講座
- 豊富な実務経験とティーチング経験を持つ優秀なネイティブ講師
- 各クラスは少人数・担任制
- 受講生による講師の評価を実施
- シフパスによる授業で充実のレッスン、振替制度あり
- リーズナブルな受講料、分割支払い可能
- 短期間の受講契約 入学随時可能

New Year Campaign!
入学金(31,500円)が半額 1月22日(土)まで
●2講座以上申し込みは受講料 5%OFF
●説明会当日の申し込みは受講料 10%OFF

2011年お年玉プレゼント
2011年1月期 マネジメントプログラム全コース
●受講料 5,250円OFF

ビジネススクール・インターナショナル <http://www.bs.school.jp>
虎ノ門本校 ☎03-3500-3056 東京都港区虎ノ門1-1-16 虎ノ門中央ビル6F(虎ノ門駅徒歩1分・豊ヶ岡駅徒歩4分・新橋駅徒歩8分)
新宿校 ☎03-6279-2507 東京都新宿区西新宿7-12-4 中野ビル4F(新宿駅西口B17またはB18出口徒歩4分)

受講生の声

～取材記事より～
「質の高さと講師の熱意が魅力。授業内容はとても実践的で仕事に活用できることも多い。知らず知らずのうちにレベルアップしている自分を実感」(レターライティング受講 本間さん)
「ビジネスを熟知した講師によるマネジメント講座と、知識・考え方も学べる英会話を受講。ビジネスに対する意識が変わり、仕事もさらに面白くなった」(マネジメント講座受講 田澤さん)
「仕事で使える英語が身に付く。講師や受講生の質の高さも刺激に。"学生の雰囲気" "講師の力" "生徒の力"の3つがバランスよく備わっている」(ビジネス英語受講 栢谷さん)

東京・銀座 トッパアート

創業60年記念特別価格! 9,800円でお届け!!

スタンドグラスに灯る吉鳥フクロウのランプを、創業60年記念特別企画商品としてお求めやすい価格にてご用意いたしました。ヨーロピアンテイストの薫りと気品に満ちた仕上がりの作品です。ぜひ、お部屋を彩るインテリアとしてお楽しみください。



運気を明るく照らす吉鳥フクロウランプ

曲線を多用した可愛いデザインフクロウランプ。スタンドグラス特有のやわらかな光が、お部屋全体を心地良い癒しの空間に仕上げます。またフクロウは未来を見渡せる神聖な鳥「森の賢者」「学問の神様」、「福来路(福が来る路を拓く)」などとも呼ばれる吉鳥です。ぜひ、貴家の運気を明るく照らしてください。

ティファニーの技法と精神を受け継いで

ルイス・C・ティファニー(1848～1933)

ガラス工芸作家、宝飾デザイナー。宝飾品や銀製品で知られるティファニー社創業者の子息ですが、芸術の道に進み、米国におけるアール・ヌーヴォーの第一人者となりました。そのスタンドグラス作品の特徴は、鮮やかな色彩とモザイク効果を駆使した装飾模様にあります。



▲背面の羽根は一枚一枚に、スタンドグラスの美しさをちりばめた精緻な作り。

作品番号 37450
「スタンドグラス フクロウ」
●寸法(約) / 高さ25×幅19×奥行22cm ●重量(約) / 2.4kg ●材質 / スタンドグラス ●コード(約) / 160cm ●電球1個付(25w、100V)
税込価格 9,800円 (送料630円別途)

本作品のカラー画像等、詳細がご覧いただけます。 www.topart.co.jp 作品番号 37450 検索

お申し込みはこちら
お電話 ☎0120-030-000
受付時間 / 8:00～24:00
ハガキ 〒121-8080 東京都港区トッパアート 日経ビル
FAX ☎0120-055-733
広告番号 0042-110100-37450

■作品はご注文後、2週間以内にお届けします。品切れの際はご容赦ください。■お支払い / 振込(郵便コンビニ、商品到着後8日以内)・代引・カードよりお選びください。当社規定でご希望に添えない場合があります。分割払いはお申し込みできません。クレジットカードをご利用の方は、お電話でお申し込みください。■作品の破損や返品は作品到着後8日以内にご連絡ください。お客様の都合による返品・交換は送料をご負担願います。※作品は一点一点、寸法・形状・色彩等が多少異なる場合があります。※取得した個人情報、商品の発送・新商品ののご案内等以外には使用いたしません。

総合カタログお送りします。
トッパアート美術通販カタログをご希望の方は、カタログは、ハガキに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、メールアドレスをご記入の上、請求書をお送りください(送料300円)。ただし、この広告の作品は掲載されておりません。

美術通販 www.topart.co.jp

創業60年記念特別企画

ティファニー調スタンドグラスが華やぐ、 幸運を祈念する吉鳥フクロウのランプ。

働く女性のヘルスケア

手のひらに汗をかく人は冷えに注意
自覚のない「冷え」が増えています

「手や足が冷たくて眠れない」など「冷え」に悩んでいる女性は多いもの。昔から「冷えは万病のもと」といわれ、体の様々な不調の原因となります。「冷え」を予防する生活習慣について、医師で東洋医学専門の南雲久美子さんに伺いました。



講師 南雲久美子さん

杏林大学医学部卒業。東京慈恵医科大学病院、NTT関東病院にて勤務。北里東洋医学研究所での研修を経て1996年、東洋医学と西洋医学を融合した治療を行う「目黒西口クリニック」を開業。自身が悩んだ経験から、原因の特定が難しい症状に苦しむ不定愁訴や冷え症をライフワークとする。監修に「新版 冷え症・貧血・低血圧」(主婦の友社)など。

冷えは万病のもと

実は、西洋医学では「冷え症」という病名はありません。しかし「冷え」を放置すると、単に手足や腰などが冷たいといった表面的な症状だけでなく、さまざまな体の不調につながります。

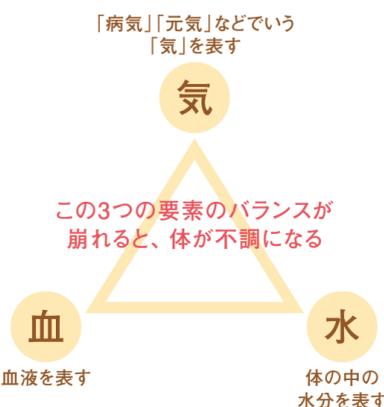
「冷え症」という病名は「冷えて、最近、よく見られるもう一つの症状が「現代版冷え症」です。人間の体は自律神経によって体の機能をコントロールします。交感神経と副交感神経を切り替えて、呼吸、体温、発汗などを調節していますが、心や体が緊張したままの「過緊張」の人はこの働きがうまくいかなくなります。

「過緊張」は、多忙で心身ともに緊張が続いたり、几帳面(きちょうめん)な性格の人に見られます。こんな人は手のひらや腋(わきの下)に汗をかき、その気化熱で体を冷やします。ただ、体が丈夫でバリバリ働いている人に多いので、自分の体の冷えに気づかないことが多いです。こうした人は緊張を緩める必要がありますが、

生活習慣を改めて冷えを解消

実は、体が冷える原因は夏の生活習慣にあります。冷房が効いたオフィス内で薄着のまま働く。帰宅後は冷たいビールを飲み、入浴はシャワーで済ませ、冷房で涼しい部屋で眠る。冷えはこんな生活で蓄積されていきます。では、どのように冷えを予防すればよいでしょうか。まず、気をつけたいのは服装です。夏も冬も、首の後ろ、おなかまわり、足首を常に温かく保つ服装を心掛けましょう(左下図参照)。

「気・血・水」の乱れが冷えの原因に



緊張状態が続くと「冷え症」になる

「冷え症」には2種類あります。一つは、もと

「過緊張」は、多忙で心身ともに緊張が続いたり、几帳面(きちょうめん)な性格の人に見られます。こんな人は手のひらや腋(わきの下)に汗をかき、その気化熱で体を冷やします。ただ、体が丈夫でバリバリ働いている人に多いので、自分の体の冷えに気づかないことが多いです。こうした人は緊張を緩める必要がありますが、

「過緊張」は、多忙で心身ともに緊張が続いたり、几帳面(きちょうめん)な性格の人に見られます。こんな人は手のひらや腋(わきの下)に汗をかき、その気化熱で体を冷やします。ただ、体が丈夫でバリバリ働いている人に多いので、自分の体の冷えに気づかないことが多いです。こうした人は緊張を緩める必要がありますが、

食事でも重要です(左上図参照)。東洋医学では体を冷やす作用のある食材、温める作用のある食材があると考えられています。温める作用のある食材を積極的に取るというのでしよう。

例えば、生姜(しょうが)や長ネギは、体を温める典型的な食材で、漢方に使われる生薬の一種としても知られています。

生薬を漬けた薬酒なども市販されているので、適量飲んでから就寝するなどいいでしょう。入浴は、毎晩ぬるめのお湯にゆつたりつかって体を芯から温めましょう。ただし、手足に汗をかきやすい、めまいがするなど症状がある「過緊張」の傾向がある人は医師に相談して、無理な長風呂は避けてください。

冷えを防ぐ生活習慣

おしゃれも外食も欠かせない働く女性の生活には「冷え」につながる要因がたくさん潜んでいます。生活習慣に気をつけて、冷えを予防するよう心掛けましょう。



食事

朝は体を温めるために汁物を取ろう

朝食には味噌汁や中国粥(がゆ)、スープなどがお薦め。時間がなければインスタントでも構いません。コーヒーや緑茶は体を冷やす飲み物といわれているので逆効果。紅茶やプーアル茶などが体を温める作用があるといわれます。

衣服

重ね着がお勧め 温めたいのは3つのポイント

室外と室内との温度差は激しいもの。脱ぎ着することで温度差をできるだけ減らせる重ね着スタイルにして、自分でこまめに調節しましょう。冷やしてはいけないポイントは3カ所。首の後ろ、おなかまわり、足首です。



薬用養命酒。 www.yomeishu.co.jp

自然が育んだ 14生薬、薬用養命酒。

第2類医薬品

肉体疲労 虚弱体質 冷え症 血色不良 胃腸虚弱 食欲不振 病中病後の滋養強壮に

自然の生薬が生み出す薬効成分が、血行を改善し → 体を内から温め → 体調を正常に整えながら、
疲れや冷えなど様々な症状を改善していきます。

養命酒 検索

希望小売価格(税込) 700mL...1,628円 / 1000mL...2,310円
薬局・薬店・ドラッグストアでお求めください。

生薬ブックを差し上げます。お客様の個人情報は、資料の発送以外に利用いたしません。
生薬について詳しく記した小冊子を、養命酒の資料と合わせてお送りいたします。ご希望の方は、住所、氏名、年齢を添えてハガキかメールにてお申し込みください。
【ハガキ】〒150-8563 東京都渋谷区南平16-25-25 養命酒製造(株)
【メール】nik@yomeishu.co.jp

生薬について