## 「女子学生のためのキャリアセミナー」開催

日経ウーマノミクス プロジェクト

# 企業で活躍する“先輩”が貴重なアドバイス

3人の社会人女性が貴重な経験談を披露

### 交流会では本音トーク

鹿島経営企画部の押尾郁恵さんは、多くの関係者が働く建設現場から学んだ経験を披露。「自分の意見を通したいときほど、相手の話をよく聞くことが必要です」と、丁寧にコミュニケーションすることの大切さを伝えていただきました。東京海上日動火災保険の二神貴子さんは東京都内の支店で営業部署の管理職を務めており、「今まで助けてくれた同僚や取引先に仕事で恩返ししたい」との思いをキャリアアップのモチベーションとして挙げていただきました。

セミナー終了後、カフェで開いた交流会も盛況でした。「実は転職するつもりで入社しましたが、今は責任ある立場を目指しています」といった本音トークも飛び出していました。

本音も飛び出したカフェでの交流会

### 10年後の自分をイメージ

キャリアデザインをどう描けば良いのか――。働く女性を講師に迎えた「女子学生のためのキャリアセミナー」が6月28日、東京・大手町の日本経済新聞本社で開催されました。94人の女子学生の前に登壇した3人の“先輩”はいずれも30歳代。学生時代や新入社員の頃の経験にもとづく貴重なアドバイスに真剣に耳を傾け、10年後の自分をイメージする学生の姿も見られました。

大阪ガスで原料調達を担当する加藤里実さんは「国内でガス機器の営業を担当している頃から、国と国をつなぐ仕事を目指してきました」と、目標を設定し、達成のための努力をすることが必要と強調されていました。

セミナーの詳細はこちらから　http://s.nikkei.com/w628

協賛

大阪ガス　100年をつくる会社 in 鹿島　東京海上日動

## 女性の「ガラスの天井」うまくすり抜けて

「Glass ceiling」（グラスシーリング）とは、米国で今から30年も前によく使われるようになった単語です。性別・出身・学歴・結婚歴などの微妙な条件によって、女性が差別されること。これを「ガラスの天井」と言ったのです。時代が変化し、女性が仕事の戦力の中心になるべきだと声高に言われる現代では、もはやガラスの天井はないと思うかもしれませんが、実際には「これが女性を苦しめています。ここで相手の頭の中を全面的に改革しようなどと思うと疲れ果て、自分が木っ端みじんになってしまいます。正面突破しなくていいのです。ガラスの天井は、すり抜けましょう。具体的なすり抜け方法は2つ。1つは、相手への解釈を変えることです。

図：佐藤綾子さん作成

「ああ、あの人はいろいろな事情いま不機嫌で、こんな風に私にあたっているのだ。気の毒な人だ」という具合に、もう1つは、自分の顔の表情筋を懸命に動かしてニコニコと楽しそうな顔をして、「先日は教えていただいて、ありがとうございました」などと言いまします。このように相手への解釈の変更と、にこやかな顔で相手の喜ぶことをすることで、ガラスの天井は突破せずにすり抜けられるのです。

ただ、これらのことは、気に自然にはできません。結論は、「Now or never」（訓練なくして勝利なし）。私も、今回の講演のために、22回リハーサルをしてきました。そんな自己に見えない努力があって、やっと人前で話すことができるのです。自己表現は訓練次第です。そして、良い自己表現ができたときに、あなたは上手に「わたし」を伝える人として、仕事と人間関係で勝利を収めることでしょう。

日本大学芸術学部教授
## 佐藤綾子さん

さとう・あやこ　信州大学卒業、上智大学大学院、ニューヨーク大学大学院（共に修士号取得）、上智大学大学院博士課程修了、立正大学大学院にて博士号（パフォーマンス心理学）取得。ビジネスと人間関係づくりのための「佐藤綾子のパフォーマンス学講座」主宰。自己表現力向上セミナー、スピーチ・プレゼン指導に定評。「日経WOMAN」連載16年目、働く女性たちからロールモデルとして常に注目を集める。

【第79回セミナー】
上手な「わたし」の伝え方～仕事と人間関係を成功させるために～

# 自分のイメージ発信の基本「顔の表情」が最大のメッセージ

自分をうまく表現できない、相手に効果的に考えを伝えたい――職場でそう思い悩む女性が多いのでは？　今回は「パフォーマンス学」の第一人者である佐藤綾子さんに、表情など非言語表現が与えるインパクトのほか、立場の違う相手に効果的に伝える方法などを伝授してもらいました。

今回のセミナーに先立って、参加予定者のうちの13名から事前に質問が届きました。「自分をうまく表現できない」「上司・部下・年下・年上など立場の違う相手に効果的な、思い通りの自己表現ができない」「初対面であがってしまう」「女性ゆえの“ガラスの天井”に困っている」――これまでの悩みが上位4位を占めていました。皆さんから寄せられた質問に答えながら、どんな相手にも好感を持たれる、自分のイメージ発信のコツ」をお伝えします。

まず仕事などで誰かに会うときには、どんな話をするかを前もって考え、論理立てでストーリーを組み立て、事前に話す練習をしたり、内容を暗記したりする人はたくさんいます。ところが、実際に対面したときに相手の顔の中にまず入っていくのは、話の内容ではありません。目の前にいる“あなた”という人の印象なのです。簡単に言えば、初対面の時点で好かれなければ、はじまらないのです。さて、この原則を踏まえて「パフォーマンス心理学」のなかから、今日は何点かの技法を紹介します。

### 講師への質問分類　CHECK
（n=123 複数回答）

| 内　容 | 人数 |
|---|---|
| 相手によって自分の表現をどう変えるか | 52 |
| 「第一印象」関係（あがり、緊張、誤解、焦り、苦手） | 32 |
| 女性であるがゆえの伝え方の難しさ、悩み | 31 |
| 相手の気持ちの読み取り | 22 |
| 自分に自信を持ちたい | 7 |

## 「この場で見せたい自分」フレームに入れて強調

私たちは誰、幾つもの“側面”を持っています。優しい人であると同時に努力家であり、真面目であったり、元気が良かったり、一人の人間でも幾つもの長所を持ち合わせています。それらの長所のなかで、今会う人の目の前にどんな自分を表現していったら一番、相手が快適な気分になるのか？それを考えるときのキーワードは2点、「場」と「関わり」です。そこがどんな「場」であり、どんな「関わり」であるのか。極端に言えば、フォーマルなパーティー会場とアフターのレストランとでは、「見せたい自分」が違って当然です。

そこで、「今、この場で見せたい自分」をちょうど額縁の中に入れた名画のように際立たせて見せるのが、パフォーマンス心理学での基本でもある「フレーム理論」です。人は額縁の中に注目する傾向があり、額縁の外はぼんやりと見えています。だからこそ、強調したい面をフレームに入れて見せることが大切なのです。

## 「相手の欲求」見極めが人間関係成功のカギ

皆さんから質問の中に、「気難しい上司と話すのに苦労している」「実力もないのに、タメ口をきく部下にどう接したらいいか苦労している」という類いの「関係性中での自己表現」の悩みがたくさんありました。

例えば、上司で年長者であれば、大体の場合はあなたよりも「支配欲求」が強い人がほとんどです。逆に、新入社員やまだ経験の浅い若い社員であれば、「教えてほしい」という「服従欲求」や「助けてほしい」という「求護欲求」、「承認欲求」などが強くなります。そこで、これら相手の欲求に応じて、例えば年長の部長であれば、「○○を教えてください」と教えを請うたり、「お知恵をいただいて助かりました」といった言い方が、相手には好感的に受け止められます。逆にあなたが上司の立場ならば、部下が何か相談に来たときには忙しくても、「何か問題があったの？」と丁寧に聞いてあげることや、ことまめに褒めてあげることで、相手の欲求が満たされます。

## 「内罰」「外罰」バランスで「あがり」と「緊張」克服

「いざというときにあがってしまって、うまく話せない」「緊張で声が震える」といった質問も多くありました。

「あがり」や「緊張」を生み出す第2の心理的根拠は、「期待不安（予期不安）」と呼ばれるものです。これは、「前に失敗したから、また失敗するかもしれない」「自分が話すことを相手は聞いてくれないだろう」というように、まだ“とんなこと”が起きていないのに、先に悪い結果を予測してしまって、うまく話せなくなるのです。

ダイニングラウンジ／完成予想CG

現地見学会開催中
アリア六本木　〒106-0032　東京都港区六本木7-19-6
■7／29（火）～8／17（日）10:00～18:00※前日までにご予約ください　■各日限定3組様　■ご予約制（参加費無料）※前日までに要予約
●居室数／49室（定員51名）　●ご入居対象／入居時自立・要支援・要介護　契約時原則満65歳以上　●権利形態／利用権方式　●支払方式／選択方式　●職員体制（看護職員＋介護職員）／2：1以上（満40時間換算）　●類型／介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護　指定申請中）　●東京都指定特定施設入居者生活介護　指定介護予防特定施設入居者生活介護指定申請中
現地見学・資料請求　0120-17-1165（9:00～18:00）　株式会社ベネッセスタイルケア

シャーベット状の本格　フローズンコーヒー
「カフェフラッペ」ファミリーマートから新発売！

「カフェフラッペ」は、ミルクコーヒー味のかき氷に、「FAMIMA CAFÉ」専用コーヒーマシンでエスプレッソ抽出コーヒーを注ぎ、シャーベット状に溶かすフローズンコーヒーです。電子レンジを使用せず、エスプレッソ抽出のコーヒーで徐々に氷を溶かすため、コーヒー本来の香りや味わいはもちろんのこと、フラッペの食感も最大限に引き出しました。ファミリーマートがこの夏、自信を持っておすすめする新発想メニューです。

「カフェフラッペ」250 円（税込）
一部地域（鹿児島県、宮崎県）・店舗を除く。

お問い合わせ　ファミリーマートお客様相談室　フリーダイヤル　0120-079-188

日本の客船だから体験できる
「心に響くおもてなしとらくらく安心のクルーズ旅行」プレゼント

一般社団法人日本外航客船協会（JOPA）

「JOPA クルーズ・キャンペーン2014」

クイズ「心の休暇、私の○○旅」。○に入る漢字1文字をお答えください。

正解者の中から抽選で、1組2名様、合計6組12名様を日本の客船による以下のご希望のクルーズ旅行へご招待いたします。応募要項等の詳細は、ホームページ（http://www.jopa.or.jp/campaign/campaign2014.html）をご覧ください。

応募条件には「クルーズの終了後、アンケートに回答することが可能であり、今回のクルーズに関する感想文（乗船中や寄港地での観光等）及びクルーズ中の写真（複数枚）を提出でき、公表することを許諾すること」が含まれています。

| 飛鳥 II | にっぽん丸 | ばしふいっく ぴいなす |
|---|---|---|
| 鹿児島発 那覇・日南クルーズ<br>11 月 7 日（金）～ 10 日（月）<br>Xmas & 年越 神戸ワンナイトクルーズ<br>12 月 17 日（水）～ 18 日（木） | 仙台ワンナイトクルーズ<br>9 月 22 日（月）～ 23 日（火）<br>神戸・名古屋ラジュアルクルーズ<br>10 月 28 日（火）～ 29 日（水） | クリスマスクルーズ大阪<br>12 月 16 日（火）～ 17 日（水）<br>クリスマスクルーズ横浜 B<br>12 月 24 日（水）～ 25 日（木） |

一般社団法人日本外航客船協会　東京都千代田区平河町2-6-4 海運ビル6F ☎03-5275-3710

飲んでふくらむ“瞬間満腹チャージ”
「ヘルスマネージ　コバラサポート」お試しキャンペーン実施中

大正製薬は、お腹が空いたときに飲むだけで手軽に満腹感を得られるダイエットサポート飲料「コバラサポート」（30缶、税別6,000円）を通信販売限定で新発売しました。この商品は、大正製薬独自の「コバラセンサー技術」により、空腹を察知すると胃の中でゼリー状に膨らみます。満腹時には液体のままで膨らみません。小腹が空いたときや、食事量を抑えたいときに役立つ商品です。味はさわやかなゆず風味で飲みやすくカロリーも控えめです。新発売につき、ただいま10缶お試しキャンペーンを実施中です。この機会にぜひお試しください。

10缶 2,000円（税別・送料別）のところ、お一人様1回限りで10缶10%OFFの1,800円（税別）、送料無料にてお届けします。

お申し込みは
●フリーダイヤル：0120-81-8428（9時～20時）
●ハガキ・FAXの場合は、①郵便番号②住所③氏名（フリガナ）④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦申込番号5953⑧商品名：コバラサポート10缶お試しキャンペーン⑨お支払い方法：代金引換、郵便振替、コンビニ振込、クレジットカード（お電話にて受付）のいずれかを明記の上、FAX：0120-28-3748（24時間）、ハガキ：〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1「大正製薬ダイレクト お客様センター」にご注文受付係まで。
●WEB の場合：http://www.taisho-direct.jp/products/hm/20560pr_1.html（「コバラサポート」で検索）
※返品は電話連絡の上、未開封に限り8日以内（返送料お客様負担）。※本商品は大正製薬の通信販売部門「大正製薬ダイレクト」よりお届けいたします。
※ご注文受付後、通常約1週間でお手元にお届けします。

Made in ITALY

# イタリアの風、天然素材

ウエスト切替リネンゆる Tops
（商品番号 A-003）　Made in ITALY
通常価格 ¥10,800（+税）　今回特別価格 ¥3,980（+税）

カットオフネイチャースエード CD
（フェイク）（商品番号 A-001）　Made in ITALY
通常価格 ¥11,000（+税）　今回特別価格 ¥3,980（+税）

いよいよ夏の訪れ。麻のシーズンです。天然素材100%なので抜群の着心地のよさ。お腹や腰、ヒップ周りをきれいにスッキリカバーできる点と胸元のほど良い空き具合が人気の理由。部屋着にも、ちょっとしたお出掛けにもTシャツ感覚で着回せ、透けないので、一枚で着られる点も大変喜ばれています。

スエード調に微起毛されたイタリアのコットン。大胆にカットオフ（切り落とし）したままの素材でカーディガンを作りました。襟の折り返しにシワを寄せてまとめると上半身をゆったりとしたタックドレープ（立て波）が包んでくれます。あるいは襟を大きく折り返すとラップコートとしてヒップラインをすっぽりと包みながら端正なフォルムを演出してくれます。場面や体型にあわせて自在なファッションが選べる貴重な一着です。

2014年 初夏 75型一挙掲載　みらのくらぶ Milano Club

100%メイドインイタリアのミラノファッション カタログを季節に合わせて無料送付いたします。申込者はみらのくらぶ会員としてご登録させて頂き、今回と同様に特別価格で購入できます。

先着 500名様 無料 カタログプレゼント！（年6回予定）

今年の天然素材

イタリア発。天然素材のワンピース・パンツ・ブラウス・トップス・カーデガン・スカート、全75型一挙掲載。シルク、リネン、コットンの天然素材が今年最新のイタリアファッションとして仕上がっています。

WR 青山店
（AOビル／地下 1F は紀伊国屋）

みらのくらぶ 提携店舗ご紹介
（以下の約店でもお求めいただけます）

東京青山 WR 青山店
代官山 LEVIeLAVIA 代官山店
横浜 LEVIeLAVIA 日吉ジンダジ店
札幌 WR jolas 横浜元町店
仙台 LEVIeLAVIA 札幌プラザ店
名古屋 LEVIeLAVIA 経戸ファース店
大阪 Jolas 仙台フォーラス店
小倉 allcos 宇都宮福田屋店
熊本 LEVIeLAVIA ユニモール店
allcos 大阪上本町店
WR 大阪店
WR 小倉店
WR 熊本店

ご注文・カタログ請求などさうすぐお電話を！（受付時間 9:00～19:30）
フリーダイヤル 0120-691-504

商品情報・提携店舗情報　夢みつけ隊　みらの　検索

●お支払方法：郵便振替（コンビニ可）・クレジットカード・代金引換（手数料無料）●配送料：お届け先1カ所につき全国一律600円（+税）※離島（日本国内のみ）、ただしお買い上げ額7,500円以上で送料無料。●商品のご注文後、通常2週間前後でお届けします。●当日の受け取り時間の指定は承れません。●掲載到着日以内に限り返品・交換をお受け致します。お客様ご都合による返品の送料は、お客様負担とさせて頂きます。●詳しい情報は、ご注文時品のお届け、代金決済、資料の送付、お問い合わせ、商品のお取り扱いなどは、株式会社ビジネスコンシェルジュ（みらのくらぶ）が行います。サービスの内容のお問い合わせ先は、株式会社ビジネスコンシェルジュ

夢みつけ隊事務局 〒160-0005 東京都新宿区愛住町 13-10 新宿住吉ビル　広告有効期間 2014 年 7 月末日

日経 未来投資プログラム にトライ！

参加者募集中 参加無料

「気軽に体験リポート」がWebでスタート！

〈日経未来投資プログラム〉に野村NISAチームのメンバー池田さんが、実際に挑戦しました。
まだトライしていない人は始めるきっかけに、すでにチャレンジ中のみなさんは運用のヒントにしてください。

貯蓄から投資の時代？

少子高齢化が進む日本では、年金の受け取り年齢の繰り下げや年金額の減少が予想されています。また、将来の増税やインフレリスクなども考慮に入れなければなりません。でも、実際に自分の老後のことを考えている人はどれくらいいるでしょう？これからは自分のお金は自分で育てて守っていく、自助努力が必要になってきます。そのために、将来どのくらいお金がかかるかを想像して、若いころから少しずつでも投資を積み重ねていくことが大切です。

投資って大変そう！

投資というと大きなお金を動かすというイメージがありますが、NISAは少額（100万円まで）の投資を優遇する制度です。しかも投資した100万円が1千万円になろうと1億円になろうと売却益や配当金等に対しては非課税です。そのNISAと仕組みが似ている〈日経未来投資プログラム〉は、NISAの仕組みや効果を体験するための絶好の教材ではないでしょうか。

プログラムの特徴は？

よく目にする投資ゲームとはひと味違うと思いました。デイ・トレードのような短期の売買益を競うのではなく、3年という長期間での運用を目指すので、必要となるのが、どうやって運用していくのかという投資方針を決めること、そして日経平均や為替の予測もするわけですね。

「気軽に体験リポート」更新中
vol.1 日経未来投資プログラムにトライ！
vol.2 株を購入しよう！
vol.3 株価を動かすニュースに注目！（予定）
vol.4 購入銘柄の動向をチェックしよう！（予定）
続きはWebで！

100万円×3年間。
あなたの未来を考えるきっかけとして。

サイト上で毎年100万円ずつ、3年間かけて仮想投資を行い、投資に必要な基礎的な知識、考え方を学びます。
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。

◎優勝者に旅行券50万円＋現金30万円などをプレゼント！

Webで公開中

会員登録期間 8/31（日）まで

くわしくはこちから http://miraitoushi.nikkei.jp

お問い合わせ：「日経未来投資プログラム」事務局　miraitoushi@info.email.ne.jp

株を学ぶ。体験型コンテスト
日経 未来投資プログラム

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