

「女子学生のためのキャリアセミナー」開催



広がる女性の活躍の場、自分らしくチャレンジ

業種の異なる4人の「先輩」登壇
日経ウーマニクスプロジェクト実行委員会は7月11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。64人が参加し、NTTドコモ、清水建設、東京海上日動火災保険、ポッシュに勤める女性社員の話から「自分らしくチャレンジする」重要性を学びました。

マが活躍できる仕組みも企画したい」と話しました。東京海上日動火災保険の三水善子さんは「自分で限界を設けなければキャリアアップし続けることができない。管理職になり、部下の成長を肌で感じる瞬間が喜び」と語りました。清水建設の山出文香さんは男性社会の建設業界の意識も「変わり始めている」とし、「変化の中に身を置いてチャレンジし、会社を変えていきたい」と抱負を語りました。ポッシュの高野澤由樹さんは「理工学部を卒業後3年間の営業の経験を生かして、現在の職場である開発ではお客様の声を現場に届ける役割を担いたい」と話しました。

交流会で熱心に質問

4人が同じく強調したのは「自分の強みを知り、妥協しないこと」の大切さ。セミナー後の交流会では参加学生が登壇者らに熱心に質問をしていました。



交流会では学生の皆さんが積極的に質問

最初に日本経済新聞女性面の佐藤希副編集長が講演。経営トップ自らが女性活躍推進の重要性を明言する企業が増え、女性が活躍できるフィールドが広がっている現状を調査結果をもとに解説しました。パネル討論ではNTTドコモの戸田陽子さんが「出産・育児を経て自分だけでなく、組織で成果を出す仕事の仕方を心がけている。世の中の働くマ

協賛



8月1日(土)は歯が命の日! 全国5都市で美白歯みがき「アバガード」の1万人サンプリングを実施!

8月1日(土)の「歯が命の日」制定を記念して、東京・大阪・名古屋・福岡・札幌で、歯を白くつややかにする美白歯みがきアバガードプレミアム(20g)を、先着5都市合計1万名様に配布致します。(お一人様1個限りです。なくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。)



アバガードプレミアム: 医薬部外品 薬用歯みがき
お問い合わせ サンドお客様相談室 0120-82-4101(10:00~17:00 土日祝・弊社指定休日を除く) http://www.apagard.com

第6回「言の葉大賞」作品募集中

2010年から毎年開催されている「KYOTO KAKIMOTO 恋文大賞」は、6年目を迎えて「言の葉大賞」として生まれ変わり、現在、応募作品を募集しています。心を動かしたエピソードを、自分なりのことばでつづけてみてください。また、第5回の入選作品を、全国有名書店で発売中。全国から寄せられた温かな言葉が詰まっています。応募や詳細については、下記ホームページをご覧ください。

- 応募締め切り: 2015年9月30日(水)(当日消印有効)
●入選発表: 2016年1月「言の葉大賞」のホームページ等で発表
●授賞式: 2016年5月22日(日)国立京都国際会館(京都市左京区宝ヶ池)
一般社団法人 言の葉協会
075-662-6058(平日9:30~17:30)
http://www.kotonoha-taisho.jp/



入選作品を発売中

2015年10月から西馬込オープン(予定) 記念セミナー 認知症の理解と介護の大切な視点 ~せん妄と認知症のちがいを~

2015年10月、介護付有料老人ホーム「くら西馬込」がオープン(予定)します。オープン前の特別セミナーとして全国でも数少ない「老人看護専門看護師」として活躍されている東邦大学医療センター大森病院の橋本裕氏をお招きし、認知症とせん妄についてお話しいただきます。この機会にぜひご参加ください。
◎日時: 9月6日(日) 14:15~15:45
◎講師: 橋本裕氏 東邦大学医療センター大森病院 看護部 看護主任 老人看護専門看護師
◎会場: グラウンド西馬込 東京都東区南馬込5-42-20 都営浅草線「西馬込」駅より徒歩2分(約150m)
◎先着30名様・前日までに要予約
資料請求受付中! 2015年10月8日(土)まで
認知症の方も介護が必要な方も、安心して過ごしていただくには、お気配りに関わっていただくことが大切です。
〒143-0026 東京都東区南馬込1-29-12 ◎郵送請求用「高齢者ケア」より4分(約270円)
〒143-0026 東京都東区南馬込1-29-12 ◎郵送請求用「高齢者ケア」より4分(約270円)
■入居条件: 入居時自立・要支援・要介護、認知症高齢者(55歳以上) ■居住の権利形態: 建物所有貸借方式 ■利用料の支払方法: 選択方式: 選択方式: 全室個室 ■備品付別荘(看護職員専用) 2:1以上 (週40時間換気) ■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予定
◎参加申し込み・お問い合わせ 株式会社ネステイタルケア 0120-17-1165(受付時間 9:00~18:00 土日祝日含む各日)



橋本裕氏

あのフェイスブックCOOのジェリル・サンドバーグやヒラリー・クリントンも自信がない!!?

有名スポーツ選手も政治家も経営者も弁護士も、活躍する女性たちは、皆口をそろえて自信がないという。常に不安を抱えているのだ。一方男性の成功者たちは、何の根拠もないというのに自信過剰な傾向にある。この違いは、一体どこから生まれるのだろうか? 2人の女性ジャーナリストが、心理学、脳神経学、遺伝学など、あらゆる側面から「自信」について検証を試みた。なかには、「能力がなくても自信がある人のほうが社会的に成功する」、「成功するのに必要なのは才能やIQではなく、グリット(粘り強さ)のことをやり遂げようとする力」であるといった最新の研究成果の紹介もあり、これから進むべき道が見えてくる有益な助言も含まれる。
■「なぜ女のように自信をでないのか」
キャティ・ケイ/スティーブ・シンプソン著 田坂亮子訳 定価: 本体1800円(税別)
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.ccmh.co.jp



ジュエリーは、光るへそくり。
今、最高の輝きを。 宝石広場
臨時取入で、家族との楽しい思い出作りをしませんか。
腕時計・ジュエリーの高額買取なら宝石広場へ。
無料査定 即日換金
渋谷本店 販売 買取 修理 03-5458-7224
新宿買取ショップ 03-3353-7789
宝石広場 買取 検索
株式会社ユーズカンパニー

自動車保険、チューリッヒが選ばれる理由。
理由①安心して任せられる! 事故・故障の際に、心強いサポート
理由②とにかく手続きが簡単! 初めての方にも、やさしい手続き
理由③補償と保険料のバランスが良い! 充実補償をつけてもこの価格!
無料 簡単見積り
インターネットでご契約いただくと、保険料が最大12,000円割引
早割45
チューリッヒ 検索
ZURICH



会場では聴講者に自分のレジリエンス度を測るテストを受けてもらった

レジリエンス6要素の特徴
セミナーでは聴講者が自らのレジリエンス度を自己採点したり、それをもとにレジリエンスを高めるアクションプランを実際に作成したりするワークショップを試みた。そこで、レジリエンスの6つの要素について、市川氏の掲げるそれぞれの特徴を表にまとめた。

自分軸のある人の特徴
●外の状況によらない、見方・価値観・信念等の内なる資源
●困難な状況下でも、ポジティブな点を発見して冷静に物事に対処できる
●困難な状況を受け切った経験から、自信を持って対処できる
●過去の経験や道志を将来の糧として生かしていける
●いかなる状況下でも明るくユーモアを忘れない
●自分が関わる組織や社会に貢献できるという意識

セルフコントロールがうまい人の特徴
●一歩下がって客観的に見ることが出来る
●自分の行動が引き起こす結果に責任を持つ(衝動的にならない)
●自分を取り戻す時間をもつことでストレスを軽減、前向きになれる
●困難な状況下での柔軟性や適応能力を増やす
●現状にフォーカスすることで客観性や冷静さを保つ
●知らない事や先の見えない状態を受容できる

しなやかな思考の人の特徴
●考え方次第で冷静さや対処能力が変わる
●自分の思考パターンを理解する(例:思い込みは不安を増大させる)
●合理的、現実的な思考を持つ
●他人の考え方や対処法の効果を観察、参考に
●自分とは異なる意見に好奇心をもつと共感を傾ける
●意識して感謝することができる
●過去や将来よりも現在に集中する

人とつながりがある人の特徴
●組織や社会の一部と自覚することで、つながりを感じる
●職場や家庭などに深く関わることで、自分が周囲へ及ぼす影響を知る
●困難な状況下で、上司、同僚、家族や仲の良い友人などと共感することで強くなる
●専門家やメンターから、新たな視点や適切なヒントを得る

ライフスタイルが豊かな人の特徴
●食生活や運動の心身の健康への影響を理解する
●アルコールや喫煙以外のリラックス方法を持つ
●運動を生活の一部に取り入れる
●効果的な習慣や仕組みを作る
●リラックスする時間をもうけることで、問題への新たな視点もみえる
●好奇心を持ち、新たな事にチャレンジする
●自然と接する機会を定期的に行う



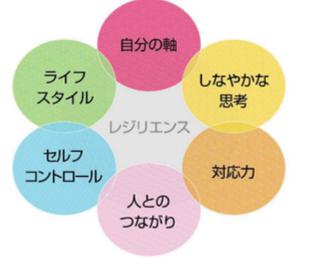
市川佳居さん (医学博士) ビジネス・インテグレーション副社長

「レジリエンス」という言葉は、4年ほど前から日本でもよく普及してきている。ビジネス・インテグレーションの副社長として、約4000社と契約、年間約1万件に及ぶ個人や法人の研修・コーチングを行うなかで、このレジリエンスというスキルを学んでいる。現代の女性は仕事上では職場

講演

【第84回セミナー】 あなたのレジリエンスを見つけて折れない心を育てる
変化にしなやかに対応 自分律し心身の健康を
現代の働く女性は仕事や家庭を運んで様々な変化に直面する。ともすれば心身ともに不調に陥ることも。そうした変化にしなやかに対応する力、それを「レジリエンス」という。企業などでレジリエンスの向上研修に当たっているピースマインド・イープの市川佳居副社長に、自らのレジリエンスをどう強化していくか語ってもらった。

レジリエンスの6つの要素



「レジリエンス」という言葉は、4年ほど前から日本でもよく普及してきている。ビジネス・インテグレーションの副社長として、約4000社と契約、年間約1万件に及ぶ個人や法人の研修・コーチングを行うなかで、このレジリエンスというスキルを学んでいる。現代の女性は仕事上では職場