丸の内キャリア塾 なりたい自分をデザインする

女性にうれしい株主優待、6年連続1位のポーラ・オルビスHD 2017年12月期優待の気になるリニューアル内容は？

ポーラ・オルビスを始め、6つの化粧品ブランドを有するポーラ・オルビスHDは、「知って得する株主優待」の女性にうれしい"美と健康"株主優待ランキングで6年連続1位※。保有株数に応じて、毎年ポイントを進呈しています。人気の秘密は、選べることと貯められること。スキンケア等好きなブランドの商品と交換できる上、最長3年貯められます。株式分割した17年12月期は、100株＝15Pのポイント帯が新設され、優待商品のラインナップがさらに充実。長期に応援していただく株主様への感謝として、3年以上保有で付与率がアップ（100株保有の場合、1年目は15P→3年目以降35P）するのもポイントです。

※「知って得する株主優待2017年版」（野村インベスター・リレーションズ）読者アンケート〈2013年版～18年版〉

お問い合わせ　ポーラ・オルビスホールディングス　03-3563-5517

2018年3月、文京区にベネッセの介護付きホームが誕生(予定)！ 文京シビックホールで「医療セミナー」を開催！

ベネッセの介護付有料老人ホーム「アリア文京本郷」のオープンに先立ち、東京逓信病院とJCHO東京新宿メディカルセンターより講師をお招きして、〈眼の病気〉と〈健康長寿の秘けつ〉についてご講演いただきます。ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

善本三和子氏（東京逓信病院 眼科 主任医長）　溝尾 朗氏（JCHO東京新宿メディカルセンター 院長補佐）

◎日時：1月20日(土)11:00～12:30〈眼の病気〉東京逓信病院「物がかすんで見えたり、ゆがんで見えたりしませんか？」～高齢者に多い眼の病気:白内障と加齢黄斑変性について～
14:00～15:30〈健康長寿の秘けつ〉JCHO東京新宿メディカルセンター「真の健康長寿の秘けつとは」～知っておきたい症状の見分け方と予防～

お問い合わせ・ご予約先　ベネッセスタイルケア　0120-17-1165（受付時間 9:00～18:00 土日祝日含む毎日）
詳しくはホームページで！　ベネッセの介護　検索
https://kaigo.benesse-style-care.co.jp

◎会場：文京シビックホール 26階 スカイホール（東京都文京区春日1-16-21）
都営地下鉄三田線・大江戸線「春日駅」直結、東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」直結
◎定員：各回90名（参加無料／要予約）

うるおい加湿で静かにパワフルに暖める。セラミックファンヒーターを選ぶならダイニチ。

寒い冬の暖房による乾燥が気になる方にお薦めなのが、ダイニチの加湿セラミックファンヒーター「EFH-1217D」。静かに、しかもパワフルに空間を暖めながら、加湿で心地よいうるおいをお届けする快適性。置き場所を選ばないシンプルなデザイン。そして、ダイニチが誇る確かな品質と安心設計。

「省エネセンサー」と「温度センサー」の自動でおまかせ「Wセンサー」で快適に節約できます。また、強い揺れや室温異常・過熱といった、万一の際に自動停止をする、安心のトリプル安全装置付きです。

ダイニチのセラミックファンヒーターは、国産にこだわり、本体3年保証とアフターサービスも充実。この心地よい暖かさを、ぜひ実感してください。

加湿セラミックファンヒーター EFH-1217D　ブルー

お問い合わせ　ダイニチ工業　0120-468-110　https://www.dainichi-net.co.jp/

急増する「腹筋を割りたい!」女子たちのバイブル誕生！

「＃腹筋女子」――インスタグラムでそうタグづけされた画像はいまや12万以上！女性にとっても腹筋を鍛えることは特別なことではなくなっています。

しかし、女性は筋肉量、代謝量、ホルモンバランスなど男性とは違い、男性と同じトレーニング方法では効率よく鍛えることができません。本書では、加圧、FTPピラティスインストラクターとして活躍する山崎麻美さん監修のもと、女性のための正しい腹筋の仕方、筋肉を増やす食事など、「女子のためのトレーニング」をお教えします。人気インスタグラマーたちのボディメイク成功の秘訣やBefore&Afterもご紹介。

あなたも、「体が変わるって楽しい!」を実感しよう!

■「＃腹筋女子　お腹が割れたら人生変わった!」　監修:山崎麻美　900円（税別）

お問い合わせ　講談社　03-5395-3529

今、注目の資格　心のケアの専門職「精神対話士」による講演と資格説明会を開催！

定員150名 参加費無料

暖かな対話、応対で心を癒やす心のケアの専門職「精神対話士」。

高度技術化社会、超高齢化、単身世帯数の増加などに伴い、人々はますます心の癒やしを求める傾向にあります。精神対話士は、孤独感、挫折感、不安感などをもつ方のもとに赴き、生きがいを持って前向きな気持ちで歩んでいただけるよう心のケアを行います。活動の場は個人や企業、学校、病院、老人ホーム、自治体などです。奮ってのご参加をお待ちしています。

■日　時：2018年1月7日(日)14時～16時（受付13:30～）
■会　場：東京都文京区大塚2-1-1　お茶の水女子大学 共通講義棟2号館
■主　催：一般財団法人メンタルケア協会
■後　援：日本精神対話学会
■講　演：「生きがいと健康寿命」
■資格説明会：「精神対話士ってどんな資格?」

顧問：斐老孟司

お申し込み・お問い合わせ　一般財団法人メンタルケア協会　03-3405-7282　mca@mental-care.jp　http://www.mental-care.jp/

丸の内キャリア塾 なりたい自分をデザインする Marunouchi Career Academy

丸の内キャリア塾とは、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、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。

Facebookページは　https://www.facebook.com/marunouchi
Twitterアカウントは　https://twitter.com/_marunouchi_

LECTURE 184 2017 December

講演

レジリエ研究所 所長 ピースマインド・イーブ
市川佳居さん

いちかわ・かおる　早稲田大学第一文学部卒業後、米メリーランド州立大学大学院に留学、米ソーシャルワーク資格を取得。帰国後、外資系企業でEAP（従業員支援プログラム）業務に携わる。2002年起業、杏林大学で医学博士取得。臨床心理士。

大手企業も続々と取り入れる講演法

マインドフルネスはもともと「サティ」という仏教用語で、「いま目の前にある現実に注意を払って集中する」という意味です。

そのエッセンスをマサチューセッツ大学医学部のジョン・カバット・ジン博士が取り入れ、「マインドフルネスストレス低減法」として確立しました。がん患者の痛みの緩和などに効果があるとして、現在では全米の8割の医学部付属病院で展開されています。その後、認知療法のマインドフルネス認知療法」を確立して、不安障害やうつ、摂食障害など、メンタルの治療にも用いられるようになりました。

ある臨床試験では、マインドフルネスを行う前後の脳の変化を見ると、マインドフルネスの後は前頭葉や海馬が活発になり、判断力や記憶力が上昇していることが分かりました。2000年前後からは米グーグル社など、世界の大手企業も社員教育やリーダーシップ研修に取り入れられています。

親指を中心として、グーの形を作ってください。グー全体が脳だとすると、情動をつかさどる扁桃体（へんとうたい）は親指の爪の部分にあたり、記憶力をつかさどる海馬は親指の指先の部分にあたります。外側の4本の指は前頭葉で、情動をコントロールする役割を果たします。マインドフルネスを実践すると、ネガティブな気持ちになったり嫌な経験をしたりした直後に扁桃体が反応せず、情動が抑制されて冷静な判断ができるようになることが研究によって分かりました。さらに海馬が厚くなり、前頭葉の機能も向上することが実証されています。

女性は仕事や家事、育児、介護、趣味など、毎日を様々なタスクの中で生きています。これらのマルチタスクをどれだけうまく行えるかが、女性がキャリアを築く上では非常に重要です。マインドフルネスは仕事においても、またプライベートの様々な事柄においても、集中してタスクをこなすための大事なツールになるはずです。

セミナーでは数種類の技法を実際に体験

集中瞑想と観察瞑想でマインドフルネス実践

ジョン・カバット・ジン博士は、マインドフルネスを「意図的に、いまこの瞬間に価値判断することなく注意を向けること」と定義しました。雑念を振り払い、自分の呼吸と体だけを考えながら瞑想（めいそう）し、心身をリラックスさせ、目の前のタスクをきちんと感じ取り集中する――これが「集中瞑想」と「観察瞑想」による可能になります。

判断力や行動力が上昇 問題解決能力も醸成

先ほどの観察瞑想では視覚を使いましたが、今度は音を使った聴覚的な観察瞑想をしてみましょう。少々疲れてしまうので、リラクゼーション法としては用いないでください。まず、この音刺激に6分間集中します。次に6分間、ピアノの音、波の音、電車の音、ウグイスの声、風鈴といった複数の音刺激に交互に集中します。そして最後に3分間、複数の音刺激に同時に集中します。

他にも触覚、味覚、嗅覚など、別の五感を同時に感じることでも観察瞑想が可能です。食事や料理、掃除、ウオーキング、ジョギング、自転車など、日常の何気ない行動に意識を向けて注意深く行うことで、マインドフルネスが1日中実践できるのです。

脳には「デフォルトモードネットワーク［DMN］」という回路があり、これが活発化すると外部刺激に反応しないニュートラルな状態になります。この状態の時は様々なことがストレスと脳に入ってきやすく、解答のない難しい課題を解いたりクリエーティブな作業に向いていたりすることが、最近の研究で解明されつつあります。マインドフルネスを実践するとこのDMNが最適な状態に保たれ、様々な人の考えや意見を取り入れやすくなります。

そして、起こった出来事に対して衝動的あるいは感情的に反応するかわりに、ふさわしい行動できるようになります。そのため問題解決能力が高まり、職場でリーダーシップを取りやすくなり、仕事がスムーズに回るのです。

考えなくてもいいことを考えてしまうのは、脳のキャパシティーの無駄遣いです。マインドフルネスを行うことで、そのキャパシティーを5つに役立つことに振り分けることができます。1日10分でもいいので、仕事の合間やきき時間に取り組んでみてください。指導がマインドフルネスを実践して、仕事と家庭やプライベートのマルチタスクを今後ますますうまくこなしていくことを願っています。

では最初に、集中瞑想型実践してみましょう。まずは姿勢を正してください。立っていても座っていても大丈夫です。最初は目を閉じた方がやりやすいです。次に背筋をグッと伸ばし、下腹に力を入れます。ヨガやピラティスのように呼吸をコントロールする必要はありません。自分がリラックスできる呼吸をしてみてください。呼吸中は身体のどこが膨らんだり縮んだりしているのかを意識しましょう。自分のペースで、呼吸をしておなかが膨らんだら「膨らみ、膨らみ…」、縮んだら「縮み、縮み…」と心の中で繰り返し、ひたすら呼吸に注意を向けてください。雑念が浮かびそうになったら「戻ります、戻ります…」と言い、再度呼吸に集中します。こうしているうちにリラックスして、体がいろいろなことを受け入れられる状態になります。

次に、観察瞑想をしてみましょう。観察瞑想は「目の前の現実をきちんと感じ取る」ための技法であり、いわば聖徳太子のように周囲の様々な物事に注意を払いながら、その全てを同時に理解するイメージです。まずは意識を足の裏に向けてください。次に、紙に書き出した童話の「チューリップ」の歌詞を心の中で読んでみましょう。いかがでしょうか。普段はメロディーが浮かんだり、チューリップのイメージが浮かんだりするものですが、この瞑想の時は何も浮かばなかった人が多いと思います。なぜなら、注意を足の裏に向けつつ、文章を読むという2つのことを行うと、頭の中で他のことを考えるキャパシティーがなくなるからです。

私たち人間は、「目の前に見える現実」と「頭の中で考える現実」という2つの世界で生きています。頭の中の現実を認知的フュージョンといいますが、観察瞑想をしている間は認知的フュージョンの領域に入らず、目の前の現実のみに注意が向いているのです。この瞑想を繰り返して訓練すると、考える必要のない雑念を考えずに済むようになります。そして慣れてくると、目の前の作業をしながら他の人の会話をしっかり聞いて理解するといったマルチタスクも可能になります。

【第94回レギュラーセミナー】
キャリアアップのための「マインドフルネス」トレーニング

「この瞬間」に意識を向け数々のタスクを解決に導く

マインドフルネスとは、集中力を高めて最大限のパフォーマンスを発揮するための一つの技法です。今回の丸の内キャリア塾では、レジリエ研究所 所長、ピースマインド・イーブの市川佳居さんが、すきま時間で実践できるマインドフルネス技法を紹介しました。

マインドフルなリーダーシップ

＊近年のマインドフルネスの発展分野の一つ
＊自分と職場のメンバーに良い影響を与える人物、役職者に限らない

- 自己認識、自己統制、意欲の向上、高パフォーマンスの維持
- 重要案件への集中力向上
- 自分がコントロールできないことへの冷静な態度
- 共感力、コミュニケーション力の向上、人々の中に望ましい反応を引き起こして高いパフォーマンスを引き出す
- 自分が常に正しいことを求めず、微細管理をせず権限を誰かに委託する

©ピースマインド・イーブ 2017

野村インデックスファンドシリーズ ファンズアイ 自分らしい資産づくりをはじめてみませんか？

私のため。私らしい、資産づくり

野村アセットマネジメントが運用する投資信託「Funds-i」（ファンズアイ）は、低めに設定された運用管理費用（信託報酬）と充実のラインアップで、初心者から熟練者まで運用ニーズに合わせて選べるインデックスファンドシリーズ。少額でも分散投資が可能で中長期にわたる資産形成に適しています。

ファンズアイは、未来のためにがんばる女性を、資産形成を通して応援していきます。さあ、ファンズアイと共に、自分らしい資産づくりをはじめてみませんか？

お問い合わせ　野村アセットマネジメント サポートダイヤル　0120-753104（受付時間:営業日の9:00～17:00）
http://indexfund.nomura-am.co.jp/

デイリーに使えるミニトランク “The London Square”

1897年に英国で創業以来、王室をはじめとした世界中のセレブリティに愛され続けるグローブ・トロッターのトラベルケース。このたび新たに、ロンドンの街並を軽やかに駆け抜ける女性をイメージした、デイリーに使えるミニトランク“The London Square（ザ・ロンドン・スクエア）”が登場しました。ひとつひとつ丁寧なハンドメイドによるクラシカルなフォルムはそのままに、トラベルケースの魅力がぎゅっとコンパクトにつまった最旬アイテムです。

また12月25日（月）までの期間限定でグローブ・トロッター 銀座にミニトランクとミニトロッターのツリーが登場。ぜひお越しください。

お問い合わせ　グローブ・トロッター 銀座　03-6161-1897
https://jp.globe-trotter.com/

NIKKEI Smart Work

働き方改革 NEXT 治療と仕事の両立へ

経営者が2017年重点課題と位置づけ、注目が集まる「働き方改革」。
今回はこれから取り組むべき「治療と仕事の両立支援」の重要性を、著名な講師が議論します。

主催：厚生労働省
共催：日本経済新聞社
後援：日本商工会議所
　　労働者健康安全機構

※申し込みは締め切りました。

LIVE配信します！

当日のシンポジウムの内容は『日経チャンネル』でLIVE配信します。
https://channel.nikkei.co.jp/e/171218smartwork
※本シンポジウムの模様は、後日、紙面で掲載いたします。また、「日経チャンネル」でアーカイブ配信を行います。

日時：12/18(月)14:00～17:00(予定)
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）

プログラム

▶基調講演▶　14:10～14:30

働き方改革のすすめ

大阪大学 社会経済研究所 教授
大竹 文雄氏

▶セッション▶　14:30～15:00

わかりやすい治療と仕事の両立

大阪大学 社会経済研究所 教授
大竹 文雄氏

働き方改革実現会議 有識者、女優
生稲 晃子氏

キャンサー・ソリューションズ 代表取締役社長
桜井 なおみ氏

▶パネルディスカッション▶　15:00～16:40

全社員が総活躍できる組織になるために

●コーディネーター
桜井 なおみ氏

大阪大学 社会経済研究所 教授
大竹 文雄氏

伊藤忠商事 代表取締役 専務執行役員CAO
小林 文彦氏

フジクラ 人事部・健康経営推進室 副室長
浅野 健一郎氏

産業医科大学 保健センター 副センター長
立石 清一郎氏

労働者健康安全機構 理事長
有賀 徹氏

お問い合わせ先　「働き方改革 NEXT ～治療と仕事の両立へ～」事務局　Tel.03-6812-8659(受付時間9:30～17:30 土、日、祝日を除く)　hatarakikata-smartwork@nikkeipr.co.jp

なりたい自分をデザインする 丸の内キャリア塾 Marunouchi Career Academy
スペシャルセミナー in大阪

柚希礼音さんから学ぶ、輝き続けるためのライフスタイルの秘訣

ヴァンサンカン 25ans

2018年 1月29日(月) 開催

参加者募集中!!

宝塚歌劇団の星組トップスターとして6年以上も組を牽引、観客を魅了し続けてきた柚希礼音さん。退団後も女優・アーティストとして幅広い活躍を続けています。
表舞台で輝き続ける秘訣は何か。MCを務める竹下典子さんの鋭い切り口で、等身大の柚希礼音さんに迫ります。
柚希さんの地元・大阪での、丸キャリスペシャルセミナー出張開催です。"エレ女"に夢と幸せをお届けするハッピーマガジン『25ans』の協力にてお届けします。

日時　2018年1月29日(月)
［開場］17:20　［開演］18:20～19:50(予定)

会場　サンケイホールブリーゼ
大阪市北区梅田2-4-9 ブリーゼタワー7F

定員　900名(女性限定)　受講料　3,000円(税込)

主催　日本経済新聞社 クロスメディア営業局

協力　ハースト婦人画報社

プログラム　※プログラムは変更となる場合があります。
18:20～19:35　トークショー
【出演】▶柚希 礼音さん　▶竹下 典子さん
19:35～19:50　プレゼント抽選会

参加者特典　参加者の皆様に素敵なプレゼントをご用意しております。

出演者プロフィール

柚希 礼音さん
女優
1999年初舞台、2009年宝塚歌劇団星組トップスターとなる。主な主演舞台に『ミュゼットジュリエット』『オーシャンズ11』『私らしい男・ナポレオン―愛と栄光の頂（いただき）―』などがある。14年には、日本武道館での単独コンサートを行うなど、宝塚歌劇100周年を支えるトップスターとして活躍。15年5月同歌劇団退団。退団後は、ワールドプレミアミュージカル『プリンス・オブ・ブロードウェイ』に唯一の日本人キャストとして出演など、18年1月21日よりミュージカル『マタ・ハリ』、4月9日より地球ゴージャスプロデュース公演Vol.15『ZEROTOPIA』と主演作が続く。

竹下 典子さん
フリーアナウンサー（元フジテレビ）
「スターチャンネル（フジテレビ）」等の司会を始め、テレビ、ラジオで活躍。現在、講演・イベントの司会等を担当。

詳細・お申し込み　https://events.nikkei.co.jp/813/
または［日経アドネット］検索から

締め切り 2018年1月8日(月・祝)

注意事項
※応募には日経IDへのご登録が必要です。
※応募者多数の場合は抽選とし、当選に関わらず遅くとも1月22日(月)までにメールにてご連絡致します。当落の発表はメールの連絡をもって代えさせていただきます。
※応募締切後、当選された方には別途入金先をご案内致しますので、ご入金が完了した段階でご参加確定となります。
※ご入金後にやむを得ず欠席される場合でも、受講料は返金いたしかねます。予めご了承ください。
※チケットの転売・譲渡は固くお断り致します。不正行為が発覚した場合は、入場をお断り致します。
※開催当日はご入場時に（受講券）記載のお名前と、（身分証明書）によるご本人確認を行う場合がございます。代理参加はできません。
※ご記入いただいた個人情報は、ご本人の承諾なく本セミナーの実施目的以外には使用致しません。また当選し、入金いただいた方の個人情報は参加者プレゼント等の送付のため本セミナー協力運営のハースト婦人画報社と共有致します。予めご了承の上、ご応募ください。

『25ans』（ヴァンサンカン）
幅広い世代のエレガントな女性に愛される女性ファッション誌。トレンドのファッションや美容情報に敏感でありながら自分らしさを忘れず、あくまで上品。好感度が高く、確固たるスタイルを持ち、時にはチャリティに参加、国内外のセレブリティやイイヒトにも関心があり、情報を常にアップデート…、そんな豊かなライフスタイルを送る"エレ女"（エレジョ）に夢と幸せをお届けするハッピーマガジン、それが『25ans』です。(毎月28日発売)　www.25ans.jp

［お問い合わせ先］NIKKEI丸の内キャリア塾事務局
Tel:03-3545-8295
※電話受付はお問い合わせのみ（受付時間 10:00～18:00　土、日、祝日・12/27～1/3を除く）