



Cover Model 吉高由里子
Photo 菊地泰久(vale.)
Stylist 岡本純子
Hair&Make 村田美代子(アーツ)
Cover Design 鈴木菜小美

9 Cover Interview 吉高由里子さん

14 Features

抱えているものを一度見直せば
「本当にやるべきこと」ができる

人生が^{うまく}回りだす! 「しないこと」リスト

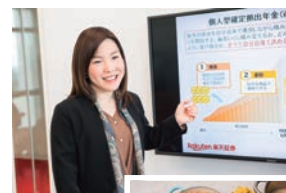
- 16 「しないことリスト」が「TO DOリスト」より10倍すごいわけ
- 18 作ってみよう! 3ステップで完成! あなたの「しないことリスト」
- 20 仕事が早くて、成果を出している人のしないこと
- 22 50歳で無職に! キャリアをリセットし続ける人のしないこと
- 24 中田敦彦さんに聞く、自分が「輝く場所」への最短ルート
- 26 スレングスファインダーで、「私向きじゃない努力」をやめる!
- 30 上司のむちゃぶりに負けない! NEVER DO 5
- 32 あなたのメール、「過剰」では? 仕事ができる人はメールに時間をかけない!
- 34 図太くなれる禅思考で人間関係に振り回されない!
- 36 年100万円貯蓄している人の「○○しない」宣言!
- 38 面倒くさがりだけど...「丁寧な暮らし」を楽しむ人が、やめた10のこと
- 40 家事の“当たり前”をやめてイライラを解消した人のビフォー&アフター
- 42 月1万円払って私が「その家事やらない」を選択する理由
- 44 何も買わないであか抜けた部屋になる5つのルール
- 46 美のプロたちの「しない」美容習慣
- 48 “美肌王子”小田切ヒロさんの9割捨てる「スキンケア&メイクの新・常識」
- 50 みんなの「○○をやめてスッキリ!」50連発
- 52 もう「うじうじ悩む」はしない! 「5秒の法則」と「3か月プラン」
- 54 「やめられない習慣」の脳科学的に正しいやめ方
- 56 読める本が10倍に増える! 京大式「読まずに済ませる」読書術
- 58 ムダ時間がゼロになる時短文具&アプリ



特別
付録



定時に帰れる! 信頼される!
**時短&ミスゼロ
仕事術**



特別保存版

63 将来のお金を増やす最強プランが丸分かり!

iDeCo&つみたてNISA1年生



考える
時間ゼロ!

74 本当に似合う服だけなら、毎朝迷わない&自信が持てる!

お仕事服「作り置き」計画、始めよう!

76 ユニクロ&GU etc.で1シーズン着回す! 「神アイテム7」で通勤服5days
20代向け プチプラのあやさん/30代向け のりこさん/40代向け 林智子さん

82 お仕事服の「作り置き」ルール10番勝負

84 似合う服が瞬時に分かる「顔タイプ診断」

86 ぜ〜んぶネットで買える!
1万円以下の、\高見え/通勤バッグカタログ

88 \読者発/通勤服の
「ここが困った!」を、すべて解決します



93 分かり合えない人との付き合い方

世代別

価値観さえ分かれば、うまく付き合える!
コミュニケーション大研究

94 新人類・バブル世代との付き合い方

96 団塊ジュニア世代との付き合い方

98 ポスト団塊ジュニア・草食世代との付き合い方

100 ゆとり世代との付き合い方

102 苦手な人との付き合い方でストレスを減らす7つの行動

104 “繊細女子(HSP)”の気持ちがラクになる方法



Regulars

11 気になる彼女の1ページ
相良美織さん (バオバブ代表取締役社長)

61 47都道府県発!
働き女子の自己投資ライフ

73 知って得するお金のギモン
今月の質問 「投資信託の評価額が
マイナス続き…。
“ほったらかし”で本当にいい?」

106 池上彰×増田ユリヤ
世界史で「今」が丸分かり!
現代ニュースのキーワードLIVE
第8回 「『黄色いベスト』運動」

110 People Special
伊藤健太郎さん (俳優)

113 人生の景色が変わる本

122 読者アンケート

123 読者プレゼント

126 WOMAN'S TALK

128 リレーエッセイ 妹たちへ

奈良橋陽子さん (キャスティング・ディレクター、演出家) 第3回



●ご注意 本誌掲載記事の無断転載を禁じます。また無断複写・複製(コピー等)は著作権法上の例外を除き、禁じられています。購入者以外の第三者による電子データ化は、私的使用を含め一切認められておりません。詳しくは当社著作権窓口(電話03-6811-8348)へご照会ください。日経BP社

※記事掲載の価格は原則、消費税8%を除く税抜き表記としています