



Cover Model 綾瀬はるか
Photo 竹内裕二(BALLPARK)
Stylist 椎名直子
Hair&Make 中野明海(air notes)
Cover Design 橋田浩志(アティック)

日経WOMAN

9 Cover interview 綾瀬はるかさん

14 Features

ズボラでも、知識ゼロでも1年で100万円増やせる!

年収別 正しいお金の貯め方

- 16 あなたが直面する「貯まらない理由」は、年収で変わる!
- 18 ひとり暮らし、夫婦2人暮らし、シングルマザー
それぞれのお金の貯め方、これが正解でした!



【年収200万円でも始められる家計改善術】

- 24 今こそ使わないと損! キャッシュレス生活の始め方
- 28 最初のひと手間で一生節約が続く! まず始めるべき固定費カット術
- 32 35歳からのキャリアアップ実録 私たちの収入アップ大作戦!

【年収350万円以上なら始めたいお金の増やし方】

- 34 投資が怖くてもできるノーリスクな増やし方
- 36 投資のキホン「積み立て」の効果を上げる新常識
- 38 誕生したばかりの新型投資サービスを使いこなす!
- 40 約20万円以下で買える! 働く女子向け株主優待12



【年収500万円以上で気を付けたい浪費防止術】

- 42 趣味にお金を惜しまない女子座談会 オタ活って、貯蓄と両立できるの?
- 46 昔は貯められなかった! お金のプロが、生まれ変わったワケ
- 48 4つのアクションだけでムダ買いストップ! 脳科学的に正しい節約術
- 50 人生の「お金危機」を救う! 「使えるお金の制度」



63 特別保存版

ほうれい線が消える! 整筋メソッド

77 忙しい年末年始もスッキリ!

「1日1捨」のススメ

- 78 「1日1捨」実践中の人の手放し方ルール
- 82 家事ラク&防災対策にもなる! 「1日1捨」トレーニング
- 86 63歳・シヨコラさんに教わる人生後半の身辺整理のススメ
- 88 サクサク手放せるようになる「にゃんしゃり思考法」





特別
付録



＼ 書くだけで貯まる人、続出中 /

日経WOMAN

オリジナル
マネー手帳

〈2020年1月～6月〉

身に付けたい!

92 今年活躍した女性たちに聞く

「壁」を乗り越えて 輝くための7つの力

～ウーマン・オブ・ザ・イヤー2020～

- 94 **大賞** 赤字体質のサンリオピューロランドを奇跡のV字回復／小巻亜矢さん
- 97 **特別賞** 独自の片づけメソッドが世界で話題に!／近藤麻理恵さん
- 98 審査員が見つけた、キャリアの壁を突破する! 4つのキーワード
- 100 **準大賞** 難聴者の視点を生かしたドキュメンタリーが受賞多数／長嶋 愛さん
- 102 11年ぶりに人口増を達成した四條畷市で副市長として手腕発揮／林 有理さん
- 104 日本初となる乳児用液体ミルクを開発し、発売／水越由利子さん
- 106 フリーランスのインフラとなる協会を設立し、運営／平田麻莉さん
- 108 展覧会「塩田千春展:魂がふるえる」に66万人が来場／片岡真実さん
- 110 “攻め”のICT化で地方の医療現場の働き方改革に挑む／石川賀代さん



112 短期集中連載

「年金なんてもらえない!!」と 思ってる女子がやるべきこと

Regulars

- 11 気になる彼女の1ページ
篠原菜美さん(三井不動産)
- 57 47都道府県発!
働き女子の自己投資ライフ
- 118 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16回「池上彰&増田ユリヤPresents
ウーマン・オブ・ザ・イヤー2020」
- 123 人生の景色が変わる本
- 124 WOMAN'S TALK
- 126 リレーエッセイ 妹たちへ
近藤サトさん(ナレーター) 第2回
- 129 読者プレゼント
- 130 ノッキン・オン・ユア・ドア



●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、ウェブサイト(<https://nkbp.jp/copyright>)をご参照ください。日経BP

※記事掲載の価格は原則、消費税を除く税抜き表記としています