

[日経ウーマン]

August 2020
No.466

8

CONTENTS



Cover Model 長澤まさみ
Photo 竹内裕二(BALLPARK)
Stylist 木村真紀
Hair&Make 小澤麻衣(mod's hair)
Cover Design 太田友樹(アティック)

日経WOMAN

9 Cover interview 長澤まさみさん

14 Features

“脳休め”で私が元気になる新習慣

疲れた心が ラクになる方法

すーっと



- 16 疲れない心を作るのは、脳とカラダの総合メンテ!
- 18 快眠、集中力アップ、PMS対策…心とカラダの不調を脱した人たちの新習慣
- 26 今日からぐっすり! 心のモヤモヤが吹き飛ばす快眠メソッド
- 30 あなたは「疲れ」の正体を勘違いしている 疲労回復には「脳休め」が決め手!
- 34 なぜこんなに疲れる? 科学的に正しいリモートワークの進め方
- 38 久しぶりの入社…社会復帰、生産性アップのための「小さな習慣」
- 40 いざ、コロナ太り解消! ダイエットも「脳」が決め手だった
- 42 ウイルスのプロが教える「疲れない感染対策」
- 44 精神科医が指南! 心の疲れを取る「うつ消しごはん」って?
- 48 心をムダに消耗させないための情報収集の作法



56 **自炊ワザ** **つみたてNISA** **国からもらえるお金** etc.

月収2万円減に 負けない!

最新 お金の守り方&増やし方

- 58 コロナ禍&月収減でもお金を増やせる人の秘訣!
- 60 食費月1万円の自炊ワザで年収200万円台の美味しい暮らし方
- 62 コロナによる収入減を乗り切る! 国からもらえるお金&お得な制度
- 64 給料が減っても、賢くお金を増やす!
つみたてNISA+iDeCoで1000万円つくる3ステップ
- 68ピンチに強い! エドノミスト「和風マネーカ」に学べ



[日経ウーマン]

August 2020
No.466

8

CONTENTS



70 今日の献立、不定期の掃除、行きたい場所…

「なんでもリスト」で 毎日がうまく回りだす!

72 みるみる整う! 私を変えた「鉄板リスト」大公開!

76 まだまだあります! 毎日が整うアイデアリスト集

78 ココロがスッカリ、頭のなかハッキリ “リスト賢者”に教わる「箇条書き」のコツ

80 ピギナーさんにおすすめ 3つのリスト作りをトライ!



82 Withコロナ時代、お金のかけどころを見直し!

買ってよかった! おうち生活快適グッズ 68

84 人気インスタグラマー ミニマリスト 整理収納アドバイザー

ムダなものを持たない人がおこもり期間に買ってよかったモノ

88 楽天、蔦屋家電コンシェルジュ、その道のプロがイチオシ

モヤモヤ解消! 「おうち時間」が快適になるヒット商品カタログ

94 まだまだある! 読者の「おうち時間」大充実アイテム

101 「女性が活躍する会社BEST100」1位の日本IBM社長が語る

「やってみよう」を続けることで 誰もが活躍できる組織へ!



Regulars

11 悔し涙、うれし涙 女性リーダーの「私が泣いた日」

中村利江さん(出前館 代表取締役会長)

53 47都道府県発!
働き女子の自己投資ライフ

55 得するWOMAN講座

96 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22回「コロナ禍で注目されたリーダーの言葉」

102 People Special

井上芳雄さん

105 人生の景色が変わる本

108 WOMAN'S TALK

110 リレーエッセイ 妹たちへ
蜷川実花さん(写真家・映画監督)第3回

113 読者プレゼント

●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