



Cover Model 上野樹里
Photo 竹内裕二(BALLPARK)
Stylist 岡本純子
Hair&Make 清家いずみ
Cover Design 太田友樹(アティック)

日経WOMAN

9 Cover interview 上野樹里さん

14 Features

時代の転換点は「学び始め」のチャンス!

人生を逆転させる 大人の勉強術

16 コロナでみんなの勉強意識が変わった?

働きながら勉強している人たちの実態を徹底調査

18 働く女性たちの勉強ニューノーマル

20 勉強したら人生がどんどん面白くなってきた人

Case1 オンライン英会話で中学英語から学び直したら...

Case2 恋愛に悩み、約150万円かけてコーチングを学んだら...

Case3 40代で自分の“限界”にぶつかりビジネススクールに入学したら...

Case4 夫が転勤族、地方在住でも“置かれた場所”で学び続けたら...

Case5 6年半の海外生活で生きた中国語を体得したら...

Case6 気象の勉強を再開して新天地で新たな資格も学び始めたら...

Case7 仕事が激減するなかウェブデザインを本気で学んだら...

28 20代からOVER50代まで、勉強が起こした変化とつながり

30 なぜ私たちは再び勉強するのか?

32 勉強が続く人のモーニングルーティン&ナイトルーティン

34 脳科学で判明! OVER40からの最強の勉強メソッド

36 飲み会より楽しい!? 「オンライン教室&勉強会」に参加してみた

39 哲学者に聞く「頑張って勉強したら幸せになれますか?」

40 私たち70代、まだまだ学び続けてます!

42 社会人向け「学びを深める本」が今アツい、噂の「勉強本」タイプ別おすすめ10冊

44 グッズの力で学びモード全開 勉強の質を上げる優秀文具&アプリ

46 とにかく不安で焦るけど、何を学ばばいいかわからない人向け勉強相談室

50 誌上講義! 今旬な学びを超基本から教えて!

1時限目 石戸奈々子さんに聞く「プログラミング教育」

2時限目 上野千鶴子さんに聞く「フェミニズム」



もう臭わない、黄ばまない
アイロンがけも必要ない!

59 見違えるほどキレイになる

洗濯の正解



とじ込み
保存版

54 Special Interview

明日海りおさん





80 『投資の不時着』ストーリーで
今どきのお金の増やし方を解説

Withコロナ時代の /

マンガで分かる! 新・「投資」入門



- 82 第1話 「ボックス(箱)相場が来た!」…右肩上がりでなくなる世界の投資法とは?
- 84 第2話 「金利がない!」…債券ではもう増やせない! 低リスクでどう増やす?
- 86 第3話 「分散投資2.0(前編)」…今、狙うべき金融商品の「第3の選択肢」とは?
- 88 第4話 「分散投資2.0(後編)」…買ってはいけない投資商品に注意!
- 90 第5話 「優待株が危ない!(前編)」…株主優待の廃止…どう対応する?
- 92 第6話 「優待株が危ない!(後編)」…それでも優待株を買うなら何を選ぶべき?

95 メイク、姿勢、メンタル…おうちですぐできる!

1日1分 “老け見え”
リセット大作戦

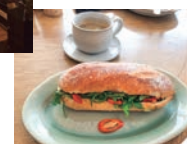


- 96 美容&カラダのプロに聞いた! 老けない人のカラダリセット習慣24時
- 98 時間と手間を減らして「すっぴんクオリティー」を上げる! 医学的に正しい「2つの美肌習慣」
- 100 マスク姿の第一印象は眉が8割! -5歳顔の「スマイル眉」の作り方Lesson
- 102 食べ方を変えれば肌のたるみ、シワ、白髪が防げる! 体の中から若くなる食事法
- 104 歩幅を広げれば「スラっと姿勢」に! ズボラ女子でも続く「3拍子ウォーク」ダイエット
- 106 今日からスタート! 見た目もキモチも変わる「ちょい老けリセット習慣」

112 国連女性機関の日本事務所長が語る、ジェンダー格差解消に必要なことって?
「女性はこうあるべき」という固定観念を打ち破れ!

Regulars

- 11 悔し涙、うれし涙 女性リーダーの「私が泣いた日」
コチュ オヤさん(Oyraa代表取締役社長)
- 74 得するWOMAN講座
- 75 47都道府県発!
働き女子の自己投資ライフ
- 76 People Special
亀梨和也さん
- 108 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23回「コロナ後に行きたい! ベトナムと台湾」
- 111 人生の景色が変わる本
- 114 WOMAN'S TALK Special
コロナ後の私たちに起きている
「変化」と「心の中」
- 118 リレーエッセイ 妹たちへ
平野レミさん (料理愛好家)第1回
- 121 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