



Cover Model 吉高由里子  
Photo 竹内裕二 (BALLPARK)  
Stylist 有本祐輔 (7回の宴)  
Hair&Make RYO  
Cover Design 太田友樹 (アティック)

# 日経WOMAN

9 Cover interview 吉高由里子さん

14 Features

書いて“私の今”を残したい人、急増中!

## 私たちの手帳術 2021

「人気の手帳」  
**133冊**  
プレゼント!  
▶ p.58~

16 未来を「書く」から「残す」に変化!? いまどき「手帳」のリアル  
18 コロナ禍で手帳を「書く」意義、こんなにありました!

人生がうまく回りだす すごい手帳ワザ

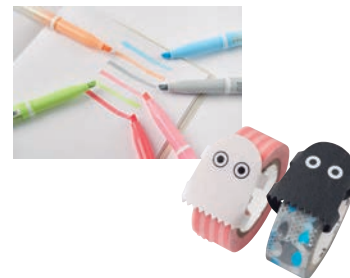
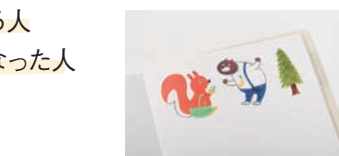
- 21 Case 1 社内のコロナ対策に従事。不安を乗り越えた人
- 22 Case 2 法人営業で数字を達成し続ける人
- 24 Case 3 小学生からの手帳好きで  
コロナ時代に手帳を乗り換えた人
- 26 Case 4 100%在宅勤務化を機に、朝活を本格化した人
- 27 Case 5 転職から日が浅いのに、仕事の効率化が進む人
- 28 Case 6 超忙しいフリーランスでも、自分時間を確保した人
- 29 Case 7 2つの仕事をかけ持ちしながら、2人の育児と両立する人
- 30 Case 8 「好き」が高じて専業主婦から手帳コンシェルジュになった人
- 31 Case 9 1冊で夢もタスクも管理できるワーママ手帳を作った人



毎日がワクワクする すごい手帳ワザ

- 33 Case 1 日々を積み重ねて幸せ実感! ログ帳
- 34 Case 2 オタ活を充実させるプライベート専用手帳
- 35 Case 3 出来事に「意味づけ」し、未来へつなげる手帳
- 36 Case 4 理想のフォーマットを自作できるデジタル手帳

- 39 「サイズ」&「レイアウト」早見表付き!  
タイプ別「自分にピッタリの手帳」の見つけ方
- 40 手帳メーカー女子が誌上プレゼン 手帳のタイプ別・書き方テク43
- 48 3年、5年、10年分の記録を1冊に 今だからこそ始めたい「連用日記」のススメ
- 50 かわいくて、便利で、驚きもいっぱい! 最新手帳文具カタログ34
- 56 万年筆&自己肯定感が高まるノート 2大付録の使い方ガイド
- 58 「書く」で2021年を最高の年に! 人気の手帳を抽選で133冊プレゼント
- 62 新しいライフスタイルでもNOLTYのお気に入りの手帳で私らしさを磨く

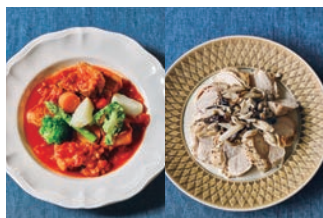


[日経ウーマン]

November 2020  
No.469

11

CONTENTS



●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

74 なんでもない習慣で自然に貯まる!

朝・夜・週末の

# お金のルーティン



- 76 楽しくお金に向き合うヒトの朝・夜・週末ルーティン大公開♪
- 82 [家計管理][使い方][増やし方]  
今すぐ身に付けたい最強お金のルーティン22

90 **移住** **転職** **結婚** コロナで人生を変えた人を直撃!

## 幸せな生き方の ニューノーマル



- 92 コロナで人生を変えた6人が見つけた、新しい「幸せの価値観」
  - Case 1 都心に住むメリットがなくなり、旅する地方移住をスタート!
  - Case 2 キャリア断然の危機に悶々とし、知識や経験のアウトプットに挑戦
  - Case 3 明日はないかも…と思い、10年ぶりに正社員で働き始める
  - Case 4 旅やマラソンの楽しみがゼロになり、保護犬との生活を開始
  - Case 5 突然の契約満了に陥ったが、希望の仕事に転職成功!
  - Case 6 仕事や将来への不安が募り、婚活アプリでスピード婚
- 97 都心生活を脱した藤野英人さんに聞く コロナは人間らしい生活を教えてくれるチャンス

99 「面倒な手間ゼロ」で極上の味!

## 志麻さん式 定番ごはん



130 APU学長・出口治明のジェンダー教室

## 多様性こそがイノベーションの切り札!

### Regulars

- 11 悔し涙、うれし涙 女性リーダーの「私が泣いた日」  
中村有沙さん(オアシススタイルウェア代表取締役)
- 108 **People Special**  
草彅 剛さん、仕事を語る!
- 112 フツウの女子でも経営学者みたいに考える  
EP.2 「会議は、踊る」
- 120 池上彰×増田ユリヤ  
現代ニュースのキーワードLIVE  
第25回 「米大統領選挙を  
世界はどう見ている?」
- 125 **47都道府県発!**  
働き女子の自己投資ライフ
- 127 得するWOMAN講座
- 129 人生の景色が変わる本
- 132 WOMAN'S TALK
- 134 リレーエッセイ 妹たちへ  
平野レミさん(料理愛好家)第3回
- 137 読者プレゼント

特別  
付録

リサ・ラーソン  
オリジナル  
万年筆



使い方は  
p.56を  
チェック

自己肯定感が  
高まるノート

特別  
付録