

[日経ウーマン]

October 2021 No.486 10

CONTENTS



Cover Model 中谷美紀  
Photo 伊藤彰紀(aosora)  
Stylist 岡部美穂  
Hair&Make 下田英里  
Nail 川村倫子(ネイルハウス安気子)  
Cover Design 太田友樹(アティック)

# 日経WOMAN

9 Cover interview 中谷美紀さん

14 Features

ワクワクしながら成長したい

## 毎日が面白くなる! 大人の勉強 Rule

- 16 働く女性600人に聞きました 今みんな、何を勉強している?
- 18 勉強がはかどる工夫がいっぱい! 働きながら学ぶ人たちの勉強机をCheck
- 22 「業務直結」派も、「趣味探求」派も あの業界で働く人が近ごろ勉強していること
- 28 「働きながら学ぶ」人たちの平均像 最近、巷によくいる!? 隣の勉強ちゃん
- 30 変化に強い会社で活躍する人の 仕事に直結する学び・しない学び
- 32 留学なし、お金をかけずにバイリンガルを目指せる ひとりごとと英語
- 34 スタンフォード大学OHS校長が教える 脳にみるみる定着する学び方
- 38 勉強に年齢制限なし! OVER60の彼女たちが、学び続ける理由
- 40 投資のカリスマがやっている“成長する”勉強法
- 42 私たち、働きながらor会社を辞めて 大学院で学んでいます
- 44 田村淳さん「45歳で大学院へ。通うときに決めた3つのルール」
- 46 働きながら学んで劇的に成長できる 大学&大学院のギモン解決!
- 50 今の勉強法、自分に合ってる? あなたの個性を生かす「学びのタイプ」診断



56 投資信託、ETF、株…そこそこうまくいっている

## 投資の先輩たちが やっていること&やらないこと

- 58 商品の買い方、売り方…先輩たちが投資で「やっていること」「やらないこと」
- 64 読者231人調査で分かった! 働く女子の投資のリアル、大公開
- 67 頑張らなくてもポイントが貯まる! クレジットカードでおトクに投信積み立て
- 68 値下がり、値上がり…どうすればいい? 「ほったらかし投資」のその後

[日経ウーマン]

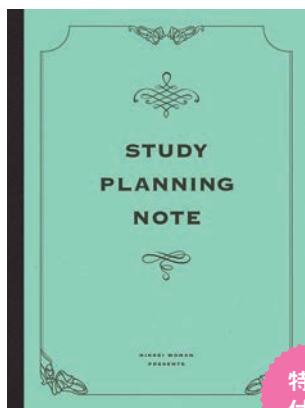
October 2021  
No.486

10

CONTENTS



話題の「東大メンタル」  
メソッド付き!



特別  
付録

大人の  
勉強計画ノート

72 忙しくても“いい感じ”になる秘密、大公開!

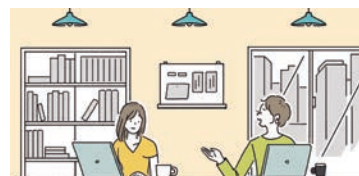
## “キレイ”に投資する人の 「美容」全部見せ!



- 72 (Case1) 原液美容液を効果的に使い分ける 30代リケジョのスキンケア習慣
- 74 (Case2) オーラルケアに投資! プロの手も借りて、朝はファンデなしの時短美容
- 76 (Case3) 髪が整っていると老けて見えない! アラフォー女子はヘアケアに集中投資
- 77 (Case4) “きちんとマスク顔”の秘密は美眉! 専用サロンで定期的にお手入れ
- 78 (Case5) コスメ好きが高じて化粧品業界へ 40代女子の進化し続けるスキンケア道
- 80 美容医療・脱毛ケア・白髪対策…働く女性に聞いた 気になる“オトナ美容事情”

84 仕事、ご近所、親戚付き合い…

## 気まづくならない 雑談レッスン



92 会えない今こそ“気持ち”を贈る

## 「おいしい」「うれしい」 とっておきGIFT



102 「仕事ができなくて毎日泣いていた」異色の税理士が指南!

## 「フツーな私」でも仕事力がUPする10のコツ 【コミュニカ編】

### Regulars

- 11 私が泣いた日  
北川聡子さん(社会福祉法人麦の子会 理事長)
- 83 47都道府県発! 働き女子の自己投資ライフ
- 98 仕事と私  
PUFFY
- 104 現代ニュースのキーワードLIVE Special  
「池上彰×増田ユリヤはこんな本を読んできた!」
- 108 フツーの女子でも経営学者みたいに考える  
EP.13 「リーダーなんてできない!」
- 115 得するWOMAN講座
- 117 人生の景色が変わる本
- 120 日経ウーマンエンパワーメント
- 124 WOMAN'S TALK
- 126 リレーエッセイ 妹たちへ  
ジェーン・スーさん  
(作詞家・コラムニスト・ラジオパーソナリティー)第3回
- 129 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、消費税込みの税込み表記としています