



Cover Model 上白石萌音
Photo 藤原フミコ
Stylist 藤原 真 中村(Citico Shirai)
Hair&Make 中澤中.1 (Stylist)
Cover Design 水島監修(フチャック)



日経WOMAN

12 Features

1日1ステップ、変化するほど毎日が楽しくなる!

私を磨く!

新 ルーティン100

- 13 上白石萌音さんをつくる日々の習慣にクローズアップ
16 2022年は何を始める?働く女性たちの最新「ルーティン事情」を大公開!

【私を磨くルーティン1 Health&Study】

- 18 できる人はみんな「健康」&「勉強」習慣を持っていた!
自家製養生生活 / 週末キャンプ生活 / 朝活&朝想生活 / 筋トレ生活
/ 資格取得の勉強 / 大学院での勉強 / 英語&韓国語の勉強
26 脳から変える「脳衰」で「健康」「勉強」習慣をモノにする!



【私を磨くルーティン2 Work Style】

- 28 2021年に働き方を変えた人たち、大集合!
Case1 スクールで異なる職種分野の学びながら、副業スタート
Case2 海外への再派遣が困難に、3か月の遠征で教員採用試験に合格
Case3 地方リポーターの仕事が減り、宝塚歌劇団OGのセカンドキャリア支援を開始
Case4 CA業務が激減、リスラ危機から「ラレルキャリア」を本格化
Case5 自立を目指し、在宅&SNSの活動を中心に奮闘中

- 32 5年後の自分を変える働き方&生き方をつくる10のヒント



【私を磨くルーティン3 Money Management】

- 34 見つけた!私の「貯める」と「自己投資」ベストバランス
36 2022年はコレにお金を使って「自分を磨く&楽しむ」宣言!
38 「時間が無い」「忘れてしまう」...読者の4大悩みを解決!
今年こそ!無理なくルーティンが続くコツ
40 平日の朝&夜、すきま時間、休日 私を磨える「ひと時間」プチルーティン
上質なモノ喜び 横田真由子さん / 手帳&コガ 吉本千早さん /
ダイエット かのへんさん / 整理・片づけ 伊藤美佳代さん / お金 氏家祥美さん

- 44 ゲッターズ飯田さんの開運ルーティン占い2022





●この記事は本誌掲載記事の複製転載を禁じます。また無断複製・複製（コピー）は著作権法上の例外を除き、罰せられていす。購入者以外への転売・転用による電子データ化は、私的転売を主たる目的とせられておりません。詳しくは、ウェブサイト <https://hiko.jp/copyright/> をご確認ください。©2022

※本誌掲載の記事は写真、複製禁止の
転載を禁じています

50 特別なスキルや自信がなくても大丈夫!

みんなのはじめての副業チャレンジ

- 51 プロが徹底解説! 副業成功へのロードマップ
- 56 副業デビューした人のしたことリストgood&bad
- 60 自分の「強み」を見つけて私だけの商品をつくる方法
- 62 「リモート地方副業」という新しい働き方に注目



71 もうリバウンドしない! 勝手にやせてキープする

「やせ体質」の作り方

- 72 「健康のプロ」が体形をキープするヒミツ「やせ体質」をつくる24時間
- 78 ずいぶんでも忙しくてもムリなく続く「おじい爺のぼし」ダイエット
- 82 効果的にと老若若くやせるための女性ホルモンとダイエットのQ&A



86 活躍するあの人は何をしてきた?

40代までに やっておきたい10のこと

- 86 Case1 コラムニスト ジェーン・スーさん&TBSアナウンサー 堀井美香さん
- 90 Case2 美容家 石井美保さん
- 92 Case3 「スナックひきだし」ママ 木下紫乃さん

98 ウーマン・オブ・ザ・イヤー2022 表彰式レポート

Regulars

- 9 私が泣いた日
宮崎 奈緒子さん(セーブ・ザ・チルドレン代表取締役社長)
- 49 47都道府県発! 働き女子の自己投資ライフ
- 96 仕事と私
白石麻衣さん
- 100 池上彰×増田ユリヤ
現代ニュースのキーワードLIVE
「2022年は何が起こる? 要Check! のイベントは?」
- 104 フリーの女子でも経営学をみたいに考える
0417「効率の悪さが我慢できない」
- 113 得するWOMAN講座
- 115 人生の景色が変わる本
- 118 日経ウーマンエンタテインメント
- 124 WOMAN'S TALK
- 126 「ルーエッセイ」編たちへ
牛渡 涼志
(現代1000冊読書家、マーケティングのウケ手)
- 129 読書プレゼント

2022年こそお金に
強くなれ!



特別
付録

1000万円貯まる
お金の習慣