

[日経ウーマン]

September 2022
No.502

9

CONTENTS



Cover Model 中村アン
Photo 柴田フミコ
Stylist 小原優子
Hair&Make 渡嘉敷愛子
Cover Design 太田友樹(アティック)

日経 WOMAN

9 Cover interview 中村アンさん

14 Features

ムダな仕事、面倒な家事、人付き合い、使わないモノ…

やめる&捨てるで 人生はもっとラクになる!

- 16 年代別・読者524人が手放して本当によかった「モノ」「コト」
- 20 本当に必要なモノ以外を処分して「自由になれた」税理士・田村麻美さん
- 22 「〇歳だから」を手放し、78歳でツイッターを始めた 大崎博子さん
- 24 私たち、「やめる」「手放す」で心が劇的に軽くなりました!

やめる編

- 28 ストレスが減って効率が上がる! 仕事の「しなくていい」6つのこと
- 30 精神科医Tomyさんがズバリお答え! 人間関係のしがらみをゆるく手放すコツ
- 32 料理、掃除&片づけ、洗濯… 家事の「やらなくていい」こと
- 36 元祖ノマドワーカー・アンドウミフユさんがSNSにつながらない生活で得たもの

捨てる編

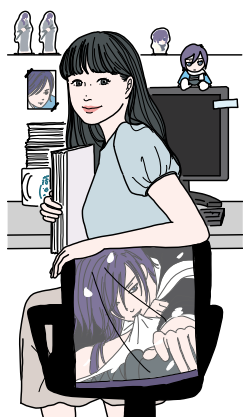
- 38 汚部屋出身の整理収納アドバイザーが教える クローゼットがスッキリ! 服の手放し新基準
- 42 玄関、リビング、洗面所、キッチン… “行ったついで”に考えずに捨てられるモノリスト30
- 44 松本明子さんが約1800万円の出費から学んだ「実家や遺品」の手放し方と「心」の整え方
- 46 読者発! 何を基準に捨てる? 私たちの「モノの捨てどき」マイルール

52 介護・認知症・親の家・おひとりさま老後…

親と私のもしものときのお金の備え 最新ワザ

- 53 【介護のお金編】帰省なしでも親のサポートは可能
- 56 【認知症対策編】「家族信託」が強力な切り札に
- 59 【実家の後始末編】不要な実家を相続せずに済む?
- 62 【おひとりさま終活編】孤独死で発見されなかったら…





●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、消費税込みの税込み表記としています

66 勉強も運動も「記録」を力に!

\自分を变えたい人のための /

ずっと続けられる「習慣」の作り方



- 68 【スマホで習慣づくり】スマホアプリでの“日常ログ”で小さな変化が始まった
- 72 【手帳で習慣づくり】「手書きLOVER」の習慣をつくる手帳の選び方&使い方
- 76 習慣づくりを楽しくアシスト! 毎日ログしたくなる「手帳&文具」

80 究極の前向き力から時間のやりくりまで

「推し」のパワーは仕事に生かせる!

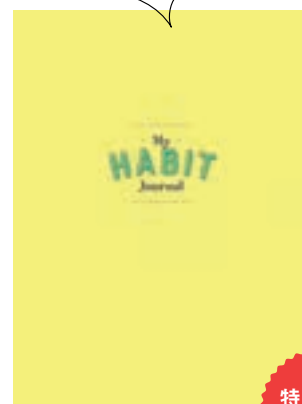


- 82 推しとともにパワフルに生きる人たちの 推し事&お仕事術、公開します!
- 86 「推し」がいると仕事と人生がうまく回りだす7つの理由

Regulars

- 11 私泣いた日
やまざきひとみさん(Ms.Engineer 代表取締役)
- 65 47都道府県発! 働き女子の自己投資ライフ
- 79 得するWOMAN講座
- 88 池上彰×増田ユリヤ
現代ニュースのキーワードLIVE
「我らが『推し』を語り合おう」
- 92 働くモヤモヤの解消法は哲学が教えてくれる!
「怒りをどうコントロールする?」
- 101 人生の景色が変わる本
- 104 仕事と私
松本穂香さん
- 106 日経ウーマンエンパワーメント
- 108 WOMAN'S TALK
- 110 リレーエッセイ 妹たちへ
中村紀子さん(ホビンス代表取締役会長) 第2回
- 113 読者プレゼント

表から開く「My HABIT Journal」、
裏から開く「WAKU WAKU Log」
をダブル使いできる!



特別付録
36ページ

習慣が 身につくノート