



新生活 特別講座

入学、就職、転職、引っ越しと、もうすぐ新生活を迎える人が多い季節になりますね。これまで読売新聞「朝活」にご登場いただいた4人の講師の方々に、春からの生活におすすめの知識を教えてくださいました。新生活を迎えるすべての人々に向けた「朝活」紙面特別講座です。

lesson 1 【Money】

春からはじめてみよう 資産運用の ハウツー



講師

昭和女子大学 准教授
保田 隆明氏

昭和女子大学准教授。リーマン・ブラザーズ証券(東京/ニューヨーク)、UBS証券東京支店で投資銀行業務に携わる。その後起業、投資ファンド運用などを経て、2010年小樽商科大学大学院准教授、2014年より現職。雑誌、テレビや講演で金融・経済をわかりやすく解説。

入社後、新社会人は初めての給料を手にしますね。働いて得た大切なお金は、ぜひ賢く運用しましょう。まず金融商品選びに迷った時は**72の法則**で考えます。**72**を金利で割ると、その商品で**資産が倍になるまでの期間がわかります**。金利1%なら72年、3%なら24年。なかなかの差ですね。株式投資については新入社員にこそおすすめて言いたいのです。失敗しても将来資金(人的資産)

で取り戻せるので、若い人はどリスクを取れます。けれども個別株式投資は労が多い割に実少なし、そして投資信託は手数料が高め。なので**おすすめるは、ETFの活用!**ETFは日本の株式市場全体の平均を基準とする、手数料の安い株式投資信託です。資産が貯まってきたら貯金、海外資産、ETFの3分割で管理を。海外資産は日本の為替が弱くなった際の保険になります。

資産管理の3分割



さらに
さらに
不動産投資も気になるなら
REIT(不動産投資信託)を加えて4分割にしても



さらに
ワンポイント
アドバイス

☆著書「あわせて学ぶ会計&ファイナンス入門講座」(ダイヤモンド社)など好評発売中!

lesson 2 【Beauty】

初対面で好印象! 立ち居振る舞い& スピーチ術



講師

ミス・ユニバースジャパン
北海道大会エリアディレクター
松本 恵里香氏

2013年、ミセスアジアインターナショナルに日本人として初めて出場。2014年、2015MUJ北海道大会エリアディレクターに就任し、(株)イーエムビスを設立。北海道に根差した人材育成を目指し、学びと自分磨きの場を提供する『ウーマンズアカデミー』を主催。

https://www.facebook.com/matsueri

いよいよ始まる新生活! 出合いが多い季節は第一印象が重要です。そのため意識していただきたいのが**立ち居振る舞い**です。**好印象を与える立ち居振る舞いの基本は「姿勢」と「静」と「動」**。日本人は肩が内巻きになり猫背になりがち。身体を真っ直ぐにしてテコルテ(胸から鎖骨にかけてのライン)を相手に向け、お腹を引き締めると重心が安定し堂々とした印象になります。

物を置く、ドアを閉めるなどの動作は、**前半はすばやくくしても後半は丁寧に行う**と、相手への敬意が伝わります。所作は水面を波立たせないようなイメージで、力を抜きつつそっと動きを納めます。またスピーチをする時は、明るくはつらつとした印象を与えたい場合は声のトーンを高めにハキハキと。落ち着いて威厳を見せたい場合はトーンを落とし、ゆっくりめに話しましょう。

【キレイのワンポイントコラム】

北海道は美容に嬉しい食材の宝庫。特に私のオススメは牛肉! ダイエットで肉を避けるなんてもったいない!! 牛肉の赤身には脂肪をエネルギーに変えてくれるL-カルチニンやタンパク質が含まれています。美味しく食べて美しいボディラインを目指しましょう!

☆3月21日(土)『ウーマンズアカデミー』男性バージョンを開催! Facebook『ウーマンズアカデミー』で検索!

lesson 3 【Business】

新生活の習慣に いまこそ“新聞”を 読むべし!



講師

人材コンサルタント
常見 陽平氏

札幌市出身。札幌南高等学校、一橋大学商学部卒業。一橋大学大学院社会学研究科修士課程修了。リクルート、コンサルティング会社などを経てフリーに。雇用・労働、キャリア、若者論などをテーマに執筆、講演。2015今年4月より千葉商科大学新設の国際教養学部講師に就任。

http://www.yo-hei.com

この春から、情報収集術としてぜひ新聞を読んでほしいと思います。インターネットで手軽に情報が得られる時代と言われますが、やはり**新聞は掲載基準の厳しさや取材のレベルが違います**。ネットニュースに「憂せず、日々新聞を読んで体系的に情報整理するのも大切なこと。さらに思考力を鍛える点でも新聞はともおすすめてです。記者が本当は何を言いたいか「行間」を想像し

ながら読むと、新しい側面が見えてきたりもします。**社説やコラムもおすすめて。1つの記事でニュースの全容が網羅されていく**。筆者の主張を自分の意見と闘わせる訓練にも。ぜひ時間を決めて新聞を読んでみてください。朝が難しくれば夜でも良いのです。若者の新聞離れが進んでいるようですが、上司や取引先など40代以上の方はみんな新聞を読み、物事を決定していることをお忘れなく。

【新聞】

- ・掲載基準が厳しい
- ・情報の信用度が高い
- ・体系的に情報を収集できる

【インターネット】

- ・ニュースの速報性や更新頻度が高い
- ・情報の正確さが精査されないことも
- ・単発のニュースになりやすい

新聞と
インターネット
の比較

☆最新刊『「就活」と日本社会』(NHKブックス)絶賛発売中!

lesson 4 【Healthy】

体調管理は「食べる」ことから! 新生活の 食のポイント



講師

シニア野菜ソムリエ
6次産業化プランナー
萬谷 利久子氏

2009年に北海道で4人目となる「シニア野菜ソムリエ」取得。農産物のブランディングと販売促進を行う。日本野菜ソムリエ協会講師。2012年より農林水産省の6次産業化プランナーとなり、生産者の商品開発をサポート。米国NTI認定栄養コンサルタント。

【新聞】

- ・掲載基準が厳しい
- ・情報の信用度が高い
- ・体系的に情報を収集できる

【インターネット】

- ・ニュースの速報性や更新頻度が高い
- ・情報の正確さが精査されないことも
- ・単発のニュースになりやすい

新聞と
インターネット
の比較

☆最新刊『「就活」と日本社会』(NHKブックス)絶賛発売中!

新生活はライフスタイルが大きく変わる時。すると知らないうちに、胃腸が緊張でギョツと縮こまり、消化にも影響してしまいます。そんな時こそ、食事はリラックスして楽しい気分でいたいもの。食べ物の栄養がしっかり吸収されるし、良質な睡眠にもつながります。また温かいものをとり胃を冷やさないことも有効です。料理をする時間がない方は温かなスープから始めてみませんか?**ミネラル**

豊富な自然塩をそろえておくことおタシも不要でスリッパが作れ、またキッチンでも大活躍してくれれます。カップにとろろ昆布やふりのりなどの海藻と、三つ葉やスライスしたかぶなどの野菜を入れ、少しの塩とお湯を注ぐだけで、簡単スーパの完成。**食物繊維が豊富な乾燥野菜や、身体を温める生姜も常備しておく**と、さらにバリエーションが広がります。生姜はスライスして冷凍保存もできますよ。

【美肌スムージーレシピ】

- ・小松菜 50g(小2束ほど) ・ゴールデンキウイ(黄色) 1個
- ・バナナ 1本 ・オレンジ 1/2個 ・水 50cc

☆STVラジオ『ほっかいどう野菜通信』出演中! 毎週第2・第4木曜日13:40~(どさんこラジオ)番組内



【朝活とは】

ビジネスやマネー、美容に健康、食からアートまで。仕事に役立つ生活が楽しくなるさまざまな講座が“朝”の時間帯を活用して受講できる、それが“朝活”SAPPRO MORNING COLLEGEです。2015シーズンは5月開催予定。4月下旬から朝活公式ホームページや読売新聞紙面上でお知らせしますのでどうぞお見逃しなく!



朝活公式HP
http://hokkaido.yomiuri.co.jp/asakatsu/

facebook
朝活ファンページもご覧ください。

材料を全て
ミキサーに
かけるだけ!

これも簡単!
スムージー