太っちゃった（汗）

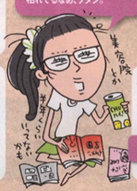
恋してないなぁ〜

ストレス溜まる…

“プチ・ダメ”な毎日はレッスンで変えられる!

「疲れた」「つまらない」 etc.…ネガティブな言葉をよくつぶやいていたら要注意! 魅力がダウンしている傾向かも。そんなくすんだムードは即、レッスンで撃退しよう!

Yuko：
あ〜あ、**彼いない歴も3年…。**
最近、出会いもないし、
合コン行っても発展しない。
枯れてるなあ、ワタシ。


美容院とか
半年くらいいってないかも
CHU HAI!

このつぶやき、ヤバイ!! STOP!

自分を磨かなければ恋は寄ってきませんよ!

「男性にとって恋は本来面倒くさいものなんです。その気にさせるには価値のある女性にならなければダメ。自分磨きが不可欠です。まずはひとりの時間を作って外見・内面ともに魅力をアピールできる演出法を考えましょう。女同士で過ごす時間を控えて恋が入る隙間を作りましょう。」

荒牧佳代さん
「恋愛科学研究所」所長。男女の恋愛や結婚、社会問題など幅広いテーマを研究する人間行動学のエキスパート。

コレでCHANGE! 1 恋に効く色を身につけて視覚的にアピール

「ここぞというときは、赤やピンクなど気分を上げる色を身につけて恋のサインを送ると◎。視覚の効果はあなどれません。いつもと違う雰囲気でドキッとさせると効果的です。」

おすすめレッスンは… **カラー**

第一印象が変わる色のマジック
第一印象は7秒で決まるという説がある。好印象を与えるには似合う色がマストアイテム。色を味方につけよう。

コレでCHANGE! 2 “ふたりで過ごす素敵な毎日”をイメージさせる趣味でアピール

「この子と付き合ったら、素敵な毎日が送れそうだなと男性にイメージさせることができれば、恋はグッと近づきます。素敵な生活を演出できる趣味は、婚活にも効果的♥」

おすすめレッスンは… **フラワー**

“お花のある生活”でハートをつかむ!
お花のある生活って素敵。作るのも楽しいし、贈っても喜ばれる。男の子ウケもいいと3拍子揃うナイスな趣味!

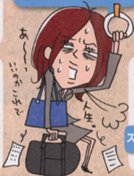
コレでCHANGE! 3 “恋は胃袋から”は正解です 美味しい料理で急接近を狙って!

「男性は飢餓状態のときが一番恋愛モードになりやすいのです。仕事で疲れてお腹ペコペコな状態のとき、優しい味の料理でおもてなしできたら、女の株も急上昇ですよ。」

おすすめレッスンは… **料理**

料理上手はいいことづくめ!
美味しい料理は胃だけでなく心も満たす。きちんとした料理が作れることで、妻・母候補としての株があがりそう!

Maririn：
も〜最近仕事忙しすぎ。
ストレス溜まってるよぉ〜（涙）
体調もイマイチだし
気力出ないよぉ。



このつぶやき、ヤバイ!! STOP!

ストレスは放置してはダメ 発散する方法を早く見つけて

「ストレスは体にさまざまな不調をもたらします。だるさ、睡眠不足、生理不順、肌荒れなどのほか、心の健康にも影響します。こまめに気分転換する時間を持つことが大切ですね。運動はもちろん、夢中になれる趣味を見つけたり、自然に触れて癒される時間を持つことも有効です。」

Yuraiさん
セラピスト、カウンセラー。カラーセラピーとメールカウンセリング中心に活動中。親身なアドバイスが好評。

コレでCHANGE! 1 日常とは違う環境に身を置くことで心身ともにリラックスできます

「時間があるときは積極的に自然の多い場所にでかけましょう。植物や生物などに触れることで感覚が刺激され、気分転換でき、心身が癒される効果も期待できます。」

おすすめレッスンは… **スキューバ**

子宮の中のような心地よさに癒される
海の中は子宮の中に似ているそう。水の音や深い青色は心を鎮静させる効果も。カラフルな魚や植物にも癒されるはず。

コレでCHANGE! 2 体を動かして気分転換を。太陽を浴びるとさらに効果的

「軽い運動はストレス軽減に有効です。太陽の光を浴びると鎮静作用と睡眠を促すセロトニンやメラトニンの分泌が促進、バランスが整って落ち込みや睡眠不足解消に効果的。」

おすすめレッスンは… **ゴルフ**

ボールを打ってパワーをチャージ!
グリーンには緊張を緩める作用が。思い切り空に向かってボールを打つことで気分スッキリ♪ レッスン後は気力も満タンに。

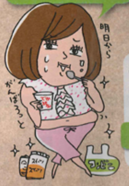
コレでCHANGE! 3 夢中になれる趣味を見つけて仕事以外の時間の充実を図って

「仕事のストレスは、それ以外の時間を充実させることで軽減できます。特に物作りの趣味は、普段あまり使わない右脳が活性化、日常では得られない達成感も味わえますよ。」

おすすめレッスンは… **陶芸**

無心で集中する時間が気分をリセット
作ることに夢中になることによって、マイナスの感情がリセット。やわらかい粘土の感触にも癒されて心が落ち着きそう。

Pu-chan：
気付いたら**体重3kg増**…（汗）
たぷたぷお肉ヤバすぎ〜。
でも運動は苦手なんだよな。
食べるのもやめられない!


明日から
がんばろっと

このつぶやき、ヤバイ!! STOP!

自分にあった運動で脂肪を燃焼させましょう

「水太り、固太りなど、体質によって痩せる方法は異なります。まずは自分がどのタイプかを認識し、それに合った方法できちんと運動習慣をつけることが大切です。また太らない食習慣は高たんぱく、低脂肪が基本。体重の増減より、アウトラインを気にするように心がけましょう。」

中村格子さん
スポーツ整形外科医。国立スポーツ科学センターでオリンピック選手の治療を担当。その指導に定評がある。

コレでCHANGE! 1 固太りなアスリートタイプは正しい指導・管理の下、運動を!

「筋肉量が多く固太りが多いタイプは、むやみな筋トレは厳禁。筋肉が肥大してかえって太って見えてしまいます。体脂肪を把握しつつ正しい筋トレ&運動で痩せましょう。」

おすすめレッスンは… **ジム**

正しい運動メニューはトレーナーにおまかせ
トレーナーに体脂肪を正しく減らす運動メニューを指導してもらうのがベスト。筋トレと有酸素運動を上手に組み合わせて。

コレでCHANGE! 2 お腹ぽっちゃりの欧米人タイプは楽しみながらできるエクササイズ向き

「手足が細長く、お腹周りにポテッと脂肪がついているタイプで、食べることが好きで自分にも甘い人も多いので、楽しみながらできる運動でないと続きません。」

おすすめレッスンは… **ダンス**

ファッショナブルに楽しんで痩せる!
ファッションも楽しめるダンスで、なりきり気分を味わいながらエクササイズ。お好みのダンスを選ぼう。

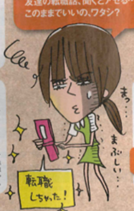
コレでCHANGE! 3 下半身がむくむ和風美人タイプはリンパの流れを促す運動がおすすめ

「色白でぽっちゃり。下半身が太い日本人に多い体型です。太って見えるのはむくみが原因のことが多いので、血液やリンパの流れを促進するエクササイズで改善を!」

おすすめレッスンは… **ヨガ**

リラックスしながらむくみを改善!
筋力強化とともに、深い呼吸によって精神の安定が得られるヨガ。細胞への刺激で、血液やリンパのめぐりも活性化する。

Cassis-hime：
仕事がつまらないよぅ。
こんなの誰でもできる仕事だし。
友達の転職話、聞くとアセる…。
このままでいいの、ワタシ?


まっ…
まぶしい…
転職しちゃった!

このつぶやき、ヤバイ!! STOP!

つまらない=成長の証かも 自己投資でステップアップを!

「仕事に慣れ、できるようになると、人はつまらないと感じるようになるのです。より難易度の高い仕事や次のステップに進む時期がきているのかもしれませんね。まずは業務範囲を広げたり、将来への足がかりになるようなものに自己投資を。できることを増やせば道が広がります。」

藤井佐和子さん
キャリエーラ代表。キャリアカウンセラー。就職・転職・独立開業など、オールラウンドに女性をサポート。

コレでCHANGE! 1 数字を読む力と、数字をわかりやすく加工するスキルを磨きましょう

「データから戦略を立てることが多い現在、資料作りにも工夫が求められています。数字のもつ意味を的確に表した資料が作れれば職場での評価もアップ。職域も広がります。」

おすすめレッスンは… **パソコン**

仕事でどう活かすかイメージして学ぼう
関数やマクロ、データベース管理などのスキルを習得。実際の仕事での活用法を想定した上で学べばより効果的。

コレでCHANGE! 2 できないとチャンスが狭まる!? 語学は早めに習得が正解!

「海外との取引増加や社内グローバル化は今後も進むでしょう。語学ができなければチャンスは減ります。次のステージに進む道を作るためにも早めに取り組むのが正解です。」

おすすめレッスンは… **語学**

まずは苦手意識の克服を最優先に
最初は外国人との会話に対する苦手意識をなくすことを目標に。仕事で本格的に活かしたい人は、ビジネス用を学んで。

コレでCHANGE! 3 結婚、出産後のキャリアを考えた自己投資も徐々に始めてみましょう

「今の仕事をずっと続けるイメージがないなら、将来のための準備も少しずつ始めましょう。手に職が付き、手軽にどこでもできる仕事は汎用性が高くて人気がありますね。」

おすすめレッスンは… **着付け**

趣味の延長線上で仕事にもできる
結婚・出産後、仕事にする人も多い着付け。趣味から始める人も多い。技術の習得には時間がかかるから早めのスタートを。

← Go! Next Page!
web掲載スクールの一部が載ってるよ!

取材・文／石川紀子 デザイン／イリエモトヨ イラスト／小沼裕美子
撮影協力／フラワー：DDT FLOWERS、カラー：トゥルー・カラーズ札幌校、
料理：梶谷貴子DoCook協会料理教室、陶芸：陶芸教室ゆう工房南山校、英会話：ICC外語学院銀座校、
スキューバ：©RichardCare-Fotolia、ゴルフ：©photogolfer - Fotolia、
ヨガ・ダンス：©jedi-master-Fotolia、ジム：©blanche-Fotolia、パソコン：©Paylessimages-Fotolia、
着付け：©夢見る詩人-Fotolia