

めざましごはんで快適な一日!

# 毎朝のお米習慣で いいスタートを 切りましょう

自身のバランスコントロールにはつねに気を使っている  
という、キャリア代表の藤井佐和子さん。  
肝心なのは一日をどう始めるか。  
その要となる朝の過ごし方と朝ごはんについて訊く。

キャリア代表取締役  
キャリアカウンセラー

藤井 佐和子 さん

人材派遣会社の立ち上げに関わり、女性のキャリア支援チームのリーダーに。2002年独立。現在は女性のキャリアプランの提唱やカウンセリングなどを行う。近著「女性社員に支持されるできる上司の働き方」(WAVE出版)など。

藤井さんの

## ある1日のスケジュール

- |   |       |  |
|---|-------|--|
| 1 | 6:00  | 起床   |
| 2 | 7:00  | ジムでヨガ&<br>マシンウォーキング  |
| 3 | 8:30  | 朝ごはん  |
| 4 | 10:00 | オフィスで仕事  |
| 5 | 13:00 | ランチ&打ち合わせ  |
| 6 | 18:30 | セミナーで講演  |
| 7 | 21:30 | 帰宅・夕食  |
| 8 | 0:00  | 就寝   |

## 体を動かしたあとは 和食の朝ごはん

女性のキャリアを支援する仕事  
がしたい。そういう部署がないのな  
ら、自分で作ってしまう。持  
ち前のバイタリテイで、勤務時代  
には自ら新部門を立ち上げ、現在はフ  
リーのキャリアカウンセラーとして  
活躍する藤井佐和子さん。  
独立してから今年で10年。それま  
でに、のべ1万3000人もの相談を  
受けてきたという。

「たくさんの方とお会いする仕事な  
ので、その時々で対応に差が出てし  
まってはいけない。つねにいい状態  
でおこなえるよう、自分自身のパ  
ランスを整えることは何より重要だ  
と思っています」

その基本となるのが、朝の過ごし  
方だという。