

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

- | | | |
|---|-------|---------------------|
| 🕒 | 6:00 | 起床 |
| 🕒 | 7:00 | ジムでヨガ&
マシンウォーキング |
| 🕒 | 8:30 | 朝ごはん 🍙 |
| 🕒 | 10:00 | オフィスで仕事 |
| 🕒 | 13:00 | ランチ&打ち合わせ |
| 🕒 | 18:30 | セミナーで講演 |
| 🕒 | 21:30 | 帰宅・夕食 |
| 🕒 | 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、自分で作ってしまおう——。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、自分自身のバ
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。