

自分らしい生き方を手に入れるために

研修会などで独特の手
法「コーチング」を行って
きた。

少子高齢化が進むなか、

仕事と生活の二次元的

味・遊び、環境などの要

本書の特徴は、エクサ

仕事と生活の両立を支

要素だけでは幸せな人

素をバランスよく満たす

サイズで自分の今のライ

援する取り組みにおいて

生を手に入れることは

必要がある。

バランスを把握できる

「ワーク・ライフバランス」

困難だ。幸せな人生を

本書は、これらの要素

点だ。これは自分自身の

という言葉をしばしば

送るためには、キャリア、

すべてを含む「ライフバラ

生活を見直すきっかけに

耳にするようになった。

お金、健康、フィットネス、

「ンス」を自分らしく手に

もなる。この結果をもと

しかし、現代の多様なラ

恋愛・結婚、友人・家族・

入れる方法を説いている。

に目標を決め、プランを

イフスタイルを考えると、

人間関係、自己成長、趣

著者は、ヨーロッパを中心

つくり、実行に移すところ

にアフリカ・中東のエグゼ

るまで3段階のステップ

クティブ人材開発やマネ

を踏んでゆくと、無理な

ジメントに従事。「元気に

く理想のライフバランスに

なるため、幸せになるた

近づける。自分らしく生

めには自分を大切にす

きようとすると人の背中

ることが「第一歩」という

を押してくれる人生の

信念のもと、セミナーや
指南書ともいえよう。

自分らしく
ライフバランスを
手に入れる

Create a Life Balance that Works Just for You!

著者プロフィール
小倉美紀
Miki Ogura



無理せず、気負わず、
がんばりすぎず

ただの目標を立てて実行するのは、
素晴らしいことではない。
今日から実践できる知恵がここにあります。



『自分らしく
ライフバランスを手に入れる』

小倉美紀 著

定価1470円

ファーストプレス

☎ 03-5575-7672