

迷わず一歩を踏み出そう

# 理想のワタシを

## 見つける

## 第3の場所 - the 3rd place -

この方に伺いました

All About「おけいこ」ガイド  
山口佐知子さん

ライター&エディター。学生時代に(株)中央公論社ではじめたアルバイトをきっかけに出版業界へ興味を持つ。2007年4月に出版社を退社、フリーに。出版社員時代は、書籍の編集を担当。2008年より生活情報サイト「オールアバウト」の専属ガイドに就任。以降、日経BP社「日経WOMAN」「日経ビジネスアソシエ」の特集記事を担当するほか、医師や管理栄養士、経営者などその道のプロが著者の書籍のライティングに携わる。プライベートでの習い事は40種類以上。  
山口佐知子WEB:<http://yamaguchisachiko.com>



- the 3rd place -

自分らしさが出せる場所  
あなたにはありますか

サードプレイスという言葉をご存知ですか?それは、職場とも家庭とも違う「第3の場所」のこと。心から打ち込める趣味や習いごとのように、自分らしさを出せる楽しみの場所です。そもそも女性は、結婚や出産など年齢や環境によってライフスタイルが変化し、それにもなつて自分の立ち位置も大きく変わります。そんな中、趣味や習いごとのように一本筋が通ったものをもっていると、どんな状況になっても自分を失わず、いつも「楽しい!」と充足感を得ることが出来ます。いくつになっても、どこに暮らしていても、生涯を通じて自分らしく生きるために必要な場所。サードプレイスを見つけて、ココロを、人生を、輝かせませんか?

サードプレイスは  
メリットいっぱい

新しい未来の可能性が  
見つかるかも

何歳からでも  
一生の友達が  
できるかも

毎日が充実&  
心エネルギーが  
満タンに

## サードプレイスを探しにいこう

Lesson  
No. 1

### 心底楽しい習いごと探し

自分に合った習いごとを見つけるコツは、どれが今の自分にとって興味や関心があるのか、自分の心に素直になつて選ぶこと。幅広い世代の女性に人気の習いごととは、大きく「知を磨く」、「美を磨く」、「技を磨く」の3つに分けられます。たとえば、知を磨くなら「美文字レッスン」や「読書会」、「マナー

講座」、美を磨くなら「フレンチ系のダンス」や「ファッションコーディネート」、「メイク講座」、そして技を磨くなら「お料理」や「お弁当づくり」、「写真」などが人気です。周りからの評価が上がつたり新しい仕事になつたりと、楽しいだけじゃなく、毎日を「よりよく変えてくれる」習いごとばかりです。

習いゴトにはこんなメリットが...

年齢を重ねることを  
素敵と思えるように

20代の頃は、ダンスやエクササイズなど「洋」の習いごとに興味があつていた私ですが、30代になり華道や茶道といった「和」の習いごとに目覚めました。外国旅行に行つたり、様々な人たちと仕事をすうちに、自分の暮らしている国のこと、アイデンティティ

みたいなものを考えるきっかけができたからかもしれません。実際にやってみて分かつたのは、「和の習いごとは年齢を味方にできる」こと。まわりに年上の方が多く、「こんなふうに年を重ねられたら」と思える女性とたくさん出会えたことはラッキーでした。

「美」

を磨く



口笛 | Whistle

ほうれいせんが気になりだす40代の方におすすめ。口笛を吹くことで、口輪筋が鍛えられ、ほうれいせんが薄くなる効果もあるとか。



ファッション  
コーディネート  
Fashion Coordinates

「ひと昔前の時代錯誤ファッション」「痛い若づくりファッション」にならないポイントについて、アドバイスを受けられるレッスンはなかなかの人気。変身願望も満たされます。

「知」

を磨く



美文字 | Writing

メモ書き程度のメッセージや、ちょっとしたお礼のハガキも美文字だと出すのが苦痛になりません。



マナー | Manners

他人には今さら聞けないことでも、習い事であれば、堂々と質問できます。

「技」

を磨く



お弁当づくり | Box lunch

「キュートで個性的なお弁当を持って行き、子どもが人気者になれた」という話も聞きました。お料理が苦手なママにも人気。



写真 | Picture

とくに、ブログやフェイスブックをやっている人におすすめ。写真の出来のよしあしで、アカメケ度が格段に変わります。

茶道 | Tea ceremony

茶道のたしなみを身につけると、お茶だけでなく食事全般に通用できます。箸の持ち方や立ち居振る舞いなど、恥をかかずに済みます。

着付け | Dressing

年齢を重ねると、和の教養は武器に。若い世代には出せない魅力が輝くのも、着付けのいいところ。

