

6月号（2012年5月7日発売 表紙：香里奈さん 予定）編集内容案

《巻頭特集》 42p

勉強&スキルアップ、家事、おうち美容 etc.

朝型ライフで、毎日がもっと充実☆

朝15分で、人生が変わる！

今年も節電対策でサマータイムを導入する企業が増え、朝型生活を実践する人、これから朝型に変えたいという人が増えている。中には、夜型なのに会社のサマータイムに合わせて朝型にシフトせざるを得ないという人も。そんな人にも取り組みやすい、充実した朝時間を過ごすための方法を紹介します！

- * まずは1日15分の早起きから。人生トクする♪朝型生活の始め方
- * ONもOFFも輝く女性の朝時間の過ごし方、全部みせます！
- * サマータイムも怖くない！失敗しない&大変じゃない“朝型シフト”大作戦
- * 早起きしてもついダラダラ・・・朝ダメ子さんの生活を池田千恵さんが指導！
- * 朝勉、朝イチ仕事、朝家事、朝美容・・・「やりたいこと」別 朝時間活用術
- * 続く朝活 vs. 続かない朝活、ココが違った！
- * ホントに使える☆朝活アプリ大集合
- * 朝ラン、朝ヨガ etc. 心身を鍛える、朝15分“軽スポ”のすすめ
- * 47都道府県発！働き女子のリアル朝ごはん、み～せて！
- * 上海、インド、ベトナム・・・アジアの働く女子の“朝時間”の過ごし方
- * 今話題の快眠グッズ&快眠アプリ
- * 朝の過ごし方を変えたら人生が変わった！読者のリアル・ストーリー

《第二特集》 28p

女性が活躍する企業ランキングベスト100付き

一生仕事で困らない！ 幸せな働き方、大研究

- * 一生仕事で困らないための女子の働き方、5つの新常識
- * 発表！女性が活躍する会社ベスト100&部門別ランキング
- * 女性が活躍する会社を取材してわかった！仕事×女性の幸せな関係
- * 保険、ITが有力？！女性が長～く働ける業界はココ！
- * 上位企業の社食におじゃましてきました♪
- * 派遣、パートから正社員になった人の「脱・非正規」白書
- * こんな時代にハッピー転職するために、しておくべきこと

《小特集》

コンプレックス、不安、モヤモヤにサヨナラ！ココロの断捨離術

原因別・痛みを和らげる方法教えます 春の頭痛をラクにする5つの習慣

広告企画 そと アウトドア特集「お外ガール」