

CONTENTS



Cover Model 吉岡里帆
Photo 菊地泰久(vale.)
Stylist 岩田榛子
Hair& Make 信沢Hitoshi
Cover Design 苅部沙織(Beeworks)



Nobuyuki
Touchiya



Haruna
Kawaguchi



日経 Woman



14 人生が楽しくなる **キャリア**を変える

おとなの教養

— AI時代を生き抜く学びガイド —

AI時代の「教養」 | **哲学**編

16 哲学者 **小川仁志**さん

AIは「答え」を出し、人間は「問い」を育てる AI時代の教養は「思考」と「対話」から生まれる



AI時代の「教養」 | **建築**編

18 モナキ **サカイ Jr.**さん

AI時代だからこそ 人の思いや夢をのせた**建築**やまちづくりには価値がある

22 建築家 **大西麻貴**さん

光、風、奥行き、つながり…。居心地のいい住空間が人生を深める

24 人、歴史、文化とのつながりが見えれば街歩きはもっと楽しい

東京「建築」巡りガイド



AI時代の「教養」 | **アート**編

28 ナイツ **土屋伸之**さん

美術もお笑いも本質は同じ **どれだけ笑ったか、触れたかで自分のツボが分かる**

30 \ 抽選で招待チケットのプレゼントも! / かわいい! の源流を見つけよう

「ときめき」を巡る 2026秋美術展

萩尾望都「トーマの心臓」
小学館文庫カバー／1995年
©萩尾望都／小学館



AI時代の「教養」 | **文学**編

34 俳優 **川口春奈**さん

原作の言葉に触れると、価値観や世界が広がるんです

36 人生も仕事も本から学べる **書店員が選ぶとおきの12冊**
働く女性に贈りたい本

40 読者のみなさんに聞いた 最近読んで印象に残った本

42 \ 読書タイムがもっと楽しくなる / **本に寄り添うアイテム12選**



AI時代の「教養」 | **コミュニケーション**編

44 大切なのは「傾聴」 人間関係が動き出す **「聞く力」の磨き方**

46 “思考なき行動”にならないために **思考の「型」を持てば視点が変わる**

50 振り回されず、使いこなそう **自分好みの生成AIの“育て方”**

AI時代の「教養」 | **学び直し**編

54 **食文化 IT 音楽 キャリアデザイン**

AI時代に「学び直し」でキャリアと人生を変えた人たち



CONTENTS



●ご注意 本誌掲載記事の無断転載を禁じます。また無断複写・複製（コピー等）は著作権法上の例外を除き、禁じられています。購入者以外の第三者による電子データ化は、私的使用を含め一切認められておりません。詳しくは、ウェブサイト（<https://nkbp.jp/copyright>）をご参照ください。日経BP

※記事掲載の価格は原則、消費税込みの税込み表記としています

61 確定申告 保険 源泉徴収 物価も金利も上がる今こそ、学び直したい

「金利って何？」から学ぶ いまさら聞けないお金の話 2026

62 お金の学び直し01 NISA、年金、住宅ローンのすべてに関わる「金利」のしくみを知り、資産を守る力を身につけよう

66 お金の学び直し02 「給料から引かれるだけ」じゃない？

源泉徴収の仕組みと意外なメリット

68 お金の学び直し03 お金が戻る仕組みが分かる

損しない！ 年末調整、所得控除、確定申告ガイド

70 お金の学び直し04 万が一のために加入してはいるけれど…

その保険、本当に必要？「将来への備え」基本のき

72 お金の勉強で成果を出した読者たち



心を救う言葉の増やし方

76 AI時代の今、なぜ「自分の言葉」が必要なのか

感性を言葉にするコツ

78 \ 各業界で活躍する人たちに聞きました /

前を向く勇気をくれた

私が忘れたくない言葉

80 \ 本の目利きに聞きました！ /

私を支える一生モノの一行

82 「上手な言葉」より、

「ブレない言葉」が人を動かす

信頼を生む言葉をつくる

3つのLesson



84 話すたびに好かれる人の

言い換えフレーズ16

86 俵万智さんに聞く 現代短歌入門

88 選りすぐりの

読者の短歌を発表します！

90 Special Interview

「Jupiter」のヒットから20年超

40代で実感した成長を

「音と言葉」で届けたい

歌手 平原綾香さん

95 フェアに働き、報われたい！

私たちの「給料」と「健康」どう守る？

～SDGs時代、企業の取り組み最前線～

96 「男女賃金格差」はなぜ生まれる？ 企業に求められるのは情報開示

98 女性の不調で3.4兆円の経済損失 企業のサポートはどこまで進んだ？



REGULARS

8 Cover Interview

吉岡里帆さん

11 私が忘れられない言葉

Vol.33 中島健人さん（俳優）

101 仕事と私

鈴鹿央士さん（俳優）

104 池上彰×増田ユリヤ

現代ニュースのキーワード LIVE 91

なぜ、イヌはこんなに

ヒトを幸せにしてくれるの？



p.11



p.101



p.108

108 ニッポン放送×「日経ウーマン」共同企画

神田愛花のMy work, My Life vol.8

ゲスト：山崎怜奈さん

110 経営学者・入山章栄の

大切なことはマンガが教えてくれた vol.18

112 上場企業GENDAの創業者・申 真衣の

キャリアを強くする思考の作法 vol.3

116 日経ウーマン 手帳部 vol.05 「振り返り手帳」

119 読者プレゼント

120 リレーエッセイ 妹たちへ

大黒摩季さん（シンガーソングライター）〈第3回〉

