

日経ウーマン8月号 編集予定

2026年7月7日発売（8月号） 表紙：内田有紀(予定)

巻頭特集

キャリアが動き出す、“自分の時間”を再起動

“余裕のある私”に変わる 朝と夜のパワー習慣

○朝の手帳タイムで1日→人生が整う 「朝活×手帳術」 ○朝のゴールデンタイムを利用した仕事術

○「自分時間」が余裕と幸せをつくる 働く人の朝のヒミツ ○すきま時間で自分を変える 1日10分 朝&夜の新習慣

明日の自分を変える「夜時間」ルーティン

第2特集

この1か月で、変化を起こす

「30日リミット」ー働く人の自分向上プロジェクトー（仮）

第3特集・第4特集

新・働く人の職場の対話術 or 職場の「叱る／叱られる」新常識

自分で「始めた人」のチャンスのつかみ方

* 編集案は予定であり、

都合により変更になる場合があります。

《問い合わせ》 日経BP メディアビジネス推進部

日経ウーマン 担当まで

wom-ad@nikkeibp.co.jp

