



2大  
お宝  
読み物

アイドル女優から演劇界へ  
アン・ハサウェイを変えた  
「業界人リスド」

キャバ嬢ブームは  
日本女性の心の裏側?  
「The キャバ嬢」

Fashion  
専攻ファッション大特集  
「ベージュな女」で  
魅せませんか?  
「ベージュな女」が  
なぜあんなに人気?  
「ベージュな女」の  
ファッション  
「ベージュな女」の  
ワードローブ白書

Beauty  
2009 ボーテ大賞決定!  
前代未踏の新作商品!

marie claire プラネット・ウィoman 宣言! vol.3  
今すぐ「幸せを呼ぶ生き方」にシフト!

## がんばるあなたをラクにする 心とカラダの 鍛え方

「一人に与えることが自分を豊かにする」という生き方を、母から教わったの。この先は、発展途上国に何年か行って働きたいわ」というエリカさん。常に前向きで人に与えることを惜しまない姿勢が清々しい。あなたならば、どんな人として覚えてらいたろう。そこに明日を少しだけ変えるヒントがあるかもしれない。



ボランティアは生活の一部  
毎年目標をたてて取り組む

(上) 日本ではミステリオのサマーキャンプにボランティアとして参加 (www.msterio.com)。 (下) NY シティマラソンでは、子供たちのために2,500ドルの寄付を集めて完走。毎年なんらかのボランティアにかかわっている。



週3回はジョギング  
野菜中心の食生活で健康を

(左) 週3回は朝ジョギングをする。ジムではなくて外で走るのが好き。(右) 土曜日はそのまま歩いてグリーンマーケットに。オーガニックの野菜を買って自分で料理をするそう。風邪でも薬を飲まずハーブで治すという自然派。



## 人に与えることが人生を豊かに。 ボランティアも楽しんでこなす エリカ・シュハスキーさん

NYのIT証券会社 ESP TechnologiesPR。  
ジョージア州出身。  
大学でスポーツ・マネジメントを専攻して  
多くのスポーツイベントにかかわったのち  
ITの世界へ転身。

### 幸せを呼ぶためのシフトは

自分も楽しめるボランティアを毎年行う  
週に3回はジョギングして健康をキープ  
オーガニックの野菜にこだわる食生活  
エコなライフスタイルを無理なく実践する  
キャリアを順に進めながら人生を楽しむことを優先する

# New York