

本を読んだり、音楽を聴いたり。移動しながら、自分の時間も持てる。
だから、わたしたちは地下鉄に乗っています。

03 »

読書 × 地下鉄



会社員	買い物や 遊びに利用
ささき ひとみ 佐々木 倫実さん	

地下鉄の移動中は趣味の読書ができる貴重な時間です。外の景色が見えない分、読書にのめり込めるので、あっという間に目的の駅に到着する感じがしますよ。本の内容が盛り上がってくると、降りたくないと思うこともしばしば。早く続きが読みたくて、降りてすぐに喫茶店に入ることもあります。この車内の十数分の読書が、日常を忘れさせてくれるいい気分転換になっています。

ワンポイント

地下鉄で本を読むなら、短編小説がおススメ。短い時間で作品を読み切れるので、面白いところで到着してしまっても、歯がゆい思いをすることが少なくなります。

02 »

仕事 × 地下鉄



会社経営	通勤や 営業で利用
はまがき やすゆき 浜垣 靖幸さん	

自動車だと運転に集中しなければなりませんが、地下鉄だと移動しながら仕事について考えることができるので便利ですね。営業先でアイデアを提案することが多いのですが、車内で直前まで提案内容を深めたり、段取りをメモしたりしていますよ。おかげで商談を手際よく進められます。行く途中で考えが浮かんで提案に生かしたことも。地下鉄は仕事の移動に必須です。

ワンポイント

営業先でまとまった話は、帰りの地下鉄で手帳に書き込みます。すぐにメモしてまとめることで、やるべきことが整理でき、帰社後の対応がスムーズにできます。

01 »

運動 × 地下鉄



会社員	通勤や 買い物で利用
いのうえ まき 井上 麻紀さん	

普段あまり運動をしないので、地下鉄の中では立つようにしたり、駅構内では階段を使ったりして、運動不足の解消に努めています。また、肩こりで整体に行った際に先生から姿勢を正しくするように言われ、車内で立っているときは腹筋に力を入れて背すじを伸ばすようにも心掛けていますよ。最近は体が軽くなって、姿勢も良くなり、地下鉄が健康維持に役立っています。

ワンポイント

通勤・通学など、毎日行うことと組み合わせることで、今まで運動が続かなかったわたしも無理なく続けることができました。皆さんも地下鉄をうまく使ってみては。

冬こそ地下鉄を使おう

地下鉄は時間に正確で渋滞ありません。さらに自分のために有意義に時間を使いながら、目的地まで行くことができます。雪で見通しが悪くなったり、滑ったりして自動車事故も多いこの季節。あなたも自分なりの楽しみや目的を持ちながら、地下鉄に乗って出掛けませんか。

