

Contents

はじめに 2

Guide 1

人生が変わる出会い	8
◆ 銀行員時代が原点	9
◆ 大好きだった天職を離れる決意	12
◆ いろんな環境に飛び込んだからこそ わかったこと	17
◆ 信号待ちをしていると 夢の入り口が開いて	20

Guide 2

仕事から誰かひとりのためだけに 全力を尽くす 志々事へ	22
◆ 自分で自分を プロと認められるようになった瞬間	24
旬のスタイルよりも自分スタイル 〜着飾るより着こなす〜	28
◆ トレンドに振り回されない	29
◆ 自分流に着こなす	33
◆ 自分ととことん向き合って	34
◆ 欠点のない人なんていない！	35
◆ 他人に優しく、自分に甘く	38

- ◆ 似合うと着こなすの違い…………… 41
- ◆ コンプレックスは何よりの宝物…………… 43
- ◆ 着こなすためには中身も大事…………… 45
- ◆ 最初は意識、そのうち無意識…………… 47

Guide 3

ファッションは

その人の生き方そのもの…………… 49

- ◆ 立ち止まるのは…………… 50
- ◆ ファッションの曲がり角？…………… 52
- ◆ やっぱり人は見た目が9割…………… 54
- ◆ 良いものを長く使うこと…………… 56
- ◆ 良いものはいつ使う？…………… 56

- ◆ おしゃれ過ぎてモナー違反…………… 59
- ◆ ファッションは心を映す鏡…………… 62
- ◆ ご縁はいつも玉石混交…………… 65
- ◆ 靴とバッグ、どっちが大切？…………… 68
- ◆ 心の整え方を知れば一生モノ…………… 70

Guide 4

歳をとると重ねるの違い…………… 73

- ◆ 時間を無駄にせず、財産にする生き方…………… 74
- ◆ 何より大事にしている習慣は…………… 76
- ◆ 「感謝」すること…………… 78
- ◆ 肩書きは、「藤原純子」…………… 81
- ◆ 私にしかできないことを模索し続けて…………… 81

- ◆ 欲しいのはイタくない若々しさ…………… 84
- ◆ プレーンな服で勝負できる80代へ…………… 86

あとがき

98

Guide 5

自分らしくあるために…………… 89

- ◆ 自分と向き合うことでわかること…………… 90
- ◆ 反省は棚の上に置き
とにかく自分を褒め殺そう…………… 92
- ◆ 周りの人への思いやりを忘れずに…………… 94
- ◆ 素直さを置いてきぼりにしないで…………… 95
- ◆ 人の数だけ生き方があってどれも正解…………… 96

◇ Fascination® ファッションコンサル

～ 門下生・受講生の声～ ………………

101

◇ Message from personal trainer

～ お世話になって～

パーソナルトレーナー

島袋裕二さんからのメッセージ…………… 108