

Contents

1 / はじめに	5
2 / スキンケアについて For skin care	9
3 / セルフマッサージの大切さ	25
4 / ファンデーションの考え方	37
5 / 光と影 ハイライトとシェーディング	53
6 / きれいな眉毛の描き方。 骨格を理解すれば毎日楽勝でおしゃれなお顔に	61
7 / HAPPY感を纏うチーク	75
8 / アイシャドウの入れ方	83
9 / 唇は染めるように魅せる	93
10 / まつ毛の在り方	99
11 / アイラインの考え方	107
12 / メイクについて思うこと	117
13 / 美しさとは	123
14 / 心の在り方 私が大切にしていること	129
15 / おわりに	137