

# 目次

まえがき 2

## 第1章 生い立ち&夢

1. 火傷	14
2. 綺麗になることは諦める	18
3. 火傷をしている人へ	19
4. 日本スキンバンクネットワークとの出会い	21
5. 担当医から	23

## 第2章 独立・起業に興味はない

1. 独立は興味がなかった	26
2. 独立のキツカケとは？	28
3. タイミング	31
4. 独立・起業を考えたなら大事なことは？	32
5. 起業・独立するには何から始めるの？	35
6. コンセプト・ペルソナの重要性	45
7. お店の名前から仕事に	63
8. メンター・コンサル	66
9. 起業前の勉強・コミュニティ	70
10. 技術に自信はありますか？	74
11. 何が必要？	77
12. 継続は力なり	80

### 第3章 独立・起業して

1. 保健所について	84
2. 起業して	87
3. 定休日	88
4. 営業時間	91
5. 髪の毛のアップセット	92
6. 保険	93
7. 人脈作り	95
8. 地域の方との人脈作り	97
9. 人脈での勘違い	99
10. イベントで失敗したこと	100
11. 講座	102

## 第4章 出産・子どもと仕事

1. 仕事中に破水 ..... 106
2. 2人目の出産 ..... 108
3. お客様が離れないか不安 ..... 111
4. 仕事との両立はどうする？ ..... 112
5. タイムスケジュール ..... 115
6. やめればよかった ..... 121
7. 子どもを理由に ..... 123
8. 同居 ..... 125
9. 管理職に戻る？ ..... 126
10. 家で仕事 ..... 128

## 第5章 美容師の夢を持っている方へ

1. 夢 ..... 132
2. 美容師を選んだ理由 ..... 133
3. 好きなことを見つけよう ..... 134
4. 勉強 ..... 136
5. 美容室の選び方 ..... 137
6. 指が腫れる ..... 140
7. 美容師を諦める ..... 142
8. 友達存在 ..... 145
9. 訪問美容師になるキツカケ ..... 147
10. 出会い ..... 150
11. 色々なお店 ..... 151
12. 派遣の仕事 ..... 152
13. 売り上げ1位 ..... 154

## 第6章 美容師ができること

1. 日本スキンバンクネットワーク ..... 158
2. ヘアドネーションについて ..... 159
3. カラーチューブはゴミ？ ..... 161
4. 訪問美容 ..... 163
5. 美容師だからできる頭皮ケア（簡単セルフヘッドスパのすすめ） ..... 164
6. 講座 ..... 174

あとがき  
178