



第1章 ハワイでのネイルアートとの出会い

- ◆◆ ネイル技術との出会いは、通りがかり | 14
- ◆◆ ネイルスクールをやつと見つけるが…… | 19
- ◆◆ やつとの思いでネイルスクールに通う | 21
- ◆◆ マニキュアリストとしてのスタートはボロ雑巾…… | 23
- ◆◆ それでもマニキュアリストにならない！ | 27
- ◆◆ 卒業しただけでは、謎だらけ | 29
- ◆◆ 捨てる神あれば、拾う神あり！ | 31
- ◆◆ 「通るべき道」を通つて人は進んでいく | 36

contents

* 第2章 ネイルという仕事で見つけたこと

- ◆ チャンスは突然やってくる（チャンスの女神の後ろはつるつばげ）—— 39
- ◆ お客様と自由に向き合う機会ができ、自分で生み出すことを覚えろ—— 44
- ◆ ネイルサロンができて、爪に悩む人が生まれろ—— 49
- ◆ リピーターができた！ 難題もやってきた！—— 61
- ◆ すくすく育つ深爪—— 63

* 第3章 爪で悩む人はこんなにもいた

- ◆ 口コミが広がり、次のステージへ—— 68
- ◆ 時代が変われば、自分も次のステージへ—— 70



第4章 爪から自信を

- | | |
|--------------------------|----|
| ◆◆ 人の夢はさまざま!? | 72 |
| ◆◆ キラキラ輝く乙女たち | 75 |
| ◆◆ 自己評価が低い乙女たち | 76 |
| ◆◆ 「深爪」であることが、マイナス感情を呼んだ | 81 |
| ◆◆ 深爪ケアは、心の自信を取り戻す手段の一つ | 83 |
| ◆◆ そこで、素敵なところを素直に伝える | 84 |
| ◆◆ 行動することで運気を変える | 86 |

contents

＊
第5章 みんな輝く女性になれる

◆◆ はじめから自信のある人はいない

◆◆ やる前から失敗を恐れない

◆◆ コンプレックスを克服することもチャンスをつかむ第一歩

93
95
97

＊
第6章 深爪、まずは自分でケアしてみましよう

～ホームケア～

◆◆ まずは、原因をやめてみる

◆◆ 爪の切り方を間違えると、深爪になる

◆◆ 本当は、爪はいくらでも深爪にできる

101
114
116



第7章 セルフで努力しても直せない……

- ◆◆ 爪が薄すぎて、折れてしまう ————— 119
- ◆◆ 毎日の食事で、自分の体を作り上げる ————— 124
- ◆◆ 体の栄養状態が、最後に末端である爪に現れる ————— 144
- ◆◆ 爪を噛まないように努力したいのに心が折れる ————— 146
- ◆◆ 甘い誘惑、なんでも便利な魔薬「白砂糖」 ————— 152
- ◆◆ 爪が美しい人はお肌も美しい ————— 155
- ◆◆ 自力で深爪ケアができないケース ————— 157
- ◆◆ 食事を見直すと、補正ケアなしでも爪は改善していく ————— 160

contents

＊
第8章 お子さんの爪噛みが気になるお母様へ

◆◆ 本人の芽生えなしにやめることは難しいかも

◆◆ お母様と一緒に爪を削る

◆◆ そもそも、なぜ爪を噛むようになるのでしょうか？

169 165 163

＊
第9章 ビフォー&アフター

◆◆ 深爪を克服した乙女たち

◆◆ お客様の声

176 172

あとがき 　　く人は爪で判断されていないく

180

く商品などのお問い合わせはこちらく

187

contents