



目次

はじめに 2

第1章 START

みんなが知りたい「自分に似合う色」	14
似合うってどういうこと？	17
私の好きな色が私の印象になる	18
え？ 似合う色って何？	21
似合う色は、いつ身に着けてもきれい！	23
好きな色と似合う色の関係	25
色の歴史と白と黒の存在	30

第2章 SORT 色を分けてみよう

色のしくみと色の分け方	36
ベースカラーで分ける	39
明度で分ける	42
彩度で分ける	45
さあ、練習です	48
虹色の秘密	52
色が必要なとき	55

第3章 IN

感情別色の効果	58
季節にまつわる色	64
似合わない色の効果	67
照明の色の効果	70
食事の色の効果	72
バッグの色の効果	75
色と香りの効果	78

第4章 OUT

色の魅せ方	82
なりたい自分への色選び	85
誰のためのお買い物？	91
色を使った自己表現	94
最強のリップとチークを見つける	96
テーマカラーを決める理由	98
成功する自己表現色	101

第5章 PRAISE

色迷子を脱脚	106
人生は色で変えられます	109

仕事探しより自分探し	112
好きなものを増やす	114
OKもNGも自分次第	117
自画自賛で生きていく	123
あとがき	128

