

CONTENTS

はじめに 2

第1章 美容のちょっとした発見

美容師の努力と探究心

子供時代のセンスを養う方法

大人世代の悩み

12 21 32

第2章 美容室における危険性について

危険な美容室 ～あなたの髪と健康を考える～

専門店がもたらす利点

インターネット美容の罠

50

57

63

第3章 健康と美容のサロンライフ

健康と美容の関連性と呼吸の重要性

時間がないならサロンへ

美容師と特別なつながり

美容からの幸せを…健康と美容のつながり

80

84

90

95

第4章 輝く髪と健康を取り戻す頭皮ケア

頭皮の老化

頭皮改善で髪を育てる

薄毛で悩んでいた肥満時代

食事で薄毛改善

127 125 119 112

第5章 美容の真意、自己と他者への美容

自分のための美容、人のための美容

健康と美容とは

昔の美容院

おばあちゃんたちと僕

143 141 139 134

参
考
文
献

お
わ
り
に

151 148