

# 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