

## 第1章 自己紹介

1	生い立ち	10
2	仕事・妊娠・結婚	15
3	出産・育児・パート	20
4	独立・開業	26
5	40代の私	30

## 第2章 働く女性のための妻として母としての心得

1	自分はどんな働き方をしたいのか？	36
2	働くための子育て法	39
3	働くための旦那育て法	44

4	子どもの協力をどう得るか？	.....	51
5	パートナーとの関わり方	.....	56

### 第3章 働く女性の心得（美容と健康）

1	やはり女に産まれたからには	.....	62
2	時間と健康と美の投資	.....	67
3	どれだけ正しい知識を持ち、いかに長く働けるか？	.....	72
4	正しいことと楽しいことの違い	.....	76
5	成功するための内面美容と外面美容	.....	81

### 第4章 起業後のサクセスストーリー

1	エステティックサロンCoutumeクロヌオープン	.....	86
2	経営脳の作り方	.....	92

## 第5章 心に王冠を持つ

3	出会いとご縁 エステティッククラブプリ	108
4	一般社団法人日本瘦身美容協会 理事	100
5	考え方と行動	108
1	貴方はどうなりたいか？	114
2	すべては計画から始まる	119
3	成功と失敗どっちをとる？	125
4	すべてはタイミングと出会い	129
	最後は行動あるのみ	133
	あとがき	137