

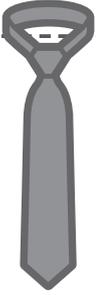
目次

まえがき 2

第1章 自分を知ることと洋服のコーディネートの関係

1-1	幸せを手に入れるたった1つの方法	10
1-2	自分軸コーディネートを作ることの重要性	11
1-3	毎日を楽しむ方法	13
1-4	初対面のときに何を感じますか？	15
1-5	あなたはどうしていますか？	16
1-6	靴は何足必要か知っていますか？	19





第2章 ビジネスウエアを極める

2-1	ビジネスウエアとは	26
2-2	スーツ	26
2-3	シャツ	44
2-4	ネクタイ	53
2-5	Colorについて	58

第3章 スーツの効果

3-1	コーディネート第一歩、自分のサイズを知る	66
3-2	スーツの各部をチェック	68
3-3	ワンランクアップさせるためのボタムのポイントとは	73
3-4	スーツの流行と流行に鈍くなってしまう理由	76
3-5	Colorを考慮して印象アップになるコーディネート	79
3-6	コーディネートバランスを考える	84

第4章 全体のバランスをとる

4-1	初めてビジネス相手と会う場合	90
4-2	重要な商談	93
4-3	社内ミーティング	94
4-4	プレゼンテーションスピーカー	96
4-5	謝罪	99
4-6	接待	101
4-7	パーティ	102
4-8	内勤	104

第5章 人から信頼を得るためには

5-1	腕時計とベルトの意外な関係と盲点	108
5-2	センスが問われるアイテムでワンランクアップ	111
5-3	代表的なビジネスコート	116
5-4	クールビズスタイルで大丈夫？	123

5-5 自信を持ってもうワンステップ上がるには 126

5-6 大事なアイテムと長くつきあう方法 130

あとがき 134