

# Contents

はじめに 2

## 第1章 身体の中の顔の役割 9

---

体「ボディ」と顔「フェイス」の違い	11
五感をたどる	15
顔は健康の鏡	30
脳は顔に依存している!?	36

## 第2章 コミュニケーションとしての顔 39

---

第一印象はなぜ大切か	41
人が人を選ぶわけ	43
美人かブスカ	46
感情と身体とのコミュニケーション	50

### 第3章 皮膚の特殊な機能とは 53

---

スーパー機能の皮膚	55
皮膚の超感覚	56
こころの皮膚	59
感じる顔	61
表情が与える脳への信号	63

### 第4章 顔は人生の源 65

---

喜怒哀楽と顔相（人相）	67
老け顔の原因	72
美容家として顔の美容のコツを語ります	75
美容皮膚科や外科的美容の危険を知る	80
顔が歳を取ることを武器にする	85

### 最終章 鏡の中の顔を笑顔に 89

---

自分をご機嫌にする五感活用術	91
超簡単・毎日1分30秒でお顔スッキリ！	
顔筋リリースセルフマッサージ	95
鏡の中のその人こそあなたを幸せにできる人	102

おわりに	105
参考文献	107