

もくじ

はじめに

2

第1章 中身と外見が一致した「自分らしい服」の考え方

- | | | | |
|---|-------------------|-------|----|
| 1 | 中身と外見が不一致だと誤解を招く | | 12 |
| 2 | 「なりたい自分」にならなくていい | | 14 |
| 3 | 人生が輝くイメージコンサルティング | | 18 |

第2章 ファッションのルール（色）

- 1 色の三属性 22
- 2 パーソナルカラーとは何か？ 23
- 3 パーソナルカラーの人の特徴と印象 28
- 4 違う季節の色を着るとどう見える？ 33
- 5 パーソナルカラーとそれ以外の色による変化 35

第3章 ファッションのルール（形）

- 1 パーソナルスタイル 38
- 2 パーソナルスタイルの人の特徴と印象 40
- 3 もしも世界が4人の村なら……（パーソナルスタイル物語） 44
- 4 パーソナルスタイルになりきる 45

第4章

あなたにふさわしい「自分らしい色」の見つけ方

- 5 ファッションスタイル 49

- 1 自分に調和する色の見つけ方 56

- 2 パーソナルカラーの身体的特徴 61

- 3 色の使い方 71

- 4 色の見分け方 75

- 5 アクセサリーの色の選び方 93

第5章

あなたにふさわしい「自分らしいメイク」の選び方

- 1 自分らしさを引き出すパーソナルメイク 106

第6章

あなたにふさわしい「自分らしい服」の見つけ方

| | | |
|---|-------------------|-----|
| 1 | パーソナリティーとは | 128 |
| 2 | 自分が知らない他人から見た自分 | 132 |
| 3 | 行動特性タイプの見つけ方 | 134 |
| 4 | 行動特性の特徴 | 140 |
| 5 | アイシャドー | 117 |
| 6 | 口紅 | 120 |
| 7 | ヘアカラー | 123 |
| 8 | ネイルカラー | 125 |
| 2 | ファンデーション・フェイスパウダー | 108 |
| 3 | チーク | 113 |
| 4 | 眉・アイライナー | 116 |



| | | |
|---|----------------------|-------|
| 8 | 服はどこで買う？ | |
| 7 | 服の選び方 | |
| 6 | パーソナルスタイルの身体的特徴 | |
| 5 | 行動特性タイプとパーソナルスタイルの合致 | |