

第1章 毎日キラキラ習慣

朝習慣	16
オフェイス習慣	20
コラム スキマ時間を活用する	22
夜習慣	24
睡眠習慣	26
コラム 睡眠前の簡単ストレッチ	28
やる気アップのコツ	34
続けるコツ	36
コラム 続く！お弁当習慣	40
集中力アップのコツ	42
コラム 曜日別☆キラキラ習慣	44

第2章 美力アップ

姿勢改善	52
顔のゆがみ解消	54
ぼっちゃりボディ解消	56
コラム 着やせでスッキリ見せる	60
むくみ撃退	62
バストケア	64
ヘア&頭皮ケア	66
歯と口のケア	68
美肌づくり	74
コラム 女性ホルモンでキレイをつくる	78
メイクの基本	80
コラム イイ香りの女子になる	84

第3章 コミュニケーション

コミュニケーションの基本	92
コラム 表情美人になるエクササイズ	94
コラム 美声をつくるエクササイズ	96
仕事でのコミュニケーション	98
敬語の使い方	104
聞き上手になるコツ	106
コラム 色の魔法で印象アップ	108
オフェイスのマナー	114
結婚式のマナー	116
お葬式のマナー	118
コラム 贈り物のマナー	120
訪問のマナー	122
コラム 気持ちを伝える一言フレーズ	124

＊ ＊ ＊ ＊ 人物紹介 ＊ ＊ ＊ ＊



狩谷 ゆかり (26)

フリーター。だからだら
過ごしていたが、この
ままではダメだと一念
発起する。料理は得意。



天野 晴美 (40)

食品会社で働くキャリ
アウーマン。趣味も多
くアクティブな性格。
年下の夫と2人暮らし。



白木 美穂 (26)

ゆかりの高校時代から
の友人。以前は小悪魔
テクを使うモテ子だっ
たが、今は彼氏一筋。



北原 由紀子 (35)

食品会社で働く事務系
OL。ほとんど声を発す
ことはなく、淡々と
仕事をこなしている。



**南田 香 (40)
南田 淳 (42)**

香はカレー屋を営み、
夫の淳もそれを支え
ている。面倒見がよ
く、客の相談にのる
ことも多い。



小泉 洋平 (29)

晴美の夫の後輩。平日
は仕事、週末はラグビー
と充実した日々を送る。
温厚な性格の好青年。

第4章 ココロケア

ボジティブ心のつくり方	132
心のケア① 不安なとき	134
心のケア② 後悔してしまうとき	136
心のケア③ 頑張りすぎてしまうとき	138
心のケア④ イライラするとき	140
コラム 掃除&片付けで心もスッキリ	142
心のセルフケア	144
自分らしい恋愛	152
コラム 心理テストで分かる恋愛傾向	154
恋愛のちやもや解消	156
コラム 大人の失恋処方箋	160
男女の考え方の違い	162

第5章 夢をかなえる

夢を見つける	172
コラム 自分の長所を見つけよう	174
夢をかなえる① 時間管理術	176
夢をかなえる② 手帳術	178
コラム 夢をかなえるノートづくり	180
夢をかなえる③ マネー術	182
コラム 心と体のアンチエイジング	184