

“日本のオードリー・ヘップバーン”が導く「エレガンス・メソッド」  
考え方から実践法まで、これ一冊で「美しグセ」が必ず身につく！

新刊書籍

一瞬でキレイに変わる！

# マダム由美子の 凜とした生き方

著者：マダム由美子 発行：PHP研究所 11月18日発売

「外見」「内面」「ライフスタイル」を本当に変えたいなら...  
さまざまなノウハウをたくさん学ぶ前に  
本書で紹介する9つの大原則を「知る」ことをオススメします

この本は、中世西洋の古き良き時代の智慧を取り入れた、さまざまな提案を行う  
マダム由美子のメソッドを分かりやすくまとめた実践本です。  
私たちの願い、それは、自分らしい「美しさ」と「幸せ」を見つけ実現すること。  
そのためには、自分100%+相手100%という共通原則を外れることなく、  
自分軸を「外見」「内面」「ライフスタイル」の3つの側面から貫くことが必要  
です。本書では、これを42のプログラムにまとめ具体的にご紹介しています。



エレガンスの教科書

## ■書籍の主な内容

### ★外見を磨く～外見美の3つの大原則

凜とした胸元/姿勢/座り方/足元/振る舞い/指先・  
TPOマナー（会食・ビジネスシーンなどの振る舞いは？）  
ブライダルマナー/劇場マナー/香水マナー/小物術  
ファッションコーディネート/アクセサリ術/ヘア&メイク  
カラーコーディネート/笑顔と目元/話し方・

### ★内面を磨く～内面美の3つの大原則

コンプレックスを深みに変える・  
自分の軸を持つ/自分を輝かせることをあきらめない・  
自分への信頼と自由な心を持つ/凜とした空気を生み出す・  
女性であることを意識する ほか

### ★ライフスタイルを磨く～美生活の3つの大原則

朝時間の上手な使い方、楽しみ方・  
通勤時間の楽しみ方/食事時間の楽しみ方・  
ブレイクタイムの楽しみ方/眠りライフの楽しみ方  
インテリア、テーブルコーディネート/の楽しみ方・  
芸術文化の楽しみ方/自然の楽しみ方/仕事の楽しみ方・  
年中行事の楽しみ方

媚びない、ブレない、さびない  
「揺るぎない自分らしい美しさ」

## ■著者紹介 マダム由美子（まだむゆみこ）



エレガンスリスト/中世西洋文化研究家 1967年、北海道生まれ。恵泉女学園卒業。6才よりクラシックバレエをはじめ、プロのバレリーナを目指す。1991年より日本初「香りの学校」の創業に関わり、全国の香水コーディネーター、フレグランスデザイナーの育成・指導後、校長を務める。資生堂、エルメス美容部員をはじめとする企業研修も担当。2002年退職。

2003年、マダム由美子オフィスを設立。「中世西洋の古き良き時代の智慧を今に！」をコンセプトに、外見、内面、ライフスタイルの幅広い分野で、バレエや香水、ファッションなどの中世西洋文化・芸術の智慧を独自の視点で取り入れた実践的提案を行う。バレエの動きを取り入れた美しい立ち居振る舞い習得を核とする総合フィニッシングメソッド「プリマ・エレガンスサロン」にて20～70代の女性を指導。延べ1000人以上が受講し、確実に美しい変化を得ると喜ばれている。一児の母。

著書に『プリマ・エレガンスの魔法』『ハイヒール・マジック -あなたのキレイが叶うハイヒールの履き方歩き方-』（講談社）『オードリー・ヘップバーンの気品ある美しさ』（総合法令出版）がある。

## 書籍お申込書

【お問い合わせ先】PHP研究所 Tel 03-3239-6233 Fax 03-3239-6263

マダム由美子の凜とした生き方 マダム由美子 著		を ( ) 冊申し込めます	■書店印・IDカード
【11月中旬】 【取次搬入予定】 新書版・並製・128頁 < ISBN 978-4-569-77333-9 > 900円+税			
お名前			
ご住所	〒		
電話番号	( )		

この申込書をお近くの書店にお持ち下さい。ご記入の情報は本書をお届けすることのみに使用します。