

ハッピーライフ
HAPPY
LIFE

廣瀬裕子

ハッピーライフ

HAPPY

LIFE

廣瀬裕子

大和書房

廣瀬裕子（ひろせ ゆうこ）

東京生まれ。単行本の編集者を経て作家に。

『あなたがくれるたくさんのしあわせ』（幻冬舎）

『あなたのそばに』（集英社）

『HEART BOOK』（PHP研究所）

『ときどき、せつない』（大和書房）

など著書多数。

ハッピーライフ

2000年 9 月30日 第1刷発行

2001年 4 月15日 第6刷発行

著 者 廣瀬裕子

発行者 南 暁

発行所 大和書房

東京都文京区関口1-33-4

電話03-3203-4511

振替00160-9-64227

印刷所 暁印刷

製本所 小泉製本

装 幀 中村善郎

写 真 十亀雅仁

©2000 yuko hirose, Printed in Japan

ISBN 4-479-76106-3

乱丁・落丁本はお取り替えます

<http://www.daiwashobo.co.jp>



視覚障害その他の理由で活字のままでは本を利用出来ない
人のために、営利を目的とする場合を除き「録音図書」「点字図
書」「拡大写本」等の製作をすることを認めます。その際は著
作権者、または、出版社まで御連絡ください。

HAPPY LIFE



ハッピーライフにむけて

まいにちのなかでできることをしていく。
それが、自分らしい生活。生き方。考え方。
暮らし方をつくっていく。
そんなふうに思います。

まいにちのなかでできることは、
いくつかあります。

こころの持ち方をしっかりすること。
やりたいことを見つけること。
おいしいものをつくること。
食べること。
自分の時間をもつこと。
すきな人と暮らすこと。
ともだちと話すこと。
やりたい仕事をする事。
あきらめないこと。
わるいふうには考えないこと。
自分を信じる事。
そういったことです。

そういったいくつかのことを
自分のペースでやる、
やりつづけていくことが、
その人の生活、生き方になっていきます。

そして、それが、その人の
ハッピーライフです。

まいにちのなかには、
たのしいこともあれば
うれしいこともあるし、
いやなことやつらいこともあります。
そのなかで、
自分らしい生き方、
暮らし方をするには、
しあわせなことです。
そして、なにがあっても
どんなときでも
その気持ちをわすれないことが、
ハッピーライフになっていきます。

できることをする。

工夫する。

気持ちをしっかりもつ。

大事にすることは大事にする。

やりすごすことはやりすごす。

がんばるときはがんばる。

休むときは休む。人とくらべない。

そういったことが、

ハッピーライフのコツ。

これからの時間を

自分らしく、気持ちよく、

たのしく、

すごしていけたらと思います。



contents

- | | | | |
|----|------------|----|---------------|
| 10 | 願いをかなえる日 | 42 | あしたは、フリーマーケット |
| 12 | ねむる前にすること | 46 | 花との生活 |
| 14 | ときどき、実験 | 48 | やりたいことをするまいにち |
| 16 | 空を見あげて | 50 | 週末にみんなで |
| 18 | しっかりしっかり | 52 | ピカピカお風呂 |
| 20 | おいしい野菜 | 54 | 怒らないように |
| 22 | ピシッとアイロン | 56 | 買ってきたもの |
| 24 | ふつうのときから | 58 | 洗濯日和 |
| 26 | あこがれの人 | 62 | 朝、起きたとき |
| 28 | まいにち、おいしく | | 夜、ねむるとき |
| 30 | 自分のスタイル | 64 | 仕事のこと |
| 32 | 背すじをのばして | 66 | きのうより今日 |
| 34 | 自分たちで料理教室 | 68 | 年齢を重ねること |
| 38 | らくちんそうじ | 70 | 拾ったもので |
| 40 | 風とおしのいい気持ち | 74 | なににしようか？ |

76	おいしいパン	104	今日のたのしみ
78	季節、季節に	106	にあうもの
80	そばにいる人	108	どこでもポット
82	たくさん歩く	110	デザートを用意して
84	服の整理	112	これからのこと
86	きれいな肌のため	114	朝の公園
88	おおきなたのしみ ちいさなたのしみ	116	行きたいときに
90	ホームカフェへようこそ	118	お風呂の力
92	おやすみ	120	こんにちは
94	おいしいものをつくるもの	122	デリカテッセンによって
96	自分のいる場所	124	少ないもので
98	元気がないとき	128	1日のはじまり
100	夕方の時間	130	得意料理、ひとつ
102	ラベル確認作業	132	気持ちのいい服
		134	まいにちは大事



ハッピーライフ

HAPPY LIFE

願いをかなえる日

まいにちの暮らしは、自分の願いをかなえるためにある。

そう思って暮らしていくと、まいにちが特別な日になっていく。

「あんなふうに暮らしてみたい」

そう思うものがあったら、そうなるように何かをはじめる。

それは、おいしい料理をつくれるようになることかもしれない。

気持ちのいいへやになるように工夫をしてみることもかもしれない。

「あんな仕事をしてみたい」

そう思うときは、その仕事につける方法を考える。

くわしい本を読む。人に話を聞く。学校に通う。

やりたい仕事をするには、そういうことが必要かもしれない。

そういったことのすべては、

自分の願いをかなえるためまいにちのなかでしていくこと。

暮らしのなかで積み重ねていくこと。

ちいさな願いからおおきな願いまで、
かなえていくことが、自分の人生。生きていくこと。
もちろん、すべての願いがかなうとは限らない。
だけど、すこしずつかなえていくこと、
望みにちかづいていくことが、
まいにちのなかでできる。
願いをかなえる日、願いにちかづくときは、
まいにち、まいにち、やってくる。

ねむる前にすること

ねむる前にすること。

それは、自分の未来を思いうかべること。

自分の希望がかなう場面を想像すること。

それもかなり具体的に、細かいところまで。

夢や希望は、漠然と思っているだけでは、なかなか、かなわない。

希望をかなえるためには、現実的に考えて、行動して、

できることをしていくことが必要。

そして、そういう現実的にできることは、起きている間にやる。

実際に実行できる時間に。

それとは別に、ねむる前のわずかな時間は、すこし、ちがうことをする。

それは、未来の自分、未来の場面、

そういうものを思いうかべること。

たとえば、はじめたことが、うまくいっている場面。

すきな仕事をいきいきやっている姿。

わらっている自分がある風景。

そういうことを想像する。

そして、そうなりたいと強く願いながらねむる。

とてもねむいときは、ほんの一瞬だけど。それでもいい。

まいにち、そうやってねむる前に思いうかべていると、
その思い、気持ちがこころに残る。
それは、知らないうちに自分をその場面に
つれていってくれる力に変わる。
もちろん、なにも行動しないで、思いうかべているだけでは、
希望はかなわないけれど。

ねむる前にすこしだけしあわせな気持ちになること、
希望を思いうかべることは、
明日がたのしみ、そんな気持ちにさせてくれる。
明日のずっと先にある未来の自分をねむる前に確かめる。

ときどき、実験

やり慣れていること。

つくり慣れているもの。

使い慣れているもの。

そういうものでも実験するように

ときどきちがうやり方でやってみる。

そうすると意外なことがわかったり、

おいしい味に出会ったり、

あたらしい自分を見つけたりする。

いつもつくっている料理。

はじめての材料を使ってつくってみる。

スーパーマーケットで見つけたはじめて見る野菜。

はじめての香辛料。はじめての調味料。

そういった材料をくみ合わせて、

味を想像しながらつくりはじめる。

色どりもきれいでおいしいものができて、

おどろくことがある。