

ッピーエブリデイ

廣瀬裕子

appy Everyday

A black and white photograph of a person, likely a woman, sitting on a bench or chair. She is wearing a dark-colored shirt with light-colored horizontal stripes. The person is positioned in the center-right of the frame, with their back partially to the camera. To the left, there is a metal railing, and behind it, some foliage is visible. The overall scene appears to be outdoors or in a well-lit indoor space. The text 'appy Everyday' is overlaid in a bright pink color across the middle of the image.

ハッピーエブリデイ

廣瀬裕子

Happy Everyday

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。

『スキ。』『サヨナラ、』（PHP研究所）

『カフェデイズ』（幻冬舎）

『あなたのそばに』（集英社）

『ハッピーライフ』（大和書房）

など著書多数。

ハッピーエブリデイ

2001年11月30日 第1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 歩プロセス
製本所 小泉製本
装 幀 中村善郎@yen
写 真 十亀雅仁

©2001 Yuko Hirose, Printed in Japan

ISBN 4-479-76120-9

乱丁・落丁本はお取り替えします

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



視覚障害その他の理由で活字のままでこの本を利用出来ない
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 Everyday

Happy Everyday

まいにちのいくつもの場面が、
たのしいといいと思います。

それは、

ごはんをつくること。

食べること。

そうじをすること。

洗濯すること。

仕事をすること。

家族とすごすこと。

お茶を飲むこと。

花をかざること。

ともだちと会うこと。

そういったことのすべて、です。

まいにち、なにかをするのは、

大変なことです。

ごはんをつくるのも。

そうじをするのも。

ときどきだったら新鮮でたのしいことも

まいにちとなると、ちょっと……。

だからこそ
それぞれの場面には
「たのしい」が、必要です。
暮らしていくことは、
まいにちの時間は、
自分の人生そのものです。
家にいても、外にいても
ひとりでいても、だれといても
なにを doing していても。
その自分の時間を
どんなときでも、いつでも
たのしくすごせたら
まいにちは、たのしくなります。
『Happy Everyday』は、
そんな思いで書きました。
ちょっとした気持ちのもち方、
ちいさな工夫、ものごとのうけとめ方で、
Happy Everydayは、かないます。
たのしいなと思いながら
暮らせることは、とてもしあわせなことです。
そんなまいにちを送れることを
ころから願っています。





CONTENTS

- | | | | |
|----|----------------|----|---------------|
| 2 | Happy Everyday | 42 | 窓から見えるもの |
| 10 | わたしの暮らし | 44 | おいしいごはん |
| 12 | 今日は、気持ちよく | 46 | おおきな目標、ちいさな目標 |
| 14 | お茶を飲んでから | 48 | おふとんのおい |
| 17 | 体に気持ちいいこと | 52 | あこがれのブランド |
| 18 | ていねいに | 54 | 見えないところも |
| 22 | あたらしいこと | 56 | おすすめ |
| 24 | たのしい工夫 | 58 | ひさしぶりの手づくり |
| 28 | すきな道具 | 60 | おなべみがき |
| 30 | おしゃれ情報 | 64 | すきになるとき |
| 32 | 季節の花で | 66 | 今日はワンピース |
| 36 | テレビを消して | 68 | 自分の基準 |
| 38 | 苦手なアイロンも | 70 | 料理教室 |
| 41 | 質問、質問 | 72 | メールで |

74	季節のはじめに	108	バランスよく
78	ホームロードショー	112	雨の日だって
80	目指せ、かたづけ名人	114	レシピ交換
84	もうひとつのつかい方	116	自分なりに
86	雑誌で研究	118	これ、ひとつで
88	ちいさなイベント	120	ぱぱっとそうじ
92	節約、節約	122	しあわせだね
94	窓をあけて	124	季節の切手
96	浴衣とうちわで	126	おいしい調味料
99	できたらいいこと	129	つぎはどこへ
100	しあわせなかおり	130	進化する、もの
102	ちいさなお土産	132	おとり寄せ
105	わたしも	134	行事をチェック
106	カタログ集め	136	これから

138 リースのつくり方



わたしの暮らし

まいにちに何をしているだろう？

どういう日々をすごしているだろう？

朝、おきてから

夜、ねむるまで、

自分の1日を追ってみる。

そのなかで、自分らしいこと、

自分のための時間は、

一体、どのくらいあるんだろう。

やることがたくさんあると

そんなこと、考えていられない。

仕事をしていたらなおさら。

だけど、時間がなくても

自分らしいことはできる。

ごはんのとき、
すきなクロスをテーブルにかける。
お茶を飲むとき、
気に入ったカップで飲む。
週末は、花をかざる。
そういうことを習慣にしていたら
それが、自分らしい、ということ。
自分らしいとか、自分の時間とか、
考えると何もないように思う。
だけど、実は、自分らしいことはたくさんある。
短い時間でも、すきなことをしていたら
それは、自分のための時間。
その時間がつみ重なって、
自分らしい生活ができていく。
気づかないうちに
自分の暮らしになっていく。

今日は、気持ちよく

今日は、気持ちいい日にしよう。

朝、おきたとき、そう決める。

できれば、毎朝、そう思う。

現実には、いろいろなことがおこる。

いそがしくて、そう思ったことを

わすれてしまうこともあれば、

気持ちよくないできごとがおこることだって。

だけど、それでも

気持ちいい日にしようと思いつづけていれば、

そういう日は、多くなる。

それは、無意識に

気持ちよくしようとする力が、

はたらくから。

1日がおわったとき、

ふりかえったとき、

いい日だったと思えたらしあわせ。

気持ちいい日にしようという思いが、

そんな日をいまよりふやしてくれる。



お茶を飲んでから

それまでのことと別のことをするとき。

買い物にでかける。

夕ごはんの準備をはじめる。

だれかと会う。

そんなとき、お茶を飲んで、

ひと息ついてから

つぎのことにとりかかる。

急いでいるときはムリだけど、

それ以外のときは、

とりあえず、お茶。

お茶を飲みながら考えることは、

買いものの段どりやリストアップ。

その日の献立や話したいことなど。