



わたし自身のものさしをみつめる
くらすことの本
「ありのままのわたし」を生きる

何を食べ、何を買い、何を大事に暮らし、生活していくのか？
表面的なおしゃれな暮らしは、もうお腹いっぱいです。
わたし自身が心地よく、わたしが選ぶ、
自分の生き方を見つけたいそんな女性たちへ

からだの言葉に耳をすませ、こころの声に正直になる。
食、からだとこころ、女性としての生き方、子育て、つながり……
“わたし”を見つけていくためのヒントを散りばめた、道しるべとなる記事や言葉。
誰かの考えやスタイルを真似るのではなく、本質に気づきわたしらしく生きる。

目次

生き方

巻頭特集「ありのままのわたし」を生きる

中山晶子（「mahina pharmacy」主宰）

太田明日香（ライター） 灰方るり（美術家）等

からだとこころ

「いまの自分が一番新しい」

と整体・川崎智子さんと一緒に耳をすませ、からだの話

直感とつながる、人とつながる 「コネクション・プラクティス」

子育て

「たとえ何があったとしても、

子どもを信じる思いは微塵も揺るがないことを、信じる」

田中茂樹（医師・臨床心理士）

「お母さんへのお話し会」

人のはじまりの話 森田久美（料理教室森田）

エッセイ

「耳をすませば」日登美

「注文の多い料理店」序 宮沢賢治

「子どもについて」

神谷美恵子訳『ハリール・ジブラーンの詩』より

【くらすこと】

「わたし自身のものさしをみつめる」をテーマに、イベントの企画制作、web マガジン、本の出版、暮らしまわりのもの、こころとからだに関連する商品等扱うオンラインショップと店舗、カフェの運営を『くらすこと』という名前でを行っています。2015年に、東京から福岡へ拠点を移し、活動内容は多岐に渡りますが、スタートしてから17年目を迎える活動体です。
<https://www.kurasukoto.com/books>

ご注文

わたし自身のものさしをみつめる

くらすことの本

「ありのままのわたし」を生きる

2021年4月21日発行 判型 B5変形 フルカラー 112P

本体価格 1,537円 + 税 ISBN 978-4-909911-01-8

合同会社エブロン社 TEL: 092-791-9767 FAX: 092-791-9768

注文数

冊

ご注文は JRC へ **FAX: 03-3294-2177** TEL: 03-5283-2230

株式会社 JRC 経由で、すべての取次店への出荷が可能です。返品は長期にてお受けいたします。