

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 11

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」

今日のページ



FELISSIMO

カタログ有効期限：2022年1月31日



kurasobi
NOVEMBER

今月のことば

「余白だらけ♡」

「わたしはこんな人である」

という思い込みが、

知らず知らずにできあがってるけど

ほんとうにそうなのかな？

自分の中に知らない余白があるってこと、

忘れないでおきたい。

さあ、

ひとまず、本で私の中を冒険だ。

本は暮らしの処方箋

ふわっと気持ちが軽くなる



どんより先が見えにくい今、なんともいえないモヤモヤを抱えていませんか？
迷いや悩みがなかなかすっきりしない、いつも自問自答して堂々巡り、そんなときの気づきのヒントは、誰かの言葉や本の中の言葉にあるのかもしれない。
そこで今月は本のセレクトショップの店主に考えの視点が広がるような本を選んでもらいました。暮らしの役に立ち、心の栄養になるような、そんな言葉との出会いのきっかけになれば……。

あらゆる
心のもやもや
聞いてください

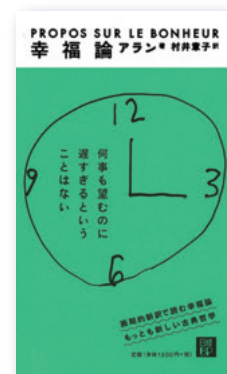
心のざわつきや ゆらぎに逆らえ

MY WORRIES
ネガティブな感情に流されず
自分らしさを保てるようにな
りたいです。心がざわつきがちな自分と
うまく付き合う方法って
ありますか。

双子のライオン堂 竹田さん
思考がネガティブなときは、あまり本を
読みたくない、読んでも文章が入ってこ
ないことがありますよね。なのでスキ間
時間に好きなページから読める2冊を
選びました。どちらも悩みの“答え”はなく
“ヒント”がつまっています。



BOOK



『アラン幸福論』アラン／訳者：村井章子（日経BP）

フランスの哲学者・アランによる短文集中。約百年前に出版されましたが、現代でも通じる生きるためヒントが詰まっています。アランいわく、そもそも「人間の気分は悪いもの」と言い、望む状態になるように自ら行動することの大事さを記しています。またアランの幸福論はさまざまな訳者により翻訳されてきましたが、この村井章子さんによる翻訳は語りかけるように訳されていて読みやすいです。

『断片的なものの社会学』岸政彦（朝日出版社）

小石、ブログ、犬の死……社会学者である著者が生活の中で出会った出来事にふれたエッセイ集。日々、出会ったことや人を解釈するのではなく、ただただいねいに分解して受け止める文章が魅力的です。自分を、他者を理解することは難解で暴力的です。ときに無意味なことと向き合う大切な時間になります。



双子のライオン堂
TWINS LION DO
BOOKS

PROFILE

双子のライオン堂 竹田信弥さん。文芸誌「ししし」発行人であり、東京赤坂にある選書専門店「双子のライオン堂」の店主。100年残の本屋を目指し、作家や研究者が選んだ本が並ぶ。 <https://liondo.jp>



あやふやで多様な情報

惑わ
せ
る
こ
と

MY WORRIES

情報化社会であり、SNS社会。日々情報におぼれがちで意思決定に時間がかかってしまいます。自分にフィットした情報を見分ける目を養いたいと常日ごろ考えています。

教えてくれた人

blackbird books 吉川さん

目を養うには手を動かし、からだを動かすことからはじまります。目と頭だけを使っては肩も凝ります。必要な情報はそれほど多くありません。シンプルに内面を見つめ、必要な事柄を見つけ出せる、手書きの日記をつけてみてはどうでしょうか。

BOOK



『美しい痕跡 手書きへの讃歌』

フランチェスカ・ピアゼットン／訳者：萱野有美(みすず書房)

書くことが自身の羅針盤になるというイタリアのカリグラファーからのメッセージ。「書く時間は考える時間」と記されているように書く事で物事を整理することができます。おそらく我々はそれを体験し知っています。日ごろから自分にとって何が必要なのか、買い物のメモを取るように、自分の気持ちを書き留めておくことで少し整理できるかもしれません。

『独り居の日記』

メイ・サートン／訳者：武田尚子(みすず書房)

高齢に差しかかるなか、ひとり片田舎に引っ越し、自己の内面を見つめた作家の日記。コロナ以降、最も読まれていると実感するのが「日記」の本でした。小説家も美術家も会社員もカレー屋さんもお花屋さんも日記を書いています。そうしなければ生きていけない人もいますし、情報と距離を置くためにそうした人もいます。アメリカの小説家メイ・サートンの代表作であるこの日記は何が大切なのかを静かに語りかけてくれます。



PROFILE

blackbird books 吉川祥一郎さん。大阪・豊中の、大きな公園のそばにある「blackbird books」の店主。店には哲学書やアート本が数多く並び、ギャラリースペースも併設。不定期で店の片隅に花店「note」が登場し花の販売も。 <https://blackbirdbooks.jp>

勇気を持ちたい

手放す

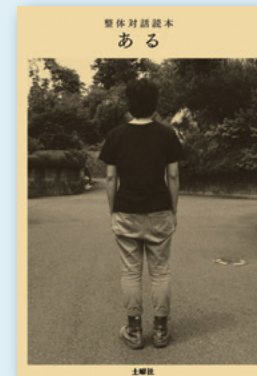
MY WORRIES

年々持ち物が増え、身軽でありたいと思うのに断捨離ができません。快適に生活ができて、気分的にも心地よく過ごせるようになりたいです。

教えてくれた人

blackbird books 吉川さん

断捨離をしたいということは、生活や消費について見直したいということ。そうなるためのヒントは、聞き上手で客観的に物事を見られる人、そして人間ではなく動物や植物が握っていることもあります。



『整体対話読本 ある』川崎智子・鶴崎いづみ(土曜社)

「と整体」主催の川崎智子さんと編集者・鶴崎いづみさんの対話本。断捨離ができないというのは心持ちの問題だと思います。心の問題というのはからだの問題と同一であることが多い。からだをほぐしながら人の話も聞く川崎さんの言葉はリラックスというよりも物を見る価値観から揺さぶってくれるはずですよ。

『牛たちの知られざる生活』

ロザムンド・ヤング／訳者：石崎比呂美(アダチプレス)

イギリスのオーガニック農場に暮らす牛たちの日常を描いたエッセイ。牛は人間とコミュニケーションが取れ、問題があれば自分たちで解決しています。人間の世話になりながらも愛を持ってお互いを支えている。生きる、暮らす、とは何かを根本から見つめ直すきっかけになるかも知れません。



BOOK





暮らすため、稼ぐため……

仕事のそもそもを見失います

MY WORRIES
生きるために労働は必要ですが、何歳までお金を稼げる自分でないといけないのか、と考えると重荷です。もう少し気軽に仕事と向き合える方法はないでしょうか。

答えてくれた人

自由港書店 旦那さん

お金を稼ぐために無理して働くのではなく、自分らしくあることで誰かに喜んでもらい、お金をいただくことができたなら、どれだけしあわせでしょうか。簡単に実現できることではありませんが、実現不可能ではありません。



BOOK



『ココロのヨーガ』 赤根彰子(アノニマ・スタジオ)

ココロのこもった仕事は、いい仕事です。気持ちもいい。でも、ココロのこもった仕事をするためには、じぶんのココロに正直でなければなりません。じぶんが好きでもないことを無理に仕事にしたら、苦痛でしかありませんよね。この本には、自分のココロにもっと自由に、素直に向き合うためのヒントが綴られています。ところどころに添えられている祖父江ヒロコさんの静謐なイラストも、あなたのココロを整えてくれることでしょう。

『自分で「始めた」女たち』

～「好き」を仕事にするための最良のアドバイス&インスピレーション～
グレース・ボニー／訳者：月谷真紀(海と月社)

お金を稼ぐために自分の気持ちを押しさつけて生きていくのはしんどいものです。それなら、自分で始めてみる、というのはどうでしょう。自分の仕事を、自分で始めてみる。でも、自分で始めるって言ったって、いったい何を始めたらいのでしょうか？ この本は、「これをまねしたら成功できる」ということを教えてくれる参考書ではありません。自分自身を見つめ、自分にしかできない営みを仕事に変えた人たちの言葉にあふれた本です。



切っても切れない関係
お金との付き合い方

MY WORRIES
将来のお金不安。貯金を増やしたいという明確な目標があるわけではありませんが、日々なんとなく不安という状況をなんとかしたいです。

答えてくれた人

自由港書店 旦那さん

お金がないから不安なのではなく、不安だからお金が欲しいと思うのかも。お金を貯めるより、安心をつくることに目を向けてみては。お金があっても、安心はつくれません。心休めることで、安心は生まれるものです。



『茨木のり子の家』 茨木のり子(平凡社)

「寄りかからず」という詩を書いた詩人・茨木のり子さんが亡くなるまで暮らしたという家は、いったいどのような家だったのでしょうか。必要だと思ってつい買ってしまふもの、不安でつい集めてしまう情報。どれだけ本当に必要でしょうか。ふとからだを休めるためのお気に入りのいすさえあれば、案外、それ以上に多くのものは、必要がないのかもしれない。そんな気持ちにさせてくれる本です。

『ききがたり ときをためる暮らし』

つばた英子・つばたしゅういち(自然食通信社)

お金ではなく、とき(時間)をためていってはどうでしょうか。長い時間をかけることで、どんどん、身のまわりが美しく、気持ちよくなって、次の世代にも残せるようなものになっていくとしたら。つばた英子さんとともに雑木林とキッチンガーデンのある暮らしを半世紀実践してこられたつばたしゅういちさんは、そんなふう生きていくことを、「だんだん美くなる人生」ってしています。預金通帳なんてなくても。きっと、豊かな人生。



BOOK



PROFILE

自由港書店 旦那さん。「じぶんの気持ちを自由に解き放つことができるような、港のような書店をつくりたい」と願って2021年5月に神戸・須磨に「自由港書店」をオープン。Web制作&デザイン&執筆の仕事しながら書店を営んでいる。 <https://jiyukoh.jp>

