

耳を傾けないといけないのは、  
外からの " こうあるべき " ではなく、  
自分の内側から聴こえてくる声でした。



くらすことの本  
はじまりのうた  
わたし自身のものさしをみつける

目次

- 巻頭特集  
料理綺譚  
野菜の声を聴く私 私声を聴く野菜  
京都『料理教室森田』の公開教室より
- 子育て  
ゆずちゃんの服  
かえる食堂 松本朱希子  
赤ちゃんは話しかけられるのを待っている  
岡野真規代 (助産婦)
- ころとからだ  
目に見えない「気」の世界に気づく  
自分のものさしを作るレッスン  
松田恵美子 (身体感覚教育研究者)  
自分を知って冷えないからだづくり  
奥津典子
- 生き方  
『エルマーのぼうけん』が伝え続けること  
ルース・スタイルス・ガネット  
三砂先生、  
結婚も出産も仕事もあきらめないで、  
幸せに暮らす道はありますか？  
三砂ちづる
- 写真  
Me Myself , Monica  
Koomi Kim  
「夕べの祈り」 ルドルフ・シュタイナー

ひとりの人間として、女性として、  
社会や家族のなかで見てきたことや気づいたこと。

「自分の内側から聞こえてきた声を信じる」

そんな生き方を実践している人たちの言葉。

枠組みを外して、自分の歩む道を足元から編み直す

その手がかりとなるような言葉や生き方を収録。

今の時代を生きる手立てとなるような智慧をシェアしたい！

そんな想いで創刊した、「くらすことの本」第1号。

#### 【くらすこと】

「わたし自身のものさしをみつける」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年め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ける

注文数

くらすことの本 はじまりのうた

2019年3月28日発行 判型 265×200mm フルカラー 80P  
本体価格 1,300円 + 税 ISBN 978-4-909911-00-1

合同会社エプロン社 TEL : 092-791-9767 FAX : 092-791-9768

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。