

Contents

第1章

始まりは伊豆高原

はじめに 2

カフェ好きのはじまり 10

忙しい中の自分時間、自称カフェ中毒 15

予感を逃がさないと思ったこと 20

何かに背中を押されて 25

夢をありがとう、幸せだったね 30

第2章

鎌倉散歩

鎌倉三十三観音様お参りとカフェ巡り 36

怒られたあとに立ち寄ったカフェ 40

ストレス解消・現実逃避の贅沢な時間 44

鎌倉散歩はカフェの出会いのもと 49

第3章

おひとりさまカフェ日記

聞こえてしまった本音 おひとりさまは二重席 54

ひとり旅 サロン・ド・テロザージュ 58

ひとり旅 猫魔離宮ラウンジ 62

ひとり旅 大阪で居心地よすぎ まさかのタリーズコーヒー 66

三千院でお抹茶 70

第4章

大好きな軽井沢

京都宇治でお茶

.....

74

軽井沢散歩の始まり

.....

80

軽井沢でくつろぎタイム

.....

85

何度でも行きたい心休まる軽井沢カフェ

.....

89

私のオアシス

.....

94

第5章

日常の穏やかな時間への扉

大切なドトール時間 仕事後のドトール三昧

.....

100

海の見えるカフェ

横浜編

.....

104

| | | | |
|--------------|--------|-------|-----|
| 海の見えるカフェ | 熱海編 | | 117 |
| ある日のクールダウン | ま、いつか！ | | 113 |
| 心の健康・心のデトックス | の巻 | | 108 |

| | | |
|------|-------|-----|
| おわりに | | 122 |
| 参考文献 | | 124 |