

## はじめに

「東京だと多忙生活」

「田舎だとのんびり生活」

みなさんは普通、こんなイメージを持たれるかと思います。

しかし、私はあえて、「東京でシンプルスロー生活」。

はじめまして。こんにちは。いや、こんばんはでしょうか。忙しいなか、この本のページを開いてくださりありがとうございます。

今、あなたの周りはどうな状態ですか？　そしてあなたの今の気持ちはどんな感じでしょうか？　きっと普段は忙しくても、こうして私の本を手にとってくださっているということは、自分の時間を過ごしているのでしょうか。

私は、はらみつると申します。東京都内で、夫と2人の子どもたちと4人で暮らしている、30代のごくごく普通の専業主婦です。生まれは青森県の田舎のほうで、ここ

に至るまでにさまざまなことがありました。今は「東京スローシンプル生活」と名前のおと、ゆつくりとしたシンプルな生活をしています。東京スローシンプル生活になるまでの紆余曲折はまた後ほどご紹介いたします。

今回どうして私がこのような本を書くことになったのかについて、少し触れておきたいと思います。私は東京で暮らし始めて、かれこれ11年になります。東京で暮らしていて一番驚いたことは、「とにかく東京の人たちはとても忙しい！」ということ。きつと東京だけではなく、他の地方でも同じだと思えます。私が知らないだけで、たくさんの方が住む街や物流が多いところでは、忙しい生活をしているのかと思います。

私の夫は東京の人ですが、彼もまた毎日とても忙しく過ごしています。

でも近くで見ている、いつも思うのです。「もつとゆつくり今を感じてみたらいいのに」と。そして私の身近にいる忙しい人たちだけではなく、たくさんの方の忙しく過ごしている人たちに言いたいです。「もつとペースを落として気楽に生きてもいいんで

すよ」と。そんなメッセージを伝えたいと思い、本を書くことになりました。

そんなことを言っている私も上京したての頃は、社会人1年目として、東京の時間の流れにどんだんのまれていきました。次第に自分を大切にできなくなり、ついに体を壊してしまいました。

そこで最終的に考えついたのが、今の生活スタイルである「東京にいながらスローシンプル生活を送る」ということです。

私があえて専業主婦として、東京でゆっくりとシンプルに暮らす理由や心がけていること、そして東京に暮らしている人、そうでない人、誰もがスローシンプル生活を送るための方法を、ここに書きました。

さて、最初の質問を覚えていますか？

今一度気持ちを取りセットして、深呼吸をしてみましょう。忙しいなかでもこの本を読む時間を取っていただきありがとうございます。忙しいとなかなか読書時間を作ることも難しく、自分を見つめる時間がなく、結局いつも「忙しい！」という悪循環です。

なので、せっかく作ったこの読書時間の中だけは、ゆったりとした気持ちになれま  
すように。好きな飲み物とお菓子を用意して、自分をいたわりましょう。そしてこの  
本が、忙しさから解放され、生活を見直すきっかけになれば嬉しいです。