

CONTENTS

はじめに.....

2

第1章

テーブルコーディネートへのイメージを覆す

「一度きりの人生、どんな時間を過ごすかは自分しだい」

テーブルコーディネートは私とは無縁と思っていた.....

14

コラム1 アニマル柄パンのティータイム.....

18

テーブルコーディネートの本場ってどうやら.....

21

コラム2 黄色チューリップとナプキンのテーブル.....

24

フォーマルなテーブルに座ってみたい？.....

27

コラム3 イントロダクションレッスンの女子受けテーブル.....

30

食事は体の栄養のため、食卓は.....？.....

33

コラム4 芝生の上でブランチテーブル.....

38

第2章

なぜテーブルをコーディネートしたいのか考える

～人は完璧でなくてOK、自分の好きや得意にフォーカスを～

どうしてテーブルコーディネートにはまったの？

42

コラム5 ルーフバルコニーの外テーブル

46

テーブルは見た目が〇割!? 五感で楽しむテーブル

49

コラム6 娘の17歳バースデーテーブル…シルバー

52

テーブルには魅力的なものがいっぱい詰まっている

55

コラム7 ナチュラルスタイル・青のガーデンテーブル

58

みんな違ってみんないい……自分の好きや得意が人の役に立つ

61

コラム8 下手おせちをのせた元旦テーブル

64

第3章

コーディネートするうえで大切にしたいことを選ぶ

～物に頼らない、物を通して得られる感情のほう更重要～

好きという気持ちはどこからくるの？

68

コラム9 謎の母の日ロイヤルコペンハーゲンティー

70

自分を満足させてくれるものに敏感でありたい

73

コラム10 アイテムも色もバラエティーにカラフルに

76

汚れは勲章、壊れたらテレコに！

79

コラム11 揃っていないから楽しい！ バースデービュッフェパーティー

82

物は感情を得るためのツールだと思おう

85

コラム12 グレージュ&グリーンのクリスマスファミリーテーブル

88

第4章

テーブルコーディネート醍醐味を感じる

～感情はエネルギー、楽しいを伝播させる～

テーブル作りはアート作業だ！

コラム13 イスラミックモードでモロッコ思い出テーブル

集中するときの無限のパワー

コラム14 おうち訪問にて……かわいいマグカップテーブル

楽しさは伝染していく

コラム15 娘の18歳バースデーテーブル…ローズゴールド

テーブルの主役って誰？ そして何？

コラム16 背高フラワーたちのスタイリッシュテーブル

第5章

テーブルコーディネートが気づかせてくれたことを知る
～承認欲求の矛先を変える、自分が自分自身に出す“いいね”～

テーブルコーディネートをする目的は3種類ある……

コラム17 新しい家で……やさしい春色のテーブル……

見るテーブル・見せるテーブル・使うテーブル……

コラム18 エリザベス女王のためのティーテーブル……

承認欲求はどこに向いている？……

コラム19 結婚おめでとう！ おうちでウエディングテーブル……

自分自身とのコミュニケーションを上げよう……

コラム20 6人手巻き寿司テーブル……

第6章

最終章として

～どんな人生を送りたいか……点と点をつなげて波線を描く～

私がレッスンで伝えていること……

コラム21 庭で育ったアイビーガーランドのテーブル……

テーブルライフで得た学びと出会い……

コラム22 マンハッタンシャンパンアフタヌーンティー……

人生のしあわせグラフ……

コラム23 新居で3回・ハウスウォーミングパーティー……

グラフの上にきれいな波線を描いていこう……

コラム24 ブルックリンブリッジで……

おわりに……