

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 どんなメリットがあるのか

幸せな心を養う	12
お茶のアロマの影響力	17
自分の内面を整える	23
いれる行為がもたらすもの	28

## 第2章 始めると何が変わるのか

自分の顔に自信を持つ

36

朝の過ごし方

40

切り替えとリフレッシュ

45

日常を継続する力

49

季節とお茶と体のサイクル

55

## 第3章 どんな自分になれるのか

味噌汁と日本茶が上手な女

64

思いやりのある女性になれる

68

匂を取り入れ、巡りのいい人になる

73

シンプルライフに憧れて

77

## 第4章

もっと知りたい日本茶の楽しみ

自分好みの味を見つけない

—————

84

茶葉の選び方がわからない

—————

88

長い歴史の中、受け継がれ愛された日本茶

—————

94

お茶を感じる

—————

100

わくわくする茶器選び

—————

104

着地点の味の想像をしてみよう

—————

109

## 第5章

日本茶と私

日本茶教室を続けていること

—————

116

みんなの体験談

—————

120

私の日本茶ライフ

—————

126

お茶を作る人に感謝を込めて

おわりに  
134

131