

# 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	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

旬を取り入れ、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

茶葉の選び方がわからない

長い歴史の中、受け継がれ愛された日本茶

お茶を感じる

わくわくする茶器選び

着地点の味の想像をしてみよう

## 第5章

日本茶と私

日本茶教室を続けていること

みんなの体験談

私の日本茶ライフ

84

88

94

100

104

109

116

120

126

お茶を作る人に感謝を込めて

おわりに  
134

131