

CONTENTS

はじめに

2

第1章 忙しい毎日を送る人に伝えたいこと

9

どうして私はこんなに忙しいの!?

10

それって本当に大事なこと?

20

実は今も幸せという事実

29

もっと気楽に考えてみよう

39

第2章 私が東京スロースインフル生活になるまで

49

青森でのスローな幼少期

51

上京してからの荒れた生活

58

体を壊してからの生活……………

65

妊娠、そして出産後……………

75

体に合っていた「スローでシンプルな生活スタイル」……………

80

第3章

スローでシンプルな生活をするために心がけていること

85

まずは暮らしをシンプルにする……………

88

「健康でいるために」をベースに考える……………

96

仕事とプライベートのバランスを見直す……………

103

貯金をする……………

111

子どもとの関係性や人間関係を見極める……………

119

第4章

スローシンプル生活の作り方

127

朝、昼（午前・午後）、夜の時間を区切る……………

130

やるべきこととやりたいことを考える……

何があっても淡々とルーティンを守る……

148 135

第5章 スローシンプル生活のこれからのあり方

157

何もしなかった1日だって100点……

自分に優しくするためには……

私たちはなんのために生きているのか？……

169 166 159

おわりに……

参考文献……

178 174