

Part 2

76 衣食住 ほんとうに必要な ものの選び方

- 78 **〔衣〕** **大関涼子さん**
スタイリスト
少ない服でおしゃれに暮らす買い方&着こなしアドバイス
- 82 **〔食〕** **落合貴子さん**
フードコーディネーター
最小限で便利なキッチンツールの選び方
- 86 **〔住〕** **くろだあきこさん**
インテリアコーディネーター
すっきりした空間のためのインテリアの選び方



Part 3

90 暮らしと心を整えるための 居心地のいい部屋作りの キーワード



Part 1

08 心も整う、 シンプルな暮らし方のサンプル

- 10 手づくり暮らし研究家 **美濃羽まゆみさん**
面倒を楽しむことで自分時間をつくりだす
- 18 料理家 **中川たまさん**
季節の手仕事で自然の移ろいを身近に暮らす
- 26 アクセサリーデザイナー **石谷沢子さん**
「もの」と「こだわり」を手放した身軽な暮らし
- 34 **COLUMN** 整った暮らしをつくる 場所別捨て方のルール
- 38 イラストレーター **谷口唯衣さん**
使い捨てでなく、受け継いでいけるものに囲まれた暮らし
- 46 建築家 **吉田愛さん**
鎌倉・東京・広島の三拠点。自然と身軽に豊かに暮らす
- 54 ヘア&メイクアップアーティスト **加藤恵さん**
旅の思い出、愛用の食器、厳選した「好きなもの」だけに囲まれて
- 60 ビラティスインストラクター **足立めぐみさん**
身体と心の調子に寄り添って、毎日の暮らしを整える
- 66 スタイリスト **大関涼子さん**
ものも色数も少なくすれば、自宅時間が増えてもノンストレス
- 70 **COLUMN** シンプルに生きる私たちの暮らしの愛用品

