

～どうしても捨てられない&片づかない人必読！～

『心のもやが晴れるそうじと片づけ 禅に学ぶくらしの整え方』

生活に役立つさまざまな情報を発信している株式会社オレンジページ(東京都港区)は、このところ注目されている「シンプルライフ」をめざす人に向けて、「禅」の僧侶・吉村昇洋さんが説く一冊『心のもやが晴れるそうじと片づけ 禅に学ぶくらしの整え方』を1月16日(土)に刊行します。



「ものところだわりを手放せばすっきりとシンプルにくらせます」

禅寺の修業で重視されているのが、「そうじ・片づけ」と「料理」。いずれも私たちのくらしに欠かせないものです。本書では、禅の考え方をもとに、まずは〈自分の心の問題〉と向き合うことで生活の基本を見直すことを提案。さらに、実践することで〈心が整い、もっとくらしが豊かになる〉そうじの仕方や物の減らし方、毎日の料理への取り組み方などを明快かつ優しい語り口で伝えています。吉村さんは、広島自坊で精進料理教室を開くかわら、広島市内の病院で臨床心理士としても活躍。そんな吉村さんの言葉がいままで片づけられなかった人の心のもやを晴らしてくれるはずです。

Q. 趣味に合わないいただきものに困っています。きっぱり断ると角が立ちそうで……。
A. 相手に気を使うのは、あなたが優しい人だからでしょう。(中略) いただいたものは、いただいた側がどうしようが勝手に、それを気に病むことはありません。(中略) 相手は自分があげたものを使ってくれていると、安心するわけですが、それは相手の執着です。相手の執着を引き受ける必要はなく、それは相手の問題であって、あなたの問題ではありません。(第3章「そうじと片づけ Q&A」より)

【目次】

◆第1章 禅式そうじで住まいと心を磨く

「とりあえず、やってみる」姿勢が大事／ぞうきんがけで部屋の隅々まできれいに／ほうきはそうじを手軽にする道具です／ものに「優先順位」をつけてみましょう 他

◆第2章 キッチンで心と身体を整える場所

禅では食事にしっかり向き合います／八屋山普門寺の作業しやすいキッチン／おすすめの調理道具・調味料 他

◆第3章 そうじと片づけ Q&A

家族がものを出しっぱなしにする／そうじや片づけのやる気が出ない／親がたくさんあるものを捨てられない 他

◆第4章 心が整う禅の教え

くらしが整う禅語／お坊さんから学ぶ、自分との向き合い方／坐禅ワークの基本



吉村昇洋(よしむら しょうよう)

曹洞宗八屋山普門寺副住職、臨床心理士、相愛大学非常勤講師。曹洞宗大本山永平寺での2年2か月間の修行生活後、広島県の自坊に戻る。禅仏教や臨床心理学、精進料理、仏教マンガに関する講師、執筆活動を積極的に進め、NHK Eテレ『趣味 Do 楽』『いただきます お寺のごはん』やNHK総合『助けて！きわめびと』の講師としても人気を博す。著書に『心が疲れたらお粥を食べなさい』(幻冬舎)、『週末禅僧ごはん』(主婦と生活社)など。

『心のもやが晴れるそうじと片づけ 禅に学ぶくらしの整え方』

1月16日(土)発売 本体 1389円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1046>

A5判、並製、カバーつき、総ページ148ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434