

暮らしを vol.3
やさしくする
エコな気持ち

枝廣淳子



ほっとする時間のつくり方

海辺をゆっくり散歩してみる

湘南に海が見える部屋を借りて
います。小さなオフィスですが、
原稿や翻訳など集中力が勝負のと
きにはそのオフィスのふらりと出
かけていきます。都会にいるとき
とはまた違って気持ち的にもリラ
ックスして集中できるのです。

仕事が一段落したら、海辺を歩
くのがまた楽しいもの。私は、小
さい時から貝殻を集めるのが好き
で足元にキラキラと輝く貝殻を見

つけると、つい拾い上げてしま
います。昔、お金の代わりに使われ
ていたというタカラガイ、白い貝
殻がきれいな二枚貝、くるりと巻
いた巻貝など色もカタチもさまざ
まな貝殻を、湘南の海でも見つけ
ることができます。

以前、誰かに「貝殻を耳に当て
るとヒューヒューと不思議な風の
ような音が聞こえるよ」と言っ
たら、こう教えてくれました。

「それはこの貝が昔住んでいた海
の底の音だよ」。

たまには、手の中の貝殻の貝が生
きてきた時代に思いを馳せながら、
海辺で深呼吸するのもいいものです。

日常生活を豊かに過ごす

ふだんはインスタントコーヒー
を飲むことが多いかもしれませんが、
ときにはコーヒー豆を挽いて
コーヒーを淹れてみませんか？
豆一粒一粒のかわいい確かさ。ミ
ルの中に落ちていく音。そつとミ
ルのハンドルに手をかけてゴリゴ
リと挽き出すときの確かな手応え。
豆の香ばしい香りが部屋中を満た
し何ともいえない幸せな気分が湧
き上がってきます。豆をゆつくり
とミルで挽いているときに心配事
も一緒に細かく砕けてなくなっ
てしまえそう。

紅茶党という方には、ティーポ
ットがおすすめ。ティーバッグの

イラスト●福々ちえ



えだひろ じゅんこ●環境ジャー
ナリスト、翻訳家。東京大学大
学院修士課程修了。(有)イズ代表
(<http://www.es-inc.jp/>)、(有)チ
ェンジ・エージェンツ会長、
NGOジャパン・フォー・サステ
ナビリティ (JFS) 共同代表。東
京大学人工物工学研究センター客
員研究員、環境ビジネスウイメン
懇談会メンバーなどを務めるほ
か、執筆、講演、翻訳などを通し
て環境問題に取り組んでいる。著
書に『地球のなおい方』『地球と
わたしをゆるめる暮らし』、訳書
に『不都合な真実』『私たちの選
択』などがある。

紅茶でもティーポットで紅茶を淹
れてみましょう。紅茶のティーバ
ッグを入れてお湯を注いで蓋をす
る。ティーポットの中でゆつくり
と茶葉がゆらゆらと動き出します。
ポットからカップに注ぐだけで、
英国のアフタヌーンティー気分。
ちょっとした手間で、毎日をも
っとイキイキと豊かになるよう
な気がします。時には立ち止まって、
大事な時間をゆつくりと過ごす。

