

再び文庫本のためのはじめに…………… 2

はじめに…………… 4

第二章 生活の贅肉を落とす

- 一枚の絵さえあればいい…………… 16
- 軽井沢の山荘でみつけたもの…………… 18
- 何もないという自由…………… 21
- イスラムの知恵…………… 24
- 物に操られる暮らしを生んだ戦争…………… 28
- シンプルライフの本質…………… 33

使い込めば愛着が生まれる……………	35
物の命をまつとうする時代……………	38
いま、なぜ中古本屋が流行るのか……………	40
使い捨ての輪を断ち切る……………	42
「買う」「捨てる」を吟味する……………	45
どうしても捨てられないもの……………	47
一番大切なものを残す……………	51

第二章

流儀をもつて生きる

欲望とのつきあい方……………	56
自分のスタイルを持つとう……………	60
「シンプル」と「節約」は違う……………	63
大阪人に学ぶ「ドケチ道」……………	65

ケチを楽しむことはできるのか……………	68
ほんとうの贅沢とは……………	70
時の流れに逆らわずに生きる……………	72
「ちよつといいもの」「ほんとうにいいもの」……………	74
ほんとうにいいものとは……………	77
何を大切にするかで価値観がわかる……………	80
必要最小限の物だけで生きる……………	83
ほんとうに大切なものは忘れない……………	85
物を使うほどに輝く……………	88

第三章

豊かな生活を手に入れるためのいくつかの知恵

作り手の顔の見える食品を選ぶ……………	92
自然な物をシンプルに調理する……………	95

結局、着るものは決まっている……………	97
自分に似合うものを知る……………	99
時代に左右されない定番が欲しい……………	102
お手本はオードリー・ヘップバーン……………	105
用と美を兼ね備えたシンプル住まい……………	107
体が不自由になったときのことも考えて……………	109
「そろえる」という考え方をやめてみる……………	112
お手本にしたい「すつきり住まい術」……………	116
他人の目を利用して、わが暮らしをチェック……………	118
砂漠の中の豊かなお茶会……………	121
好意の押し売りはいけない……………	126
一枚の手紙が最高の贈り物になることもある……………	129
スーツケース一つのシンプルな旅……………	131
旅の極意は「郷に入っては郷にしたがえ」……………	133

旅に出て無駄のない暮らしを訓練する……………	135
------------------------	-----

第四章 日本人の美意識を取り戻す

幕内弁当の美学……………	140
シンプルな美を知りつくした利休……………	141
茶室という宇宙にあそぶ……………	143
スローフードは日本の文化……………	145
効率化が生んだ時間の無駄づかい……………	147
刺子にみる「用の美」……………	150
歴史からシンプルの意味を知る……………	152
伝統を大切にするイギリスの暮らし……………	155
暮らしに「芯」をもつ……………	157

第五章

なぜシンプルに生きられないのか

ブランド好きは個性のない証拠……………	162
バレンタインチョコの無駄……………	164
バッグ代わりの紙袋はみつともない……………	166
自分に緊張感をもて……………	167
自分の心を映す鏡をもつ……………	170
情報に惑わされない「個」をもつ……………	172
「自分」をもてば迷わない……………	177
自分で考え、自分で決断する……………	179
複雑になりすぎた世の中……………	182
すべてをシンプルに転換するときにやってきた……………	184

第六章

シンプルを貫き、すっきり死にたい

「不良老年」になろう……………	188
「わたし」で勝負する……………	190
大切な人とのつきあい方……………	193
よき友人をつくるための楽しい努力……………	195
率直な言葉は人を信頼させる……………	198
「林住期」が始まろうとしている……………	201
大切なものだけ残してすっきり死にたい……………	206
死に方は生き方……………	210
一切の執着を断って旅立つ……………	214
一鉢一衣を貫いた人生……………	215

心を自由に遊ばせる……………217
自在な心で死にたい……………219



第一章

*

生活の贅肉を落とす

