

日日是好日 森下典子 著

大分以前に読んだ記憶がある。

今回は昨年製作された映画、そして樹木希林さんの追悼を記してTV放映されました。

改めて、作品の概要を調べ、TV鑑賞の糧とした。

「人生のバイブル!」

多くの読者を救ったベストセラー・エッセイ。

毎日がよい日。雨の日は、雨を聴くこと。五感で季節を味わう喜び。

今、この時を生きていることの感動を鮮やかに綴る。

お茶を習い始めて二十五年。就職につまずき、いつも不安で自分の居場所を探し続けた日々。

失恋、父の死という悲しみのなかで、気がつけば、そばに「お茶」があった。

がんじがらめの決まりごとの向こうに、やがて見えてきた自由。

「ここにいるだけでよい」という心の安息。雨が匂う、雨の一粒一粒が聴こえる……

季節を五感で味わう喜びとともに、「いま、生きています!」その感動を鮮やかに綴る。

目次より

まえがき

序章 茶人という生きもの

第一章 「自分は何も知らない」ということを知る

第二章 頭で考えようとしないうこと

第三章 「今」に気持ちを集中すること

第四章 見て感じること

第五章 たくさんの「本物」を見ること

第六章 季節を味わうこと

第七章 五感で自然とつながること

第八章 今、ここにいること

第九章 自然に身を任せ、時を過ごすこと

第十章 このままでよい、ということ

第十一章 別れは必ずやってくること

第十二章 自分の内側に耳をすますこと

第十三章 雨の日は、雨を聴くこと

第十四章 成長を待つこと

第十五章 長い目で今を生きること

あとがき  
文庫版あとがき  
解説 柳家小三治

### 本文より

会いたいと思ったら、会わなければいけない。好きな人がいたら、好きだと言わなければいけない。花が咲いたら、祝おう。恋をしたら、溺れよう。嬉しかったら、分かち合おう。幸せな時は、その幸せを抱きしめて、百パーセントかみしめる。それがたぶん、人間にできる、あらんかぎりのことなのだ。  
(第十一章「別れは必ずやってくる」)

### 森下典子(もりした・のりこ)

1956(昭和 31)年、神奈川県横浜市生れ。日本女子大学文学部国文学科卒業。大学時代から「週刊朝日」連載の人気コラム「デキゴトロジー」の取材記者として活躍。その体験をまとめた『典奴どすえ』を'87年に出版後、ルポライター、エッセイストとして活躍を続ける。2002(平成 14)年、『日日是好日ー「お茶」が教えてくれた 15 のしあわせー』を出版。同書は'08年に文庫化、'18年には映画化され、ベストセラーとなった。'18年には『日日是好日』の続編『好日日記一季節のように生きるー』を刊行。他の著書に『猫といっしょにいるだけで』『前世への冒険——ルネサンスの天才彫刻家を追って』『いとしいたべもの』『こいしいたべもの』などがある。

### 内容(「BOOK」データベースより)

お茶を習い始めて二十五年。就職につまずき、いつも不安で自分の居場所を探し続けた日々。失恋、父の死という悲しみのなかで、気がつけば、そばに「お茶」があった。がんじがらめの決まりごとの向こうに、やがて見えてきた自由。「ここにいるだけでよい」という心の安息。雨が匂う、雨の一粒一粒が聴こえる…季節を五感で味わう歓びとともに、「いま、生きている!」その感動を鮮やかに綴る。

### 著者略歴(「BOOK 著者紹介情報」より)

森下/典子

1956(昭和 31)年、神奈川県横浜市生れ。日本女子大学文学部国文学科卒業。大学時代から「週刊朝日」連載の人気コラム「デキゴトロジー」の取材記者として活躍。その体験をまとめた『典奴どすえ』を'87年に出版後、ルポライター、エッセイストとして活躍を続ける(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)