



「暮らしの手仕事」

私たちの手は、日々多くのものを生み出しています。手を使うことは頭や身体を刺激し考えることにもつながります。また手仕事によって丁寧に作り出されたものは、大量生産されたものとは比較できない美しい魅力があります。私たちもひと手間かける心がけを持って豊かな時間を過ごせたらいいですね。（原真由美）



森まゆみ『手に職。』ちくまプリマー新書 2008

鮎、足袋、提灯などを作る職人にもものづくりへの思いをインタビューした一冊。ある老婦人が切り子のグラスを買い、これで苦い薬も美味しく飲めるというエピソードが 좋습니다。丁寧な仕事ぶりや技術、品物を手に取る人への思いが伝わります。ひとつのものが仕上がるまでの手間を思うと全てのものが愛おしくなります。

天谷保子『ありのままがいちばん』WAVE 出版 2013

痛みや不快を感じるところに自然と手を当ててしまうのは、人が手に癒やしの効果があることを本能的に知っているから。著者は、幼少期弱かった身体が整体のおかげで健康になった経験を生かして「からだを整うと人生が整う」をモットーに整体師として活躍。園長をしていた保育園では子ども達の健康に気を配りました。



辰巳芳子『あなたのために』文化出版局 2002

食べ物を食べた時の身体反応を感じることができる「気づき」のある人間になることが学ぶことの始まりだと著者は言います。調理の過程にひと手間加えることで、食材が持つ栄養が生かされ旨味につながって驚くこと間違いなし！ この本には、かつて病と闘う父親のために思考を重ねて作り続けたスープが沢山紹介されています。



〈ハンドメイドに挑戦〉

宇田川一美『手づくり文房具』池田書店 2008

としくらえみ『手しごといっぱい』風濤社 2018

まめこ『あれも、これも、おいしい手作り生活。』サンクチュアリパブリッシング 2009



〈美しい手仕事〉

明知直子『北欧暮らしの中のかわいい民芸』パイインターナショナル 2014

青柳恵介『民芸買物紀行』新潮社 1991

柳宗悦『手仕事の日本』岩波文庫 1985



〈手で話してみよう〉

全国手話問題研究会『ゆびもじえほん』クリエイツかもがわ 2018

くせさなえ『しゅわしゅわ村のおいしいものな一に？』偕成社 2013

全日本ろうあ連盟『今日からはじめるやさしい手話』学研プラス 2016