

# interview



つかもと みちこ  
塚本美智子 さん

私の人生にとってお茶は必要なこと。子どもたちは珈琲を飲みますが、やっぱりお茶が一番ですね。一人のときは家事の合間に、ゆっくりとお茶を楽しんでいました。



ながまつ  
永松タネヨ さん

お茶は毎日の日課です。緑茶が一番ですね。私の子どもの頃は祖母が自宅でお茶を作っていましたよ。祖母が作った手もみのお茶の味が今でも忘れられません。



まえだ せいこ  
前田 精子 さん

三度の食事と美味しいお茶が健康の秘訣です。みんなとお話ししながらお茶をするのが楽しくて。食後はテレビを見ながらみなさんと談笑して過ごしています。



う時間をゆったりと落ち着き、自然と笑みがでるような会話とともに楽しんでいました。もちろんお茶を飲むことだけで健康な身体を得ることはできませんが、このゆっくりと流れる時間を心から楽しむことが、少なからずストレス発散になり「心の健康」を得ることができます。

昔は「お茶を楽しむ時間」というものがありました。昔も今も時間の流れというものは変わらないはずなのに、現代の人たちはこうも時間に追われてしまいません。「心の健康」が時間に追われるというストレスで大きく損なわれてしまっているのです。たった一杯のお茶を飲む時間すら取れず、自動販売機やコンビニで簡単に済ませている人が多いのではないのでしょうか。単なる水分補給という意味だけでなく、お茶を飲むことは心のゆとりを生む大切な行為なのです。

「忙しい」という字は心を亡くすと書きます。そんな状態が身体と心に良いわけがありません。急須でお茶を淹れて飲む時間はたったの10分足らず。少し無理をしてもお茶を楽しむ時間をとってみましょう。その時間だけは一日の嫌なことを忘れて、心を解放させる「あなたの時間」です。心の底からゆつくりとくつろぎ、好きなお茶を楽しみましょう。

今日は緑茶？ それとも紅茶？ (完)