

Life at Home Report 2024
ハイライト

Bring
joy home

家での暮らしに喜びを



Life at Home Report

毎年イケアは世界中の人々に話を聞き、今の家での暮らしには何が重要で、それをさらに改善するためにイケアがどのようにお手伝いできるかを把握する取組みを行っています。それがイケアの「Life at Home Report」です。

今年の調査では、家で楽しさを見つけることが、私たちをより幸せで前向きにする一方、3人に1人以上は十分に楽しさを体験していないことがわかりました。

イケアは、家でのより楽しい瞬間は、手の届くところにあると信じています。お金をかける必要はなく、シンプルかつお手ごろにできること、充実した時間から喜びは得られるものです。

*パープル色のテキストに注目！

本資料内のパープル色のテキストは、日本の調査結果からみられた傾向やインサイトです。

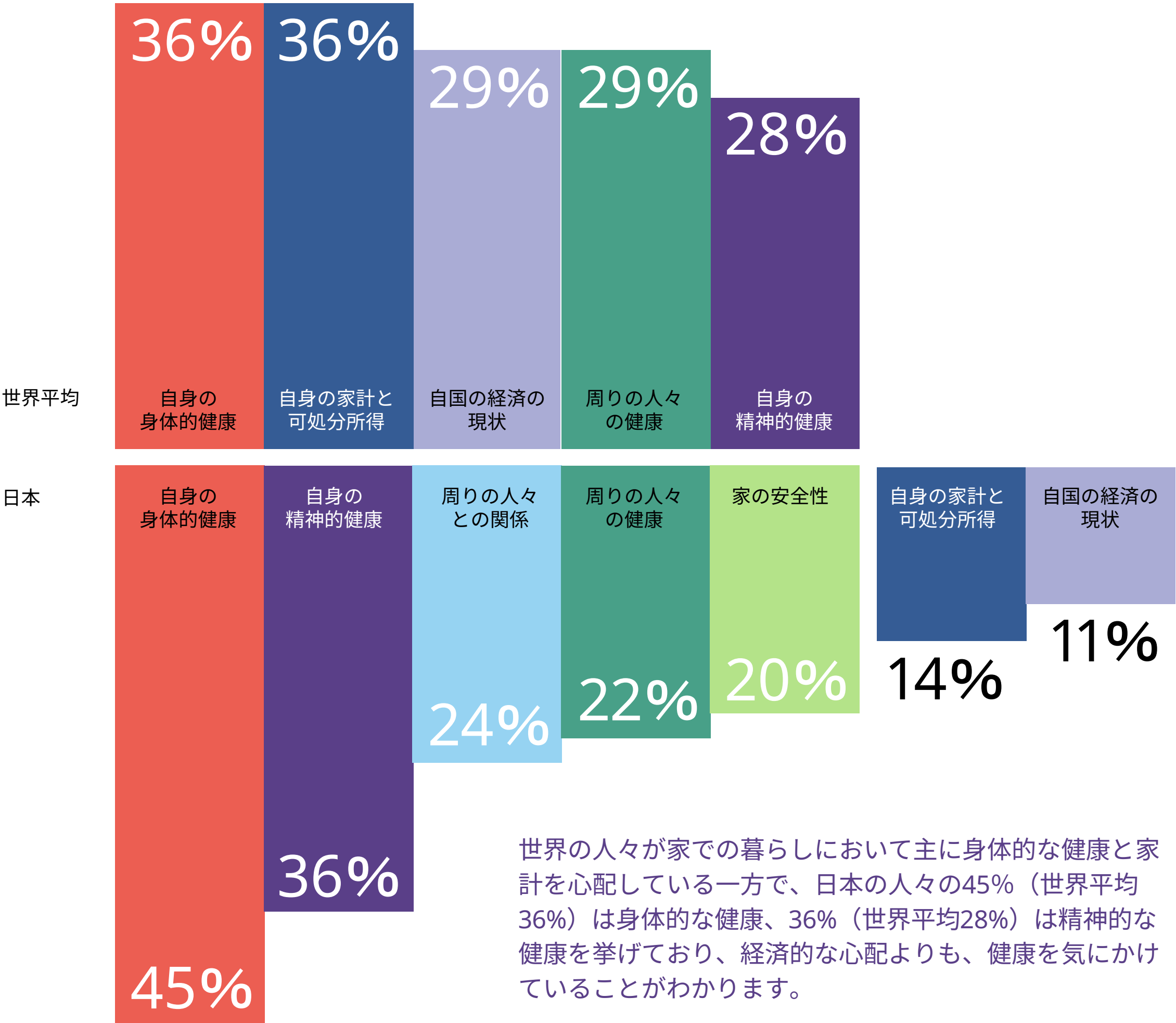


世界で高まる懸念

毎年イケアは世界中の人々に話を聞き、今の家での暮らしには何が重要で、それを改善するためにイケアがどのようにお手伝いできるかを把握する取り組みを行っています。それがイケアの家での暮らしについての調査レポート「Life at Home Report」です。そして、今年も例外ではありません。

私たちは、まずマクロな文脈から始め、周囲の世界と関連付けて「Life at Home（家での暮らし）」がどのように捉えられているかを見ていきます。この調査はよりよい家での暮らしのための感情的および機能的な8つのニーズの枠組みに従って進められています。

人々の懸念事項：



8つのニーズの 枠組み

2018年に、私たちは家で人々が体験する感情的ニーズを掘り下げ始めました。

その後、2023年にそれまでの調査をもとに8つのニーズの枠組みをまとめました。この枠組みでは、私たちがより快適な毎日を送り、もっと「わが家」と感じられるように、家が満たす必要のある8つの感情的および機能的ニーズを特定しました。

毎日満たされるべきニーズもあれば、有意義な瞬間といったニーズもあります。8つのニーズすべてが、幸せな家をつくるのに重要な役割を果たします。

コントロール感 家に何を取り入れ、どのように使うかなど家の環境に対して主体性をもって取り組むこと 快適さ 満足感や安らぎを得られる環境にすること セキュリティ 大切にしているものを守ることで、外界の変化に対して安全安心、レジリエンス（しなやかな回復力）を感じることができる	セルフケア・育成 自分自身を意識し、心身のウェルビーイングを大切にすること 帰属意識 自分らしさが反映されている場所で、また同居人や隣人に認められ、ありのままの自分が受け入れられていると感じる	楽しさ 温かみと幸福感を与えてくれる、気持ちが高揚する喜びや感謝の瞬間を体験すること 達成感 目標を達成し、能力が向上したことによって得られる誇りと進歩したという感覚	将来への夢や願望 未来に対して前向きで、準備万端と実感している状態
	毎日の必須要素	習慣的なつながり	有意義な瞬間
将来に向けてのプラン			

楽しむための スペースをつくる

困難と変化に満ちた世界において、家を外の喧騒から切り離された喜びの源にするにはどうすればよいでしょうか？

楽しさはよりよい家での暮らしのための8つのニーズのうちの1つであり、36%の人は楽しさが大切だと感じているものの、家でそれほど頻繁に楽しさを体験していません。言い換えると、世界の3分の1以上の人々が家を十分に楽しんでいないことを意味します。

イケアは、誰もが自分の家を楽しむ権利があると信じています。そして、喜びを取り戻すお手伝いをしたいのです。私たちの調査は、家で喜びを感じる人々は自分の人生に満足し、未来についてより前向きである傾向にあることを示しています。そこで、今年のLife at Home Reportでは、どのように家で楽しさを見つけるか、どのように実現するか、そしてなぜ楽しさはこれまで以上に大切なのか、といった「楽しさ」というテーマを探ります。

3人に1人以上が、
家がもたらすべき
喜びやウェルビーイングを
十分に体験していません。

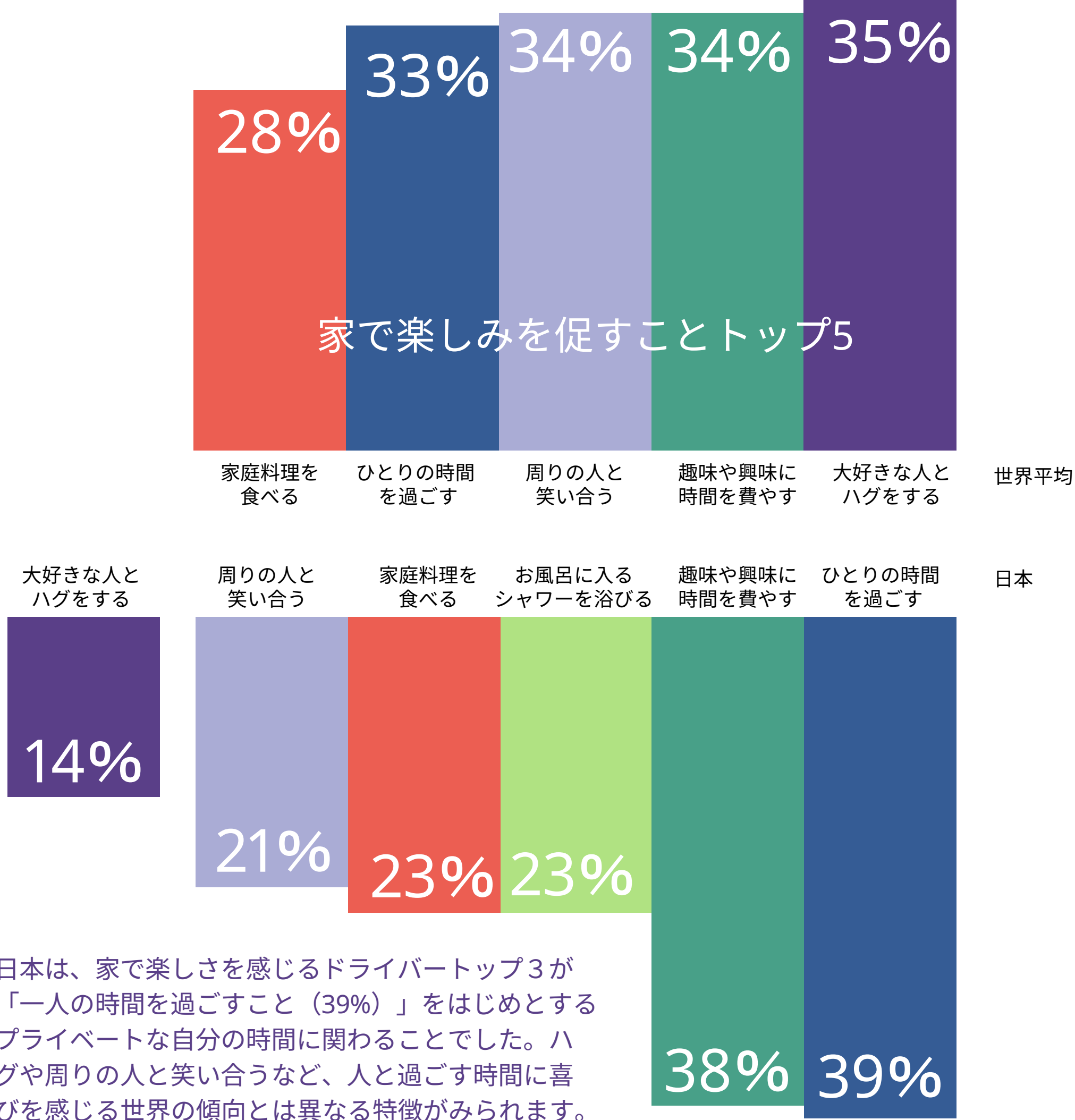
日本の人々の間では
さらにその傾向が高く、
40%の人々が楽しみを
十分に体験していません。

誰もが喜びを 必要としている

楽しさはよりよい家での暮らしのための8つのニーズのうちの1つですが、人々が実現するのに苦労しているニーズでもあることが私たちの調査からわかりました。イケアの使命は、人々の毎日の暮らしをよりよくすることです。そして私たちには、より多くの人により楽しい家での暮らしを追求し、発見し、維持するのをサポートする大きな機会があります。

イケアの目標は、人々が楽しい体験をしていない理由を理解し、もっと楽しさを家の中に取り入れるための解決方法を見つけることです。そのため、今年のレポートは、家での喜びを探求することにフォーカスしています。つまり、人々が喜びを見つけて体験する方法、それを妨げる要因、そして喜びを増やすための小さくて意味のあることを模索しています。

家での暮らしに喜びをもたらしましょう。



喜びをもたらす方法

では、どうすれば家にもっと喜びをもたらすことができるでしょうか？私たちの調査は、家での楽しみに関連する4つのテーマを明らかにしましたが、それぞれにドライバー（促進要因）とバリア（障害要因）があります。

心地よさを感じる

家での健康とウェルビーイングに関する習慣と視点が、楽しみを感じる上でどのように重要な役割を果たしているか。一方で、特に低所得の人々にとって、いかにこのテーマが必ずしも優先事項になっていないか。

どのようにあなたは健康的で幸せな家を定義しますか？どんなリチュアルやルーティンが、自分のスペースで心地よく過ごすのに役立ちますか？

楽しいことをする

どのように家での趣味、創作、遊び心のある瞬間が楽しさを高めているか。一方で、世帯人数（および「ふざけたこと」に対する否定的な評価）が、実際にそれらに費やす時間の長さによつてどのように影響を与える可能性があるか。

毎日の暮らしを豊かにするために、どのようにもっと遊びを家に取り入れられますか？

自分らしい空気感をつくる

家の中に自分らしい空気感をつくり、スペースを自由にカスタマイズすることが、どのようにより楽しい家での暮らしを可能にするか。一方で、持ち家でない人々にとって、どれくらいこれが大きな課題になる可能性があるか。

もし、あなたが幸せな夢の暮らしを実現できるとしたら、スペースをより自分らしくカスタマイズするために最初に何をしますか？

つながりを育む

人と人がつながる瞬間が、毎日の暮らしにどれだけ喜びをもたらすか。一方で、私たちの生活状況（およびコミュニティとのつながり）が、そうした楽しい体験にどのように影響するか。

あなたが毎日の暮らしでもっと連帯感を感じられるようにするには、どのようなシンプルなりチュアルを始めますか？

1. Feeling good

心地よさを感じる

「健康で幸せな家」を再定義する

トップドライバー

家庭料理は毎日の喜びを高めます。

家庭料理を食べること（28％）は、家に楽しさをもたらすことのランキング第5位です。日本の人々の間では第4位、23％が家庭料理を食べることで楽しみを感じています。

トップバリア

低所得は、健康への不安を高めます。

所得が低いほど、精神的および身体的健康への不安を持つ傾向が高いです（精神的健康への不安+3％、身体的健康への不安+5％ vs 高所得）。（日本においては、所得が低い人々の間で身体的・精神的不安が高まるという傾向はみられませんでした。）



→ 重要なインサイト

1.1

家とウェルビーイング は密接に関連している

ウェルビーイングと家の楽しさは、相互に強化し合う関係です。言い換えれば、快適な暮らしをサポートする家の環境は、私たちの精神的・身体的な健康を促進し、人生や未来に対する見方にもよい影響を与えます。そして、それが再び家の環境によい影響を与えることになります。これらの要素の相互依存は、家で幸せに感じたり、不幸せに感じたりすることに大きく影響します。

1.2

家での健康は多面的

「家での健康」という考え方は、私たちの家が提供できる多様な健康の側面を捉えています。それは単に身体的・精神的な健康にとどまらず、家での暮らしにおいて真のバランスを提供するものです。それぞれの側面が、私たちが住まいでの喜びや満足をどのように感じるかを形づくる上で重要な役割を果たしています。

1.3

健康は個人的なもの

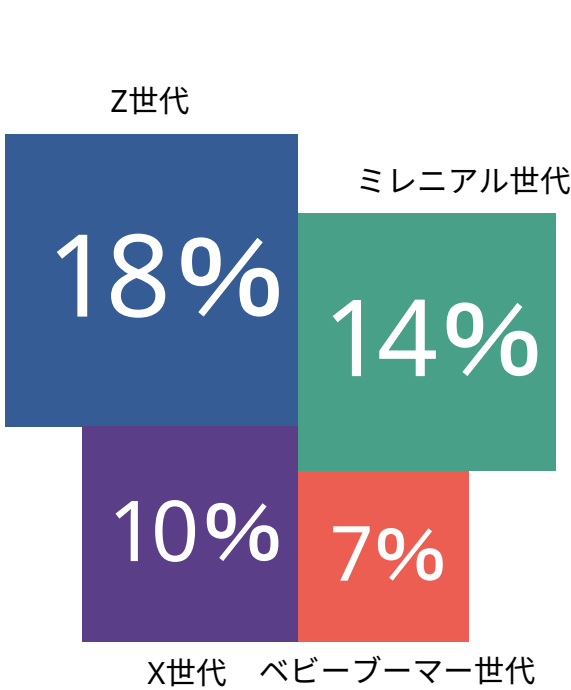
家でのウェルビーイングに対する包括的なビジョンとともに、「健康」は個人的な要素も加えられています。人々はますます自分たちの心に響く方法で健康を再定義しており、1万歩歩くといった従来の基準よりも、個人に合わせたルーティンやアプローチにより重点を置くようになっています。どのアクティビティであれ、自分だけの個人的なウェルビーイング感を育むために適切だと思うことをするのが大切です。

→ リラクゼーションの意味

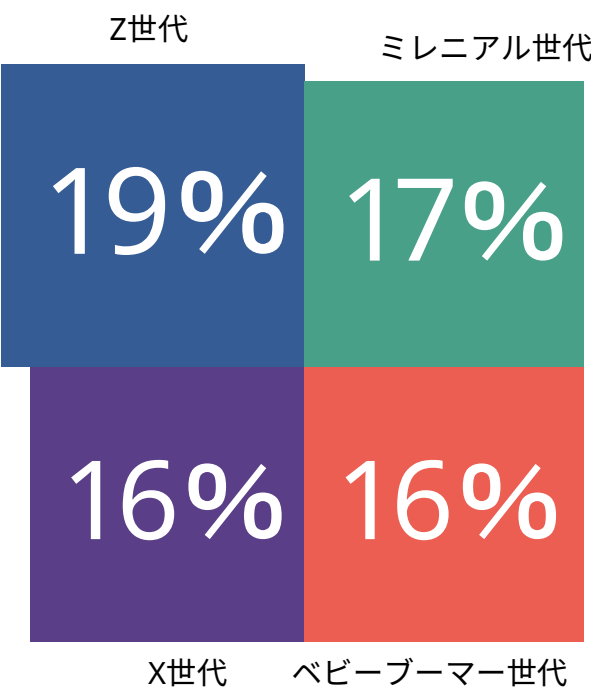
リラクセスすることは、身体的および精神的なウェルビーイングにおいて総合的に重要な優先事項となっています。しかし、年齢層によってリラクゼーションの意味は異なります。若い世代は自分にとっての心地よさを大切にする傾向が高く、家で適切な空気感をつくることに焦点を当てます。一方、年齢の高い世代は、より従来の方法でリラクセスしたり、睡眠をとったりすることを重視しています。

「私はとてもアクティブで、精神的・身体的健康のために外出することが欠かせません。でも、家で友だちとビールを飲みながらリラックスしたり、好きな食べ物を用意して映画を見たりして楽しむこともあります」

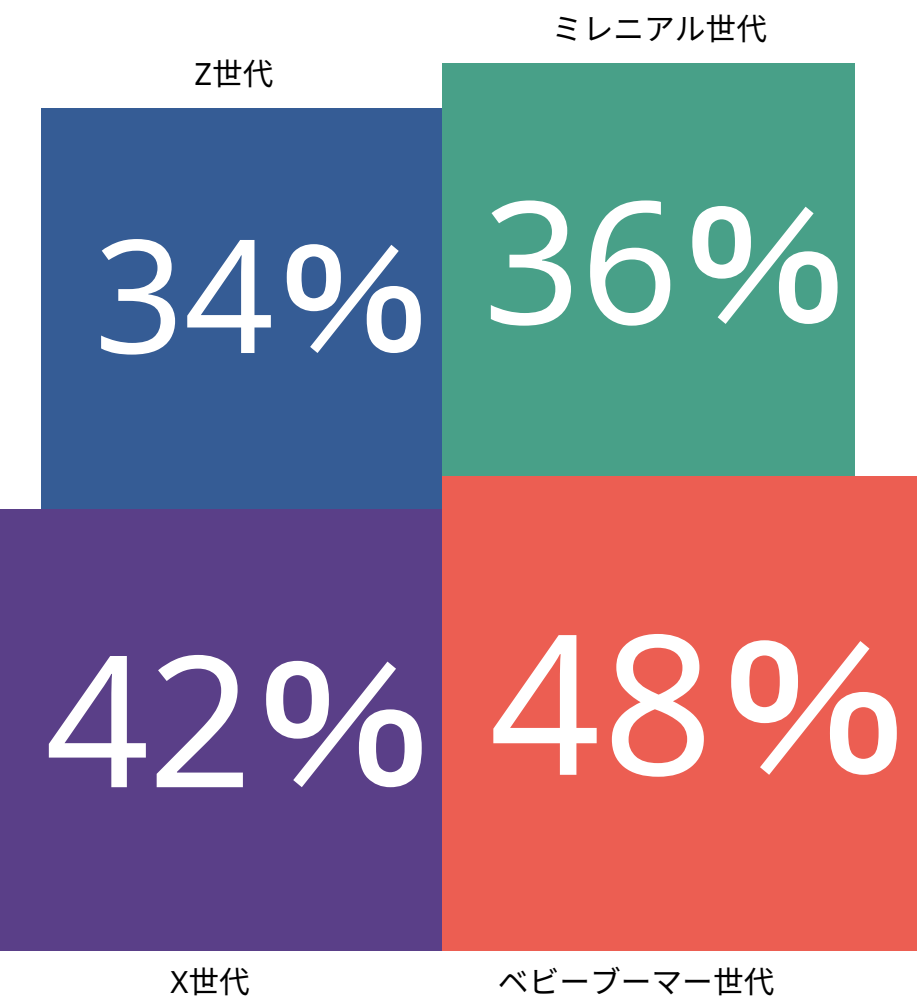
マドリードの女性、20代



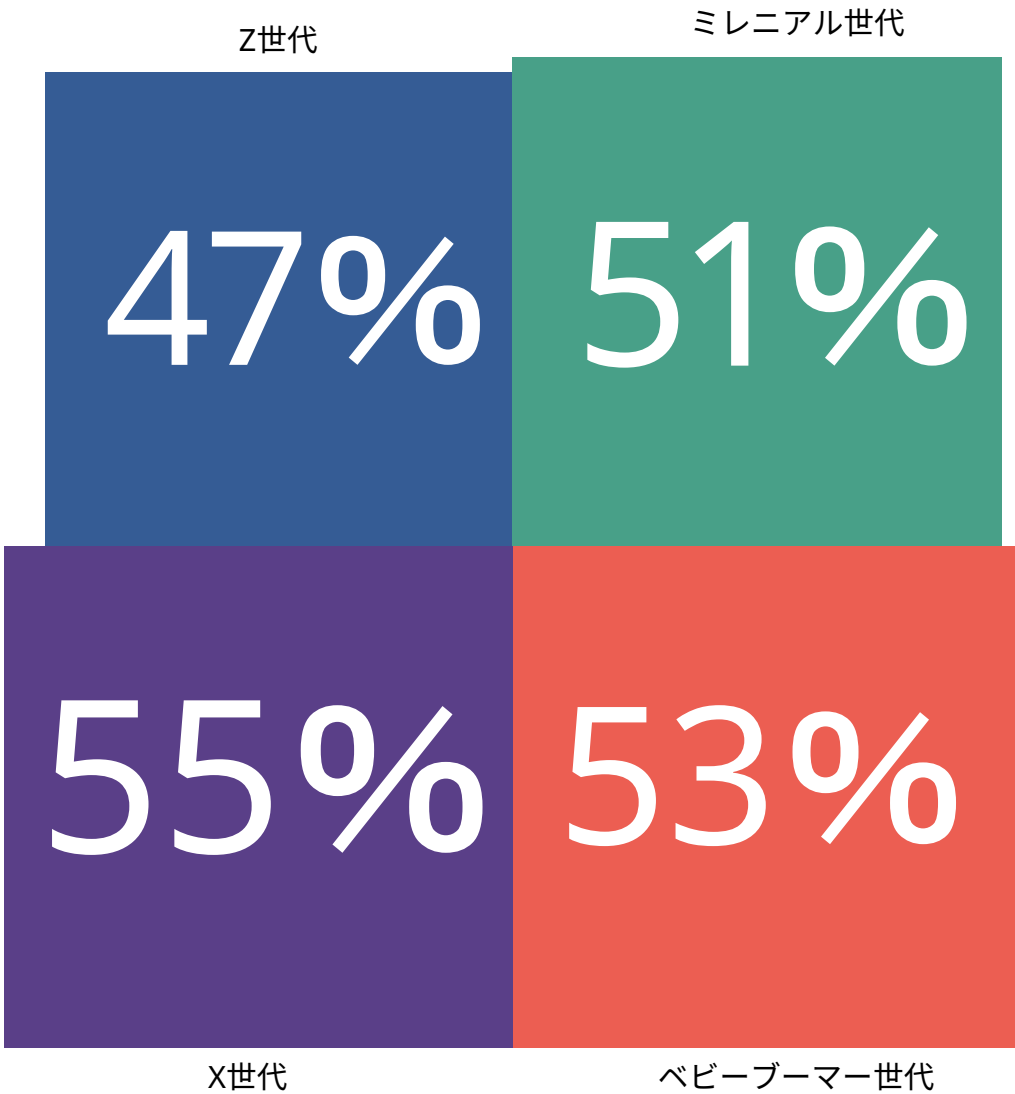
セルフケアやホームスパ



質の高い室内環境



読書、音楽鑑賞、テレビ鑑賞



睡眠

世代別の内訳は「ファクト集」をご覧ください。

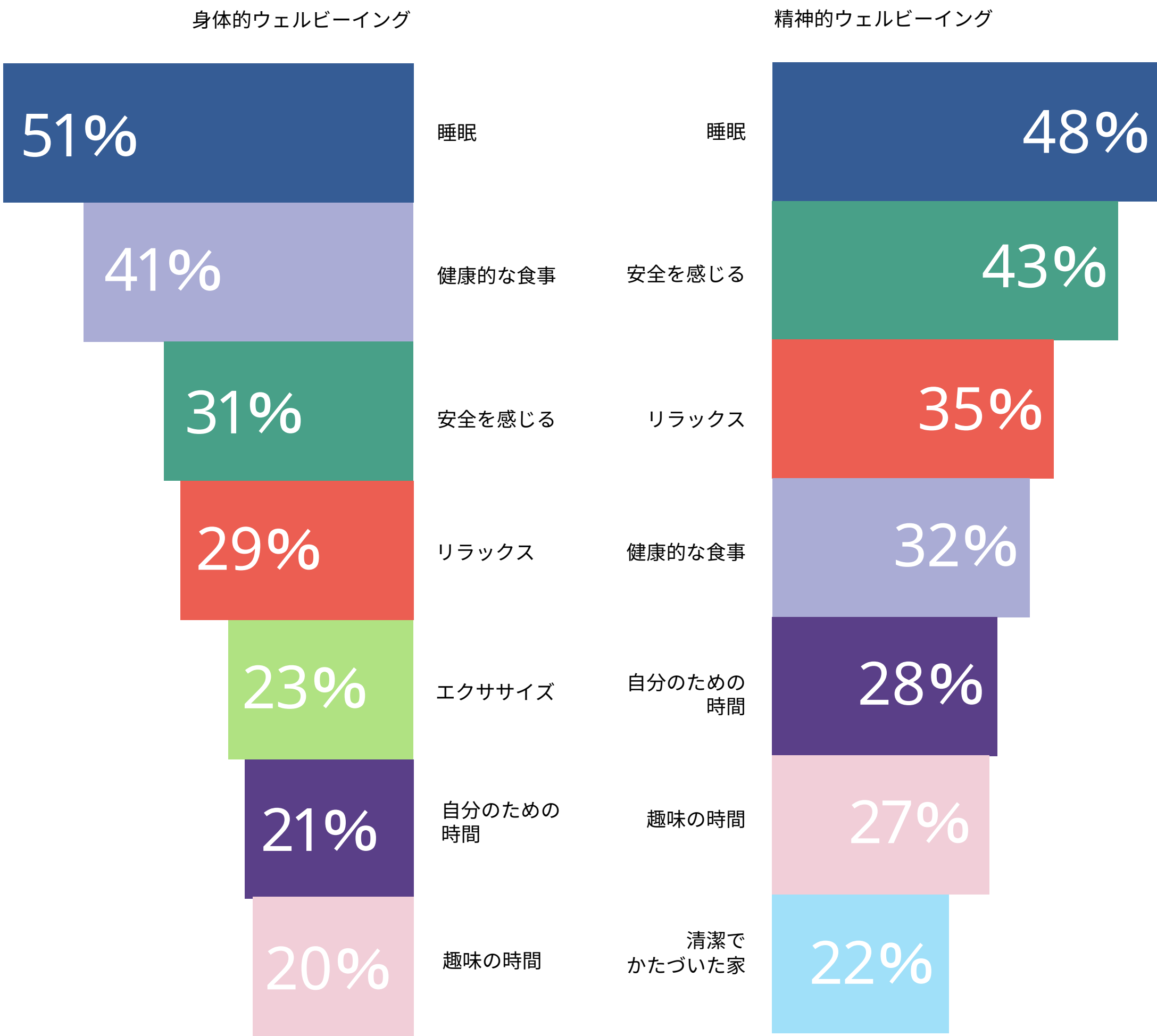
→

日本の人々の
ウェルビーイング
ドライバー

日本の人々の家での暮らしにおける懸念事項のトップ1位、2位は身体的・精神的健康で、これは世界平均よりも高い割合でした。そして、睡眠が身体だけでなく、精神的ウェルビーイングをも育む最も重要な活動であると捉えられています。

また理想の家に求めることとして、日本の58%の人々は「くつろぐ・リラックス」、46%は「本当の自分でいられること」を挙げており、これらは世界平均よりも高い傾向です。右に見られる通り、ウェルビーイングの面からも、リラックスや自分の時間に関わることは家で特に重視されていることがわかります。

近年日本でもウェルビーイングという言葉もよく耳にするようになりましたが、家でのウェルビーイングは多面的で、体やメンタル、人間関係、家計、かたづいた部屋、環境への配慮（サステナブルな暮らし）などさまざまな要素のバランスの上に成り立ちます。そしてそれらが私たちの喜びや満足感を形づくる上で重要な役割を果たしています。



2. Having fun

楽しいことをする

遊び心の力を再発見する

トップドライバー

趣味のある人は、より楽しんでいます。

趣味や興味に時間を費やすこと（34%）は、家で楽しむことのランキング第2位です。日本の人々のあいだでも趣味の時間は第2位ですが、その割合は世界平均よりも高く38%です。

トップバリア

忙しい家は、娯楽を楽しむのに厳しい状況です。

大家族の人は、趣味に時間を費やして楽しむ傾向が低いです（7人家族の27% vs 独身の37%）。日本でもひとり暮らしの43%が趣味を楽しんでおり、この割合は日本全体（38%）よりも多いです。



→ 重要なインサイト

2.1

趣味は私たちが 幸せにする

趣味や興味に取り組むことは、それが複雑か簡単にかかわらず、家での喜びをすぐに増やす手助けになります。そして、その効果は単に家をより楽しい場所にするだけでなく、長期的にもよい影響をもたらします。さらに、総合的なウェルビーイングにも良い影響を与え、自己認識や人間関係、そして周りの世界の見方を形づくることにもつながります。

2.2

遊び心は 育むことが必要

家はあなたの遊び心を引き出していますか？答えが「いいえ」なら、あなたは1人ではありません。実は、39か国の大人たちの大多数に含まれます。では、なぜ私たちの多くは、家での暮らしにおいて「楽しむこと」を重要なこととして見ていないのでしょうか？実は、私たちの楽しみを妨げている要因は、同時にその楽しみを引き出すための助けとなる可能性を持っているのです。

2.3

楽しみはストレスの 解毒剤

多くの大人にとって、毎日のストレスは避けられない現実です。しかし、楽しみや創作、遊びがその解決策だと考えた人が何人いたでしょうか？最新の[イケアのプレイレポート](#)（英語版）によると、大人も子どもも、遊びをプレッシャーやストレスから逃れて幸せとウェルビーイングを高める手段として捉えています。今回の調査によると、家は自分の遊び心を引き出すと答えた人は、8つのニーズすべてがより高いレベルで満たされていることも明らかになっています。

→ 食べ物を楽しむことも、
私たちを幸せにする

料理の喜びを大切にすることは、家で幸福
感を平均以上にするための秘訣です。

「昔は料理が嫌いでしたが、今は音楽やポッ
ドキャストを聴きながらいろいろなレシピを
試して楽しんでいます。何をつくるかは姉の
アドバイスを聞いています」

マドリードの女性、20代

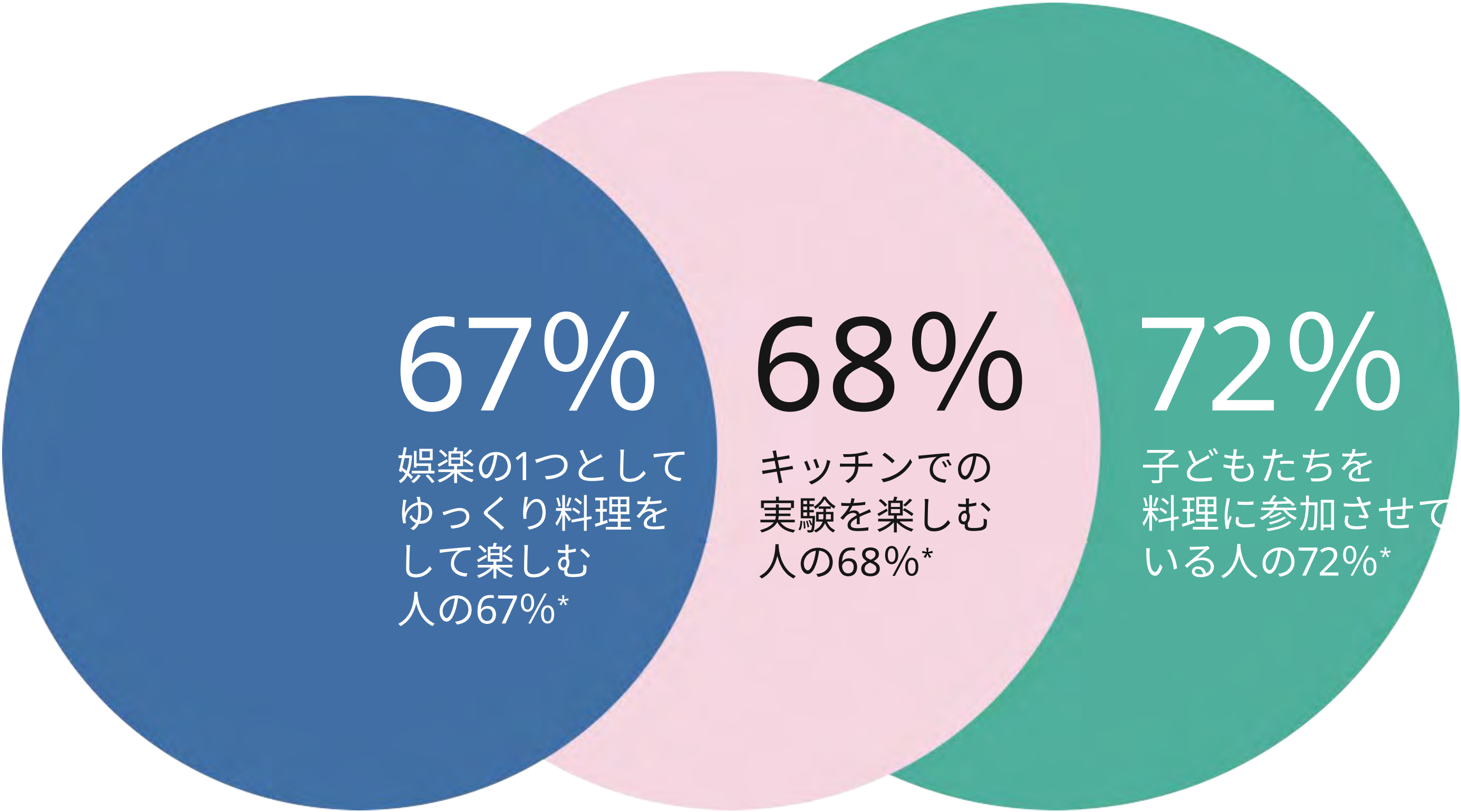
「私はいろんな料理をつくるのが好きなので、
食わず嫌いはありません。異なる食べ物を料
理することは、世界を知るのに役立ちます」

ニューヨーク市の女性、50代

「ほとんどの時間をキッチンで過ごします。
みんなのお気に入り料理をつくるのが大好き
です。私は家族のために毎日料理をしますが、
子どもたちが手伝ってくれるときは、
一緒に過ごす時間として楽しみます」

ムンバイの女性、40代

料理と食事に関して、日本は世界とは異なる傾向
がみられ、料理を楽しむ人が世界平均と比べると
大きく下回っています。「キッチンでの実験を楽
しむ」人は世界平均の約3分の1（日本8%、世界
26%）であり、また「ゆっくりとしたペースで料
理を楽しむこと」も世界平均の約半分（日本13%、
世界25%）でした。さらに、子どもを料理に参加
させているのはたったの2%（世界平均9%）。一
方で、「自炊のほうが外食よりも健康的」「健康
であるための第一優先事項が食」と回答している
人が多く、やはり健康に気を使っていることがわ
かります。



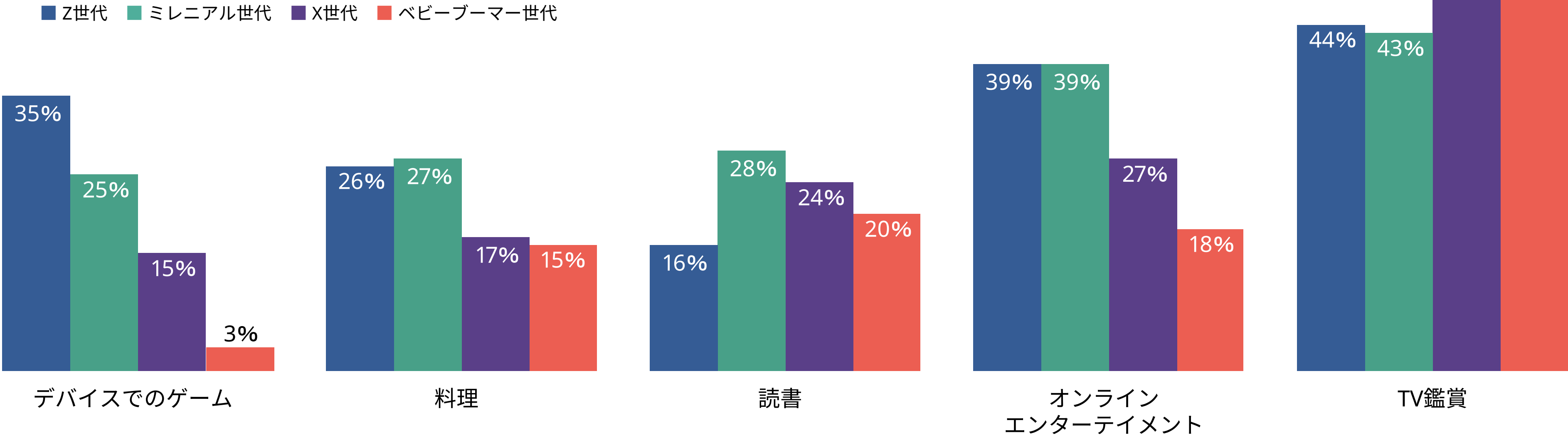
*... は家での暮らしに満足しています。このデータに対する世界平均は61%。

→ 日本人の趣味

日本人が選ぶ家で楽しさを感じるドライバー2位が「趣味や興味のあることに時間を費やす（38%）」であり、これは世界平均34%よりも高いです。また日本の28%の人々は、趣味の時間がメンタルヘルスの維持にも重要な役割を担っていると回答しています。

日本全体での趣味ランキングトップ3は、テレビ鑑賞、オンラインエンターテインメント、読書でしたが、それぞれ世代ごとに傾向が異なります。

日本でも近年「キダルト」が話題になるほど、大人も夢中になるおもちゃやカードゲームが人気です。楽しむことはストレスの解毒剤です。子どもの頃に感じたような喜びを日常の中で再発見することは、大人特有の緊張やストレスにぴったりな解決策になるかもしれません。日常にもっと遊び心を取り入れましょう。



Q.時間があるときに楽しんで行うことをすべて選んでください

3. Building vibes

自分らしい空気感をつくる

本当の自分を反映するように、
スペースを自分らしくカスタマイズする

トップドライバー

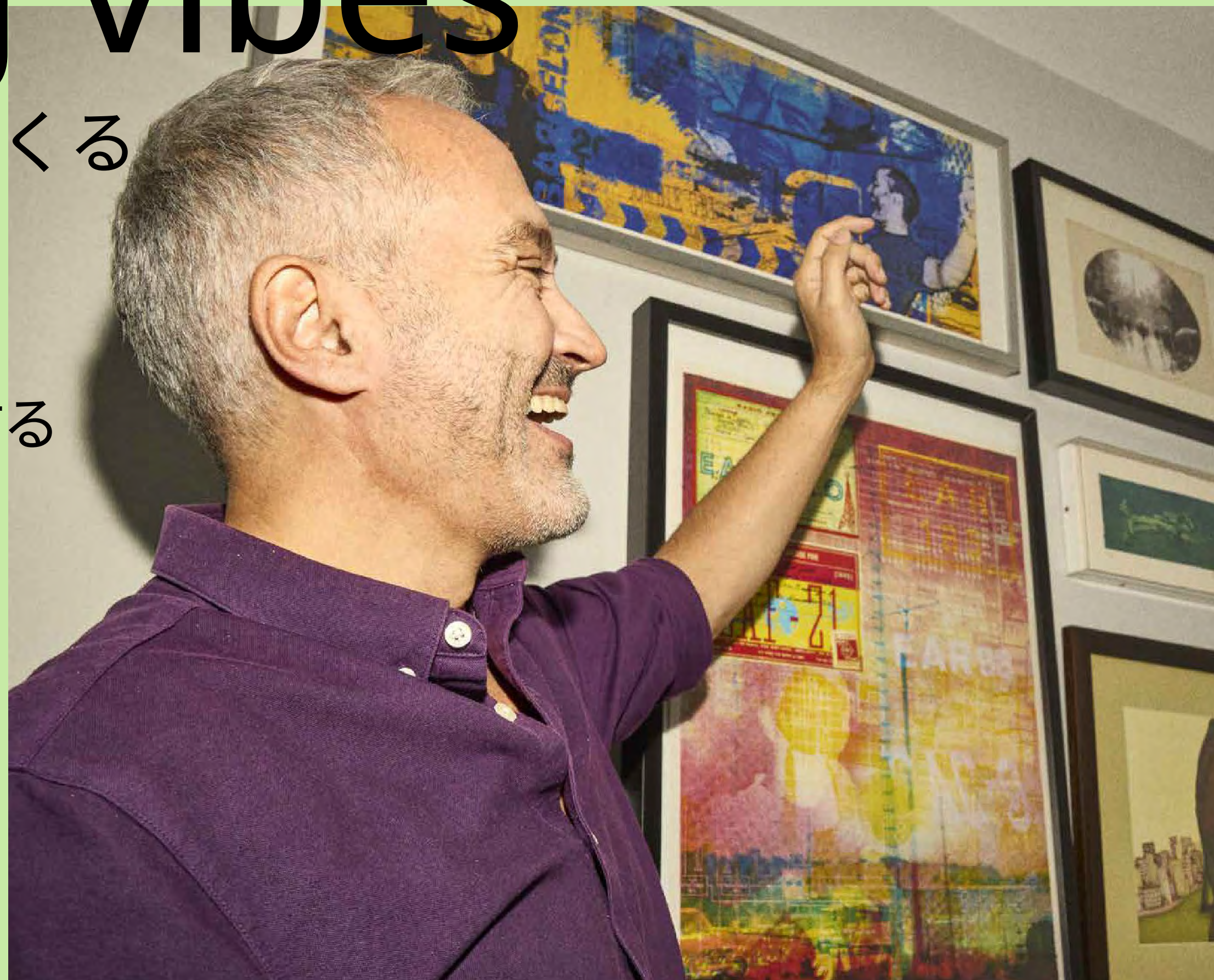
家の改善は楽しい（場合が多い）です。

自分が住んでいる家の改善（22%）は、家で楽しめることの中で世界ランク10位です。日本で家の改善に楽しさを感じている人は6%でした。

トップバリア

持ち家でない人ほど、自分の家を楽しんでいません。

家で楽しいことを頻繁に体験すると答えた人は、賃貸に住む人でわずか47%でした。それに対し、戸建て所有者では56%、およびマンション所有者では54%です。日本でも同様の傾向がみられます。持ち家に住んでいる人の41%が楽しさを頻繁に体験している一方、賃貸住まいでそのように回答したのは33%でした。



→ 重要なインサイト

3.1

個性を大切にすることが 帰属意識を育む

自分が住む場所に帰属していると感じられることは、家を楽しむことの本質的な部分です。自分の個性により焦点を当てることで、自分の帰属感を高めるのに役立ちます。本当に大きな違いを生むのは、家を自分らしい場所に感じさせるために行う小さなことです。それがオブジェであったり、習慣であったり、自分の価値観や目的を生きることであったりします。

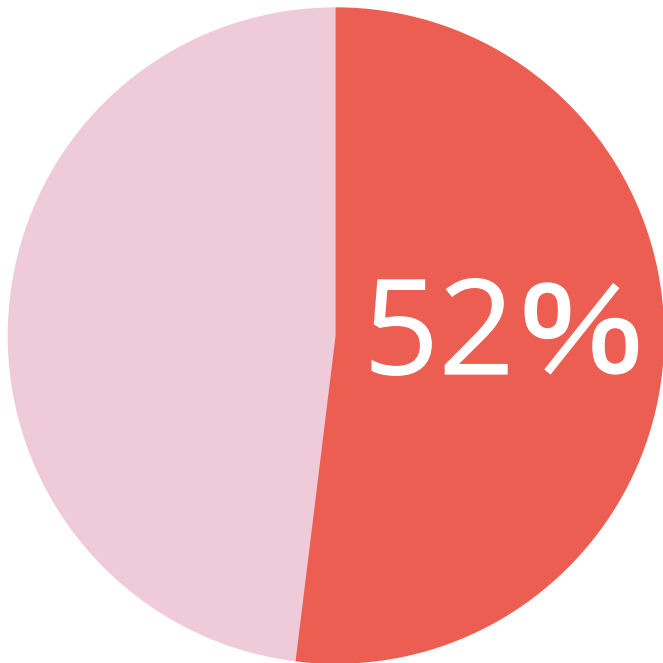
3.2

賃貸住宅では 小さな変化が重要

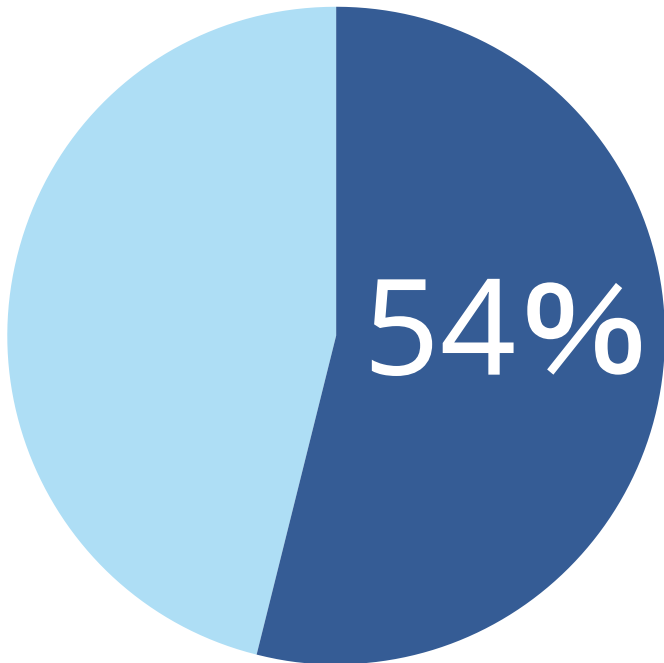
持ち家に住んでいない人は、自分のスペースをコントロールできる範囲が制限される傾向があり、そのために家を十分に楽しめていない人がたくさんいます。しかし、そうした制約があっても、賃借住宅やシェアハウスに住む人は、自分自身と自分のニーズを反映させた家をつくるための小さいながらも独創的な方法を見つけています。多感覚的なアプローチもまた、生活体験を高め、使えるスペースで楽しむ機会を生み出します。

→ もっとも楽しさが少ないのは ルームシェア

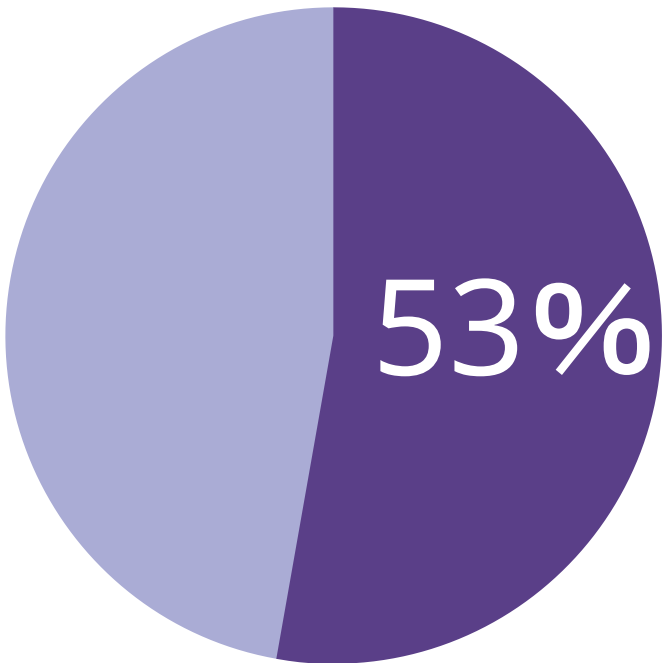
ルームシェア*をしている人は、家で楽しむことの難しさを感じている傾向がもっとも高く、60%の人はたまにしか、めったに、またはまったく楽しいことを体験していません（vs 45% 世界平均）。



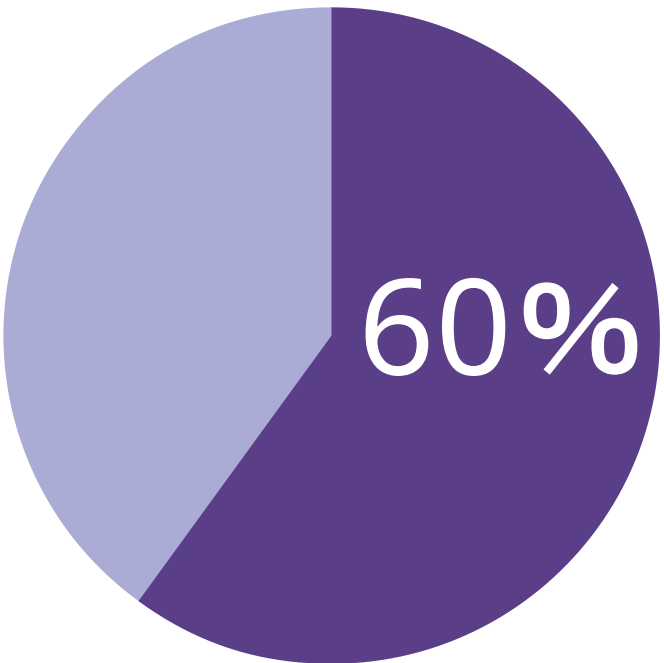
大学の寮



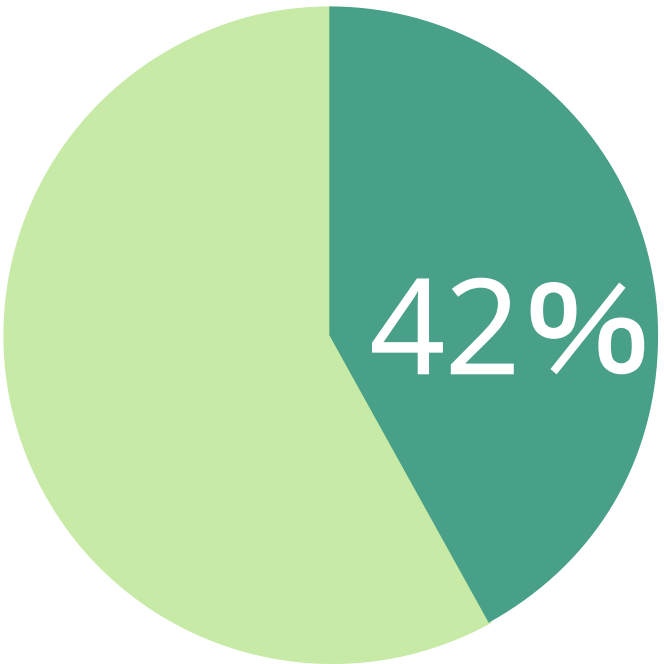
間借り



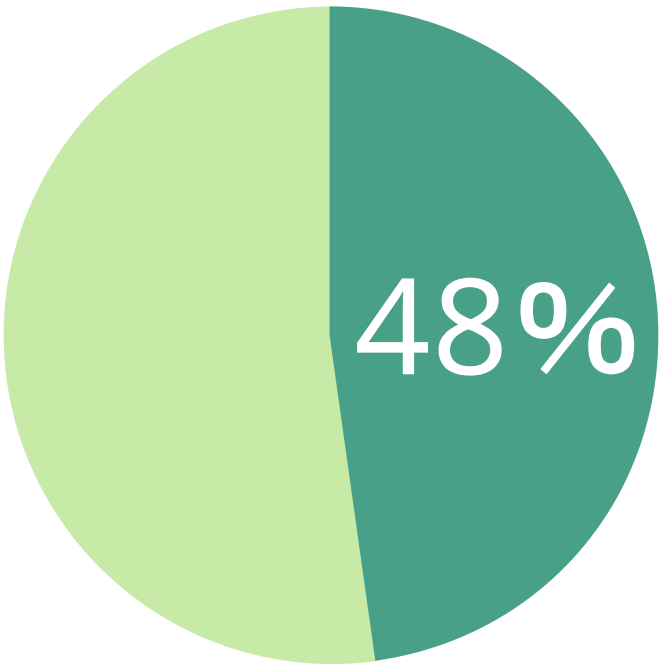
シェアハウス



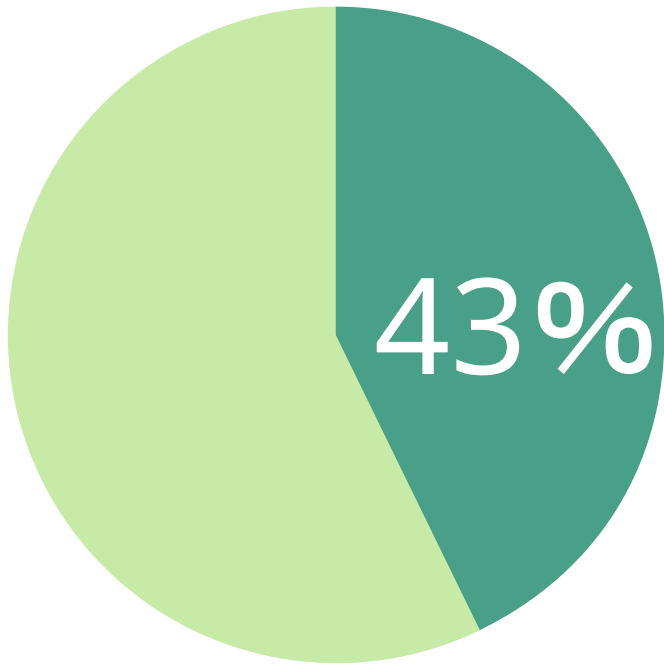
ルームシェア*



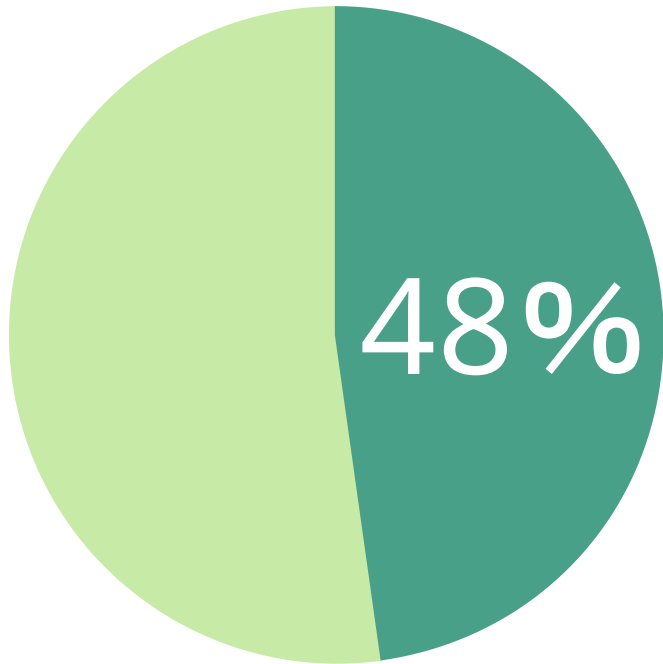
戸建て - 所有



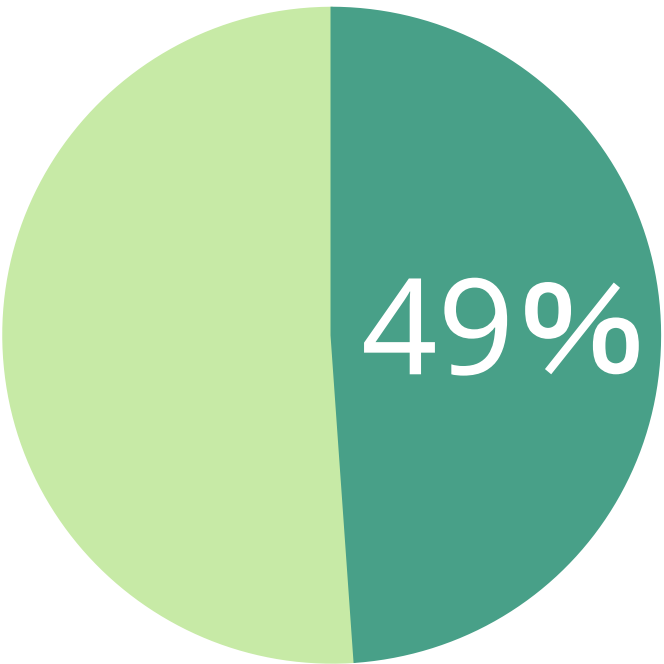
戸建て - 賃貸



集合住宅 - 所有



集合住宅 - 賃貸



実家住まい

*ルームシェア - 2人以上の人が集合住宅の一室を共有し、費用を分担すること。

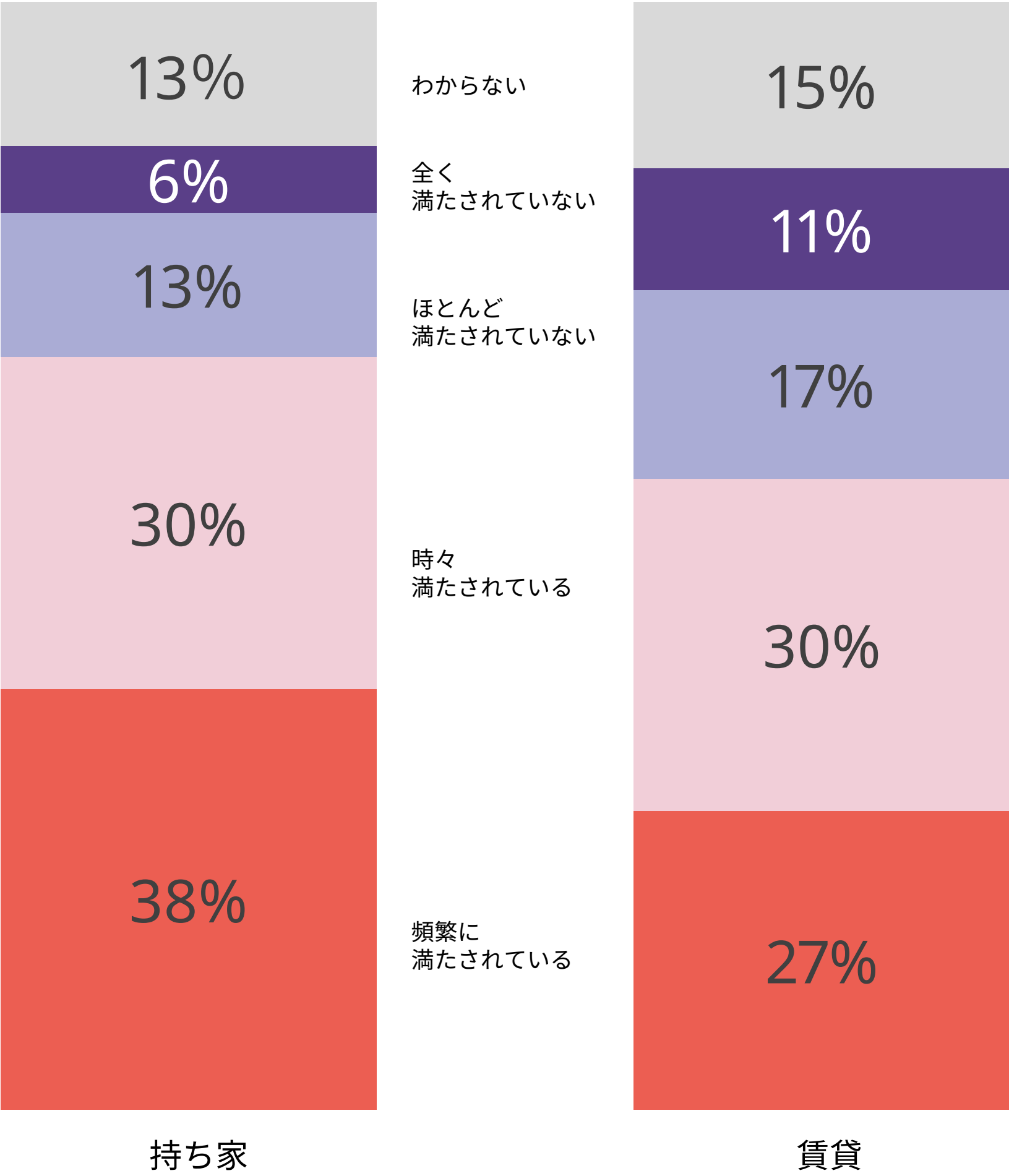
→ 日本の賃貸住宅での課題、自分らしさの表現

8つのニーズの中の「帰属意識」は、日本の人々のあいだで重要であると感じている人が少ないニーズの1つです。

自分が住む場所に帰属していると感じられることは、家を楽しむことの本質的な部分です。自分の個性により焦点を当て、家のスペースにも自分らしさを反映させることで、帰属感が高まります。しかし、壁に穴を開けることもままならない日本の賃貸住宅事情では、自分らしさを表現することが難しいと感じる人が多いはず。そのためか、持ち家の人と比べると賃貸の人は帰属意識や楽しさを感じられている人は少ない傾向にあります。

賃貸であっても、小さなことで大きな変化をもたらすことができます。思い入れのあるものを置く、香りや音楽、間接照明といった心地よいと感じるものを家に取り入れるなど、ちょっとしたことで気分を変えるのに効果を発揮します。

ニーズ「帰属意識」の満たされ度：



4. Making connections

つながりを育む

家族や友人と時間を過ごす
方法を見つける

トップドライバー

ハグや笑いはとても効果があります。

「大好きな人とのハグ」（35%）や、「周りの人たちと笑い合うこと」（34%）はそれぞれ、家楽しさをもたらすことの1位と3位にランクされています。日本の1位は「ひとりの時間」2位は「自分の趣味の時間」で、自分自身とのつながりを望む傾向が高いようです。

トップバリア

小家族と大家族は、一緒に過ごすことが減っています。

1人または6人以上の世帯の人々は、家の中で連帯感を楽しむと答える傾向が低いです（1人および6人以上の世帯 21% vs 2～5人の世帯 24%）。日本は、家でほかの人と過ごすことを楽しむと回答したのはわずか10%で、その割合は世界平均（23%）の約半分です。



→ 重要なインサイト

4.1

幸せは家から始まる

誰と一緒に暮らすかどうかは、幸せや人生に対する見方に大きく影響します。そして、孤独感の広がり直面している世界では、毎日のリチュアルを継続することは、誰かと一緒に暮らしでも、1人暮らしでも、つながるためにとても重要になります。

4.2

つながりにはさまざまな形がある

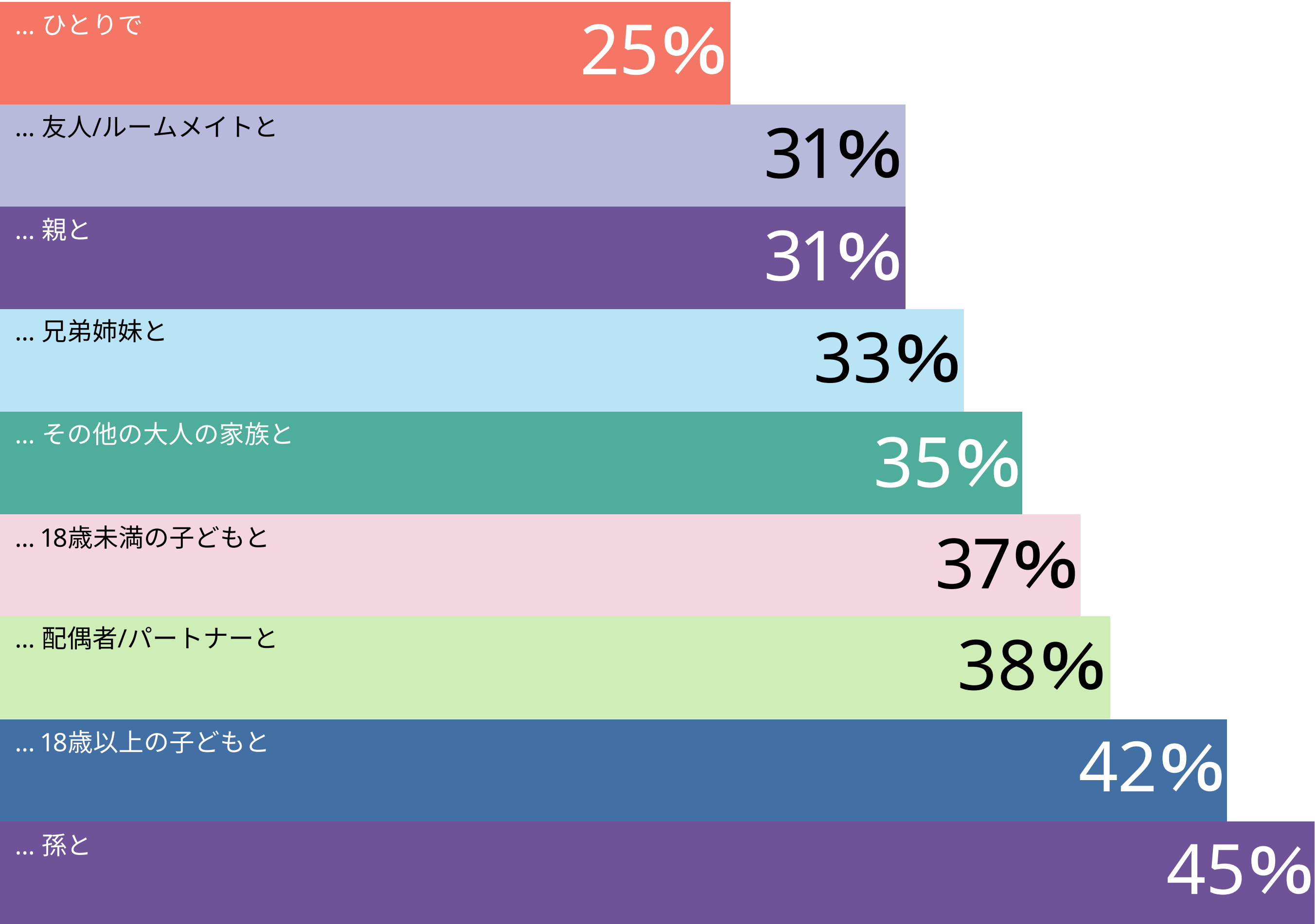
家での暮らしを楽しむために、誰かと一緒に暮らす必要はありません。1人で過ごす時間と自分のスペースを大切にしながら、物理的に離れていてもテクノロジーやその他の手段を使ってほかの人とつながり、関係を深めることはできます。自分にエネルギーを与えてくれるつながりを築き、維持するための自分らしい方法を見つけることが大切です。

4.3

コミュニティは重要

「世帯」という概念が家の外へと広がり、コミュニティとつながることで、安全性や可視性、帰属意識が得られます。Ingka Centresの[Life in Communities Report](#)（英語版）によると、私たちがオンラインとオフラインの生活バランスを取るようになるにつれて、集まるための公共スペースの増加が期待されていることがわかりました。さらに、Life at Home Reportは、私たちが体験を共有したり、課題に取り組んだり、ただのんびり過ごしたりするために、コミュニティで集まることの価値も浮き彫りにしました。

暮らしたり、笑ったりするのは...



→ 笑いは最高の薬

つくり話ではありません！ 周りの人と一緒に笑う人の68%は、家での暮らしに満足しています（vs 61% 世界平均）。

そして、この生活状況別の内訳からわかるように、子どもや孫と暮らしている人がもっとも家での暮らしを楽しんでいます。

「リビングルームは家の中心となる場所です。みんなが集まり、話し、笑い、泣き、必要なことを何でもする、すべてのことが起こる場所です」

バルセロナの女性、50代

「愛犬が、世の中の混乱をすべて忘れさせてくれます。私たちは一緒にふざけ合うのが大好きです。これはビーチに行ったときに着せたサメのコスチュームです！」

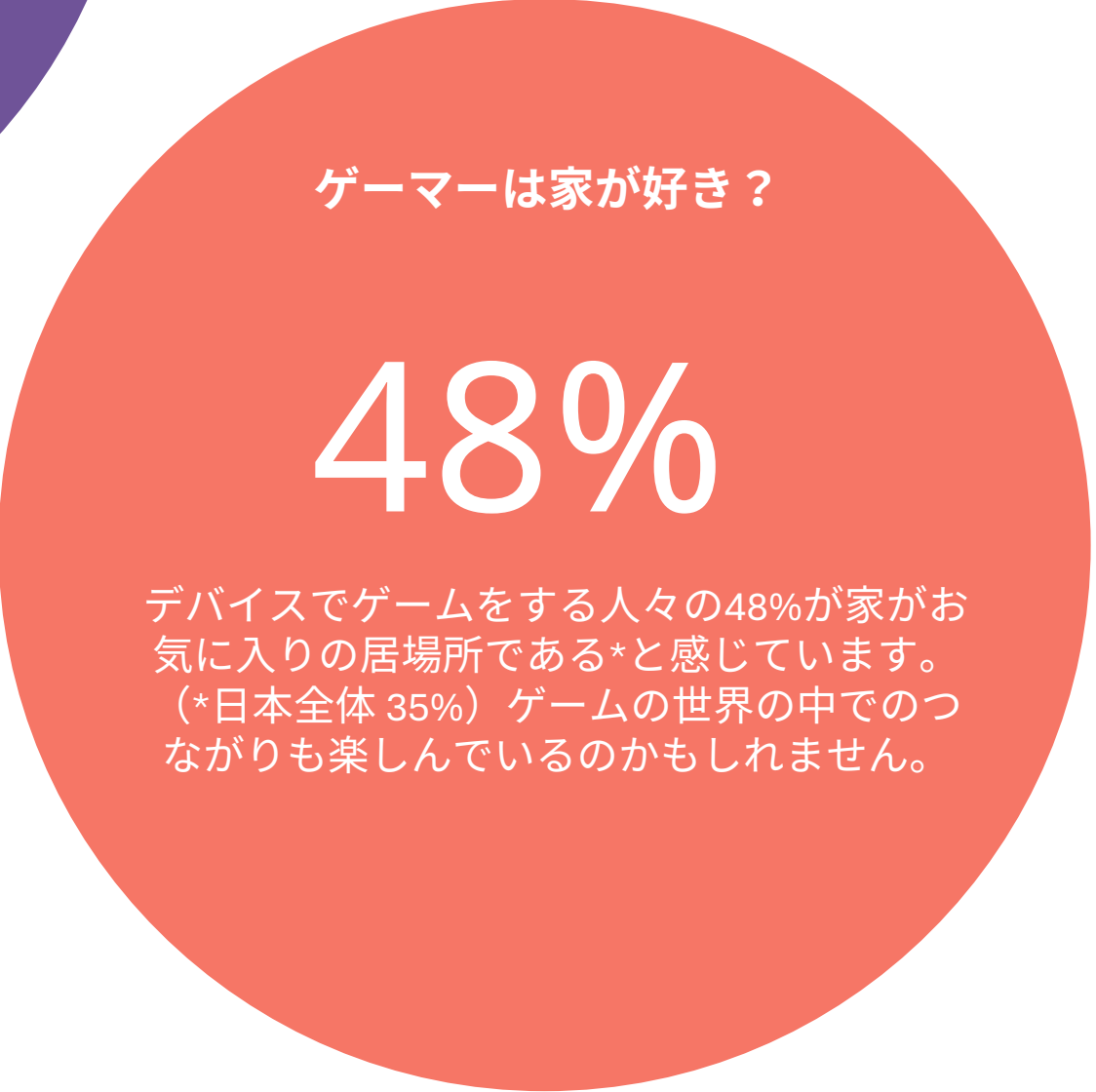
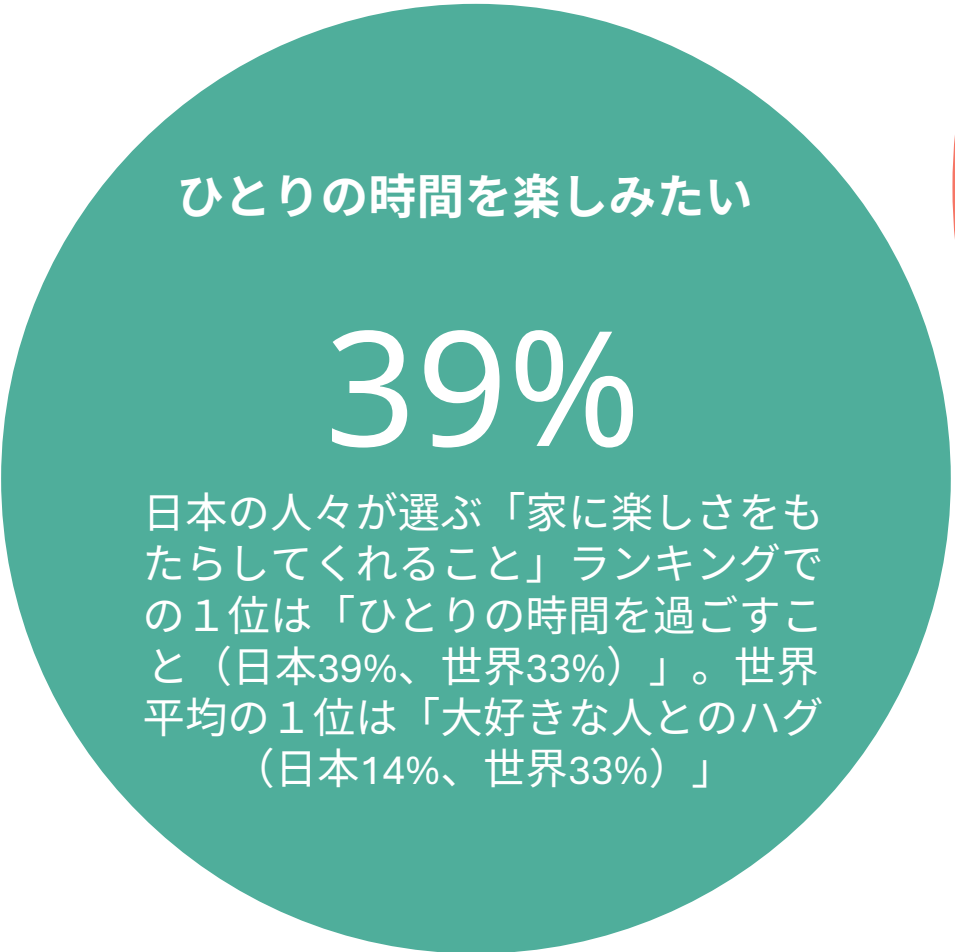
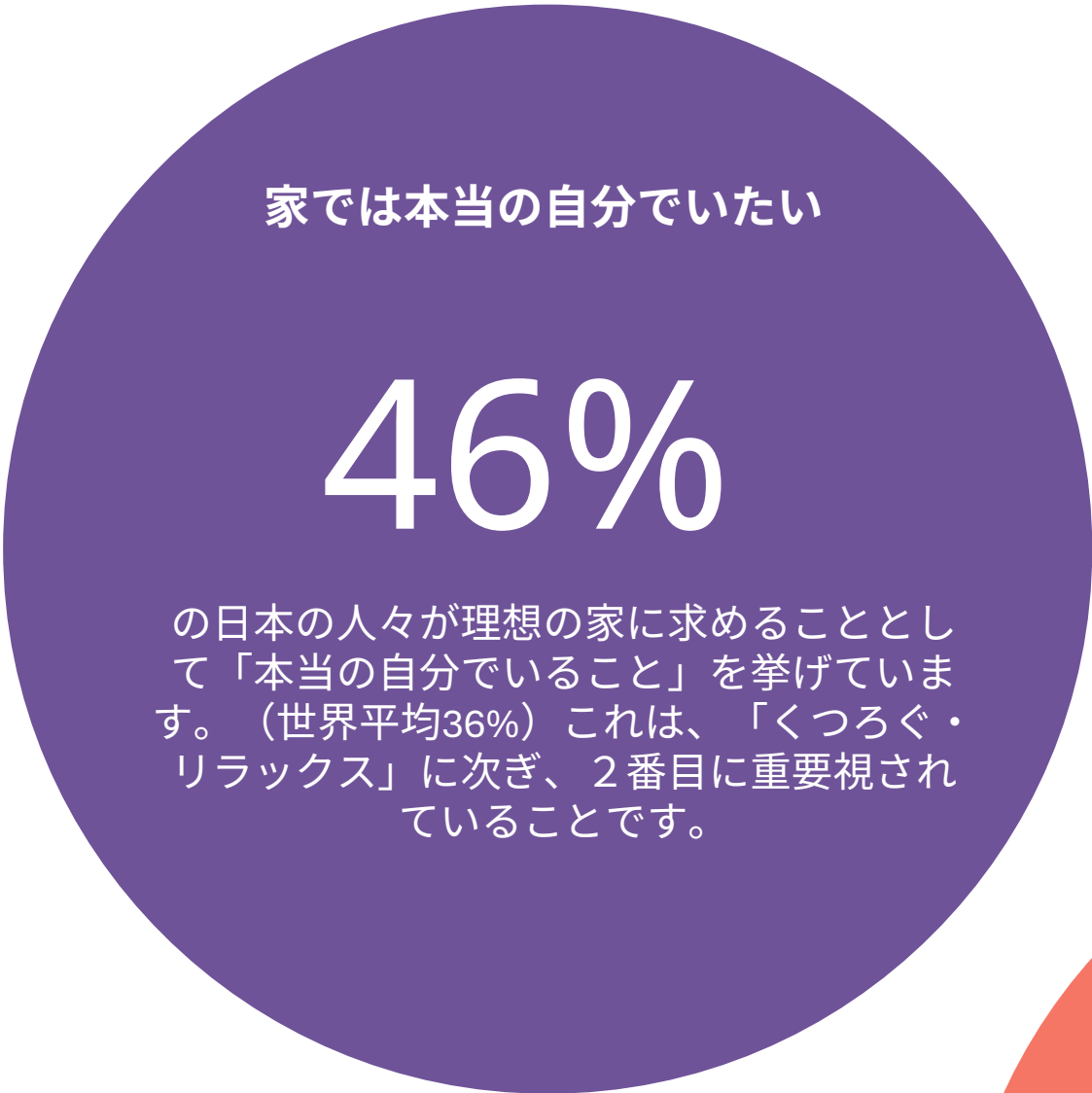
ニューヨーク市の男性、40代

「家での暮らしでもっとも喜びを感じられるものは何か？」という質問に対して、「周りの人と一緒に笑うこと」を選んだ人の生活状況別の内訳。

→ 自分自身とのつながりを大切にする日本

日本は、家で楽しさを感じるトップドライバーが「ひとりの時間を過ごすこと（39%）」である一方で、個人のプライバシーが確保できていると回答しているのはわずか15%（世界平均39%）。家では、外界の喧騒を逃れ、自分自身とつながり、本当の自分であることを望んでいるようです。世帯人数が多い家族は、家族との時間と自分時間の両立がカギになりそうです。

日本ではペットとのつながりに喜びを感じる人もたくさんいるように、つながりにはさまざまな形があります。1人で過ごす時間と自分のスペースを大切にしながら、物理的に離れていてもテクノロジーやその他の手段を使ってほかの人とつながり、関係を深めることはできます。自分にエネルギーを与えてくれるつながりを築き、維持するための自分らしい方法を見つけることが大切です。



私たちが 学んだこと

ストレスの多い時代では、小さな喜びが効果をもたらします。そして、何が住まいに喜びをもたらし、何がもたらさないかを理解することは、私たちの総合的な健康と幸せに驚くほど影響します。



心地よさを
感じる

「健康で幸せな家」を再定義する
見直された家での健康のビジョンは、住まいが私たちを力づけ、私たち自身のウェルビーイングをつくり出す可能性や、私たちの独自のニーズに応じた環境を提供してくれることを示しています。何を優先するかにかかわらず、自分を本当に心地よくするために手ごろに取り入れることができる小さな変化が大切です。



楽しいことを
する

遊び心の力を再発見する
この探求の重要な部分には、家での暮らしの基本的な要素として、趣味や創作、遊びを再発見することです。遊び心は子どもだけのものではありません。大人の中にある子どもの頃に感じたような喜びや驚きと呼び起こすアクティビティに大人が心を開くと、環境だけでなく、見方や関わり方、行動の仕方も改善します。



自分らしい
空気感を
つくる

本当の自分を反映するように、スペースを自分らしくカスタマイズする
家は私たち自身を反映するべきです。たとえ持ち家でなくても、「自分の場所」だと感じられるようにするちょっとしたオリジナルの工夫によって喜びを増幅させることはできます。大胆な装飾、感覚的なディテール、意味のあるオブジェなどを通して、唯一無二の自分自身をよりよく表現するように家をつくることで、より一層家を楽しめるようになります。



つながりを
育む

家族や友人と時間を過ごす方法を見つける
最後になりますが、対面でもオンラインでも、自分自身やほかの人とつながる力や連帯する力を過小評価してはいけません。人との食事、会話、自分時間、コミュニティへの参加、またはときどき楽しく笑うといったシンプルなリチュアルは、そうしたつながりを育み、家での暮らしをより充実させ、楽しくするのに役立ちます。



私たちの結論：

喜びを取り戻そう

過去10年以上にわたる調査と8つのニーズの枠組みの策定を通して、人々のよりよい家での暮らしに必要なものについての貴重なインサイトを得ました。けれどまだ始まりにすぎません。

政策をつくる人でも、家や家具をデザインする人、または私たちをつなぐテクノロジーの開発者でも、私たちが共有する世界において物事をよりよくするために果たす役割は私たち全員にあります。そしてそれは、家から始められます。みんなで協力すれば、人々が8つのニーズをより満たすのを助け、より多くの人が家での暮らしと人生の両方でより幸せになる機会を手に入れることができます。

楽しさは特に実現するのが難しく、ほかのニーズに大きく影響するため、楽しさを最優先にすることをおすすめします。私たちが形づくる家での暮らしでより幸せを感じられるように一緒に取り組み、喜びを取り入れるための人々の重要な心の変化を促しましょう。

なぜなら私たちの見方では、毎日の日差しのようなささやかな心地よさは、人生が私たちに与えるあらゆる試練に対する強力な解毒剤になる可能性があるからです。

だから、喜びを取り戻す作業を始めましょう。本来あるべき場所... 家に。



Tack!

ありがとうございました！

