

SOCIO COLLAGE vol.21

SOCIOとひと、SOCIOと暮らし方などCOLLAGE(=組み合わせ)しながら、リアルなライフスタイルをご紹介します。

Guide

ソシオがご提案する暮らし方のガイドです。

SOCIO COLLAGE、Guideは暮らし方のヒントをご提案していくコラムです。今回は、「断捨離」についてのお話を秋山陽子にお伺いしました。

1. 「捨てることを目的としない」断捨離

2010年には流行語大賞にもノミネートされた「断捨離」。「断捨離」と聞くと、捨てることを連想し、「捨てたらスッキリするのは分かるけど、なかなかモノが捨てられない」という方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。また、「捨てる」ことだけにフォーカスすると、「使えるのにもったいない」「高かった」など、捨てられない気持ちが大きくなり、「捨てるのが苦手だから片づかない」となりがち。しかし、ちょっと待ってください！断捨離の本来の目的とは、「私(人)」が主体となり、必要なモノを選び、ゆとりを生み出すことなのです。ゆとりができると、どんな暮らしがしたいですか？捨てることより「選ぶ」ことにフォーカスしてみませんか？

2. 断捨離の進め方

断捨離を始める時、最初にやりがちなのがいきなりモノを分ける作業。実は、一番にやらないといけないのが、頭の中の整理です。頭の中が整理できていないと、判断するのに迷い「脳」は疲れるばかり。大切なモノや、どんな暮らしがしたいか思いや願いが明確に具現化されていることで、「私にとって必要なモノ」が選びやすくなるのです。



モノを捨てる前に頭の整理を

【STEP1】作業の前に頭の整理

「どんな暮らしがしたいですか？」。普段から、「大切なモノ」「やりたい暮らし」「なりたい自分」をイメージする習慣があれば、この質問は、簡単に答えることが出来るかもしれません。質問に困ってしまうそんな時は、理想の1日から考えてみたり、理想の人を想像し、「あの人だったら…」と、置き換えて考えてみたりしてみましょう。まずは、頭の中の整理をして、「本当にやりたい暮らし」のゴールを考える習慣から始めてみましょう。

【STEP2】私の暮らしに必要なモノを選ぶ

頭の中の整理が終わったら、次は実際にモノを分けていく作業。ここで注意したいのは、「捨てるモノ」を探さないこと。「捨てるモノ」を探すために分けると、前項で記載したように迷ってしまいます。ここでは、「これからの私の暮らしに必要なモノ」「これからの暮らしには必要のないモノ(手放すモノ)」「悩む・判断できない」に分けるだけです。

【STEP3】作業は、小スペースから

「断捨離が苦手」なもう1つの理由に、どこから始めていいのか分からないことがあります。最初の取り掛かりは、練習がてら小スペースから始めましょう。財布の中や、カバンの中から始めます。そう、断捨離は少しずつ始めるのが鉄則。「そんなのはいつもやってる!」と思うかも知れませんが、大切なのは「選ぶ」視点で取り組むこと。視点を変えて、財布やカバンを整理すると、意外と「必要でないモノ」があるものです。また、小さいスペースをやり切ることで、断捨離の達成感を感じます。これが断捨離を続ける秘訣になるのです。



まずは小さなスペースから

【STEP4】「私の暮らしに必要なモノ」だけで生活してみる

「手放すモノ」「迷う」に集めたモノは、ここからさらに分けます。ここで初めて「捨てる」が出てきます。「捨てる」「売る・譲る・寄付する」「迷う」と分けて、手放せるモノは手放します。迷ったモノは、一時ボックスしばらく置いておきます。この時、決して「必要なモノ」の中に元戻さないでください。「私の暮らしに必要なモノ」だけで生活を始めます。



手放しBOXは断捨離が苦手という方におすすめです

3. 環境が変わると、暮らしが変わる

断捨離をして、一番大きく変わるのが時間に余裕が出てくること。必要なモノだけで生活すると、探す手間、管理する時間、迷う時間がなくなるのです。例えば、ミシュラン三つ星レストランのケーキを、散らかってる部屋で食べてることを想像してみてください。ケーキのお味はいかがですか？では、整った部屋で、お茶をいただきながらケーキを食べてるところを想像してみてください。同じケーキでも、美味しさの味わいが変わるような気がしませんか？「同じモノ」なのに、人は環境に左右されやすいといえます。断捨離を幸せの1歩に変えていきたいですね。



Profile

シンブルing

秋山 陽子 Yoko Akiyama

- 一般社団法人ライフオーガナイザー認定講師
- メンタルオーガナイザー
- オフィスオーガナイザー
- フォトスタイリスト

