

～「断捨離」から考える～ 空間・時間・思考を整えシンプルに

こんにちは。今年度のコラムは、季節ごとに空間・時間・思考を整える断捨離をテーマにお伝えしていきます。「断捨離」は関連する本などもたくさん出版されていますので、一度は聴いたことがある方も多いことでしょう。簡単に言うと、自分の身の回りの不要なものを手放し、スッキリと整理をしていく行為です。では、どうしてこれ程までに、今、断捨離がもてはやされていると思いますか？それは、断捨離の中に、今を生きる私たちに必要な要素がたくさん詰まっているからです。その証拠に、実践した人たちの多くが、「モノの整理だけじゃなかった」「見方や捉え方が変わった」など、日々に波及効果の大きさを言及しています。これらは、一体、どういうことなのでしょう？

昨年末から数週間、私も実際に、集中的に断捨離を行ってみました。

これまで何回か大掛かりに片付けをしたことはありましたが、今回はちょっと徹底的にやってみようと、数名でグループを作り期間を決めて取り組んでみたのです。LINEで繋がり、日々の報告や気付きなどをお互いにシェアし合いました。これは大正解でした。1人だとなかなか続きませんが、仲間がいるとよい刺激になり、継続することができたのです。

スタート当初は、大体私を含め、皆さん「物」が多い状態。そのため、とにかく「減らす」ことからでした。

報告シェアも綺麗になった場所を見てはスッキリした、などが続きます。しかし、ある一定の時期を超えてくると、感想に変化が出てきます。「買ったことで満足し、使っていない物が多い」「溢れるほど物があるのに、いつも『ない、無い』と、ばかり言っていた」「物で心の隙間を埋めようとしていたのかも」、など。

物から派生する自分の気持ちに目が向くようになっていく。物の整理のはずが、どんどんと見方や捉え方など、自分の内面に意識が向かっていく。不思議なのですが、実際に面白いように繋がっていくのです。そして、多くの人が、断捨離を進めることで、生活の質全般が変わっていった、と言うのです。

「捨てることで運気を上げるというのは、脳科学的にも理に適った行動である」と、脳の学校代表で医学博士の加藤俊徳氏も述べています。

全ての「モノ」には記憶が紐づいています。そのため、身の回りに物が多すぎると、それだけで色々な記憶が勝手に喚起され、脳の情報整理に負担をかけてしまうそうです。

情報整理を司る記憶系脳番地の負担を減らすためにも、思い切って物を減らすことを博士も勧めています。

まず減らし、空間に「余白」をつくる。そこから、記憶容量にも同時に「余白」をつくる。思考の無駄遣いを減らし、スッキリと脳本来の働きを取り戻すためにも、片付け整えることが役立つのです。

職場で周りを見渡してみてください。

あなたが、「この人は仕事が出来るな」「この人のようになりたい」と、思う人たちのデスク回りはどのような状態でしょうか。スッキリと整っていませんか？ 間違ってもグチャグチャな状態ではないはずです。

多くの人は、忙しい、時間がないから片付けられない、と言います。しかし、逆なのです。整っていないからこそ無駄が多く、いつまでも忙しいままなのです。

もっと良い仕事がしたい、能率よくメリハリを持って仕事をしたいと、もし、あなたが今思っているとしたら、まず、身の回りの「物」からアプローチしてみてください。目に見える物は行為として取り組みやすく、達成具合も分かりやすいメリットがあります。そのため、「断捨離」は、どなたにもお勧めの「はじめの一歩」なのです。