

～「断捨離」から考える～ 空間・時間・思考・シンプル生活のすすめ

こんにちは。猛暑・酷暑といわれた夏も過ぎ、やっと色々なことに落ち着いて取り組める秋になってきましたね。仕事でもイベントなどが増えてくる時期です。皆さんは、この秋をどのように過ごされますか？

さて、前回のコラムでは、「断捨離」がモノだけに留まらず、思考の整理にも繋がることをお伝えしました。今回は、更に一步進んで、断捨離(=片付け・整理整頓)が、私たちの自己肯定感をも高めてくれることを見ていきます。

その前に、1つご質問です。「あなたは今、自分が好きですか？」また、「自信がありますか？」この答えに、YESと即答できる人は少ないことでしょう。

特に日本人は、国際比較すると統計上、自己価値感が低めと言われています。また、今はSNSなどで他の人と比べる機会も増えたため、どうしても自分はダメだ、と自己否定に陥りがちではないでしょうか。

予想外の大規模災害や紛争なども相次ぎ、世界中が激動の今、何が正解か分からぬ時代です。分かりやすい指針もありません。だからこそ、一人ひとりが個性を活かし、自分らしさを打ち出していくことが大切とも言われています。しかし、反対にそう聞けば聞くほど、そうなれない自分に、出来ていない自分に、自信を失い、自己肯定感が下がってしまってはいないでしょうか。

この「出来ていない自分」という思考が、実は自己信頼や肯定感にとって一番の邪魔ものなのです。

私たちの思考は、常に「出来た」・「出来ない」とジャッジを繰り返しています。このジャッジは主観的なものですが、繰り返されると強力に私たちの脳にインストールされていきます。

そのため、大切なのは自分の中に「出来た」という思考を増やしていくことです。そこから自然と自己信頼、肯定感が高まっていきます。ここでポイントとなるのは、無理やりに頭の中を変えようとするのではなく、日常の身近なところで、繰り返し「出来た」思考を積み重ねていくこと。とにかく、ポイントを貯めるように回数を増やすのです。そして、この「出来ている自分」のインストール重ねに、断捨離は最適なのです。

小さい頃から、私たちは親や先生に「片付けなさい」「整理整頓が基本」などと、耳にタコができるくらい言われてきたことでしょう。片付いているのは良いことだ、というのは多くの人にとって当たり前の共通認識です。

しかし、「やった方が良い」とは分かっているけれど、「出来ていない」人が多い代表的な1つとも言えるでしょう。きっとあなたもそうだと思います。乱れたデスクや山になった書類、そして散らかった部屋を見ては、「片付けられない自分」「ちゃんとしていない自分」を感じ、ダメ出しを繰り返してはいませんか？毎回、目にする度に「出来ない自分」を思考にインストールし続けているのです。これでは、大いに自己信頼、自己価値を下げます。

数々の偉業を成し遂げたイチロー選手が成功の秘訣として、「誰にでもできることを、誰もがやらないくらいまでやる」と述べています。大切なのは何か大きなことに取り組むのではなく、身近なことにしっかりと向き合うこと。自分自身は騙せません。日常の当たり前だと思っていることにきちんと取り組むと、「出来ている自分」をインストールできます。そして、その思考の積み重ねこそが自己信頼を育み、肯定感へと繋がっていきます。

そうすることで、自然と自分を好きになっていくのです。自分を好きになると色々なことが楽になりますよ。

「断捨離」は、空間や物が対象のため、達成度合いが分かりやすいのも利点です。私も経験上から実感しています。スッキリとした空間に囲まれ、ぜひあなたも「出来た自分」を積み重ね、自分肯定感を高めていきましょう。