

～「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。今年の夏はとにかく長く、その分、「秋」が短かったですね。気が付けばもう12月。早くも今年最後の1か月です。皆さんもビックリされているのではないかでしょうか。そして、年末と言えば、大掃除の季節。ぜひ、時間を作つて「断捨離」にも取り組んでみてください。なぜなら、片付け・整理は良いことづくし。何度もお伝えしていますが、ただ空間が綺麗になるだけではありません。今回はその中から、断捨離が「判断力の向上」、更には「価値観の確立」にまで役立つことを見ていきましょう。

さて、今、あなたの周りにはどれくらいの物がありますか。そして、どのような状態でしょうか。ご自分の部屋、職場のデスク周り、更にはカバンの中など、思い出してみてください。きっとたくさんの物で溢れかえっていることでしょう。物があり過ぎて、状態をきちんと把握できていない方も多いかも知れません。これらの物は、過去から現在までのあなたが選んできた物たちです。仕事の書類など、自ら選んでいないものもあるかも知れませんが、基本的にはあなたが買ったり置いたりした物たちです。つまり、それには、今までのあなたの価値観、優先度が凝縮していると言えます。

「断捨離」は、この一旦手にした物たちを捨てる、減らしていく行為。最初のうちは簡単です。要らないものを次々と処分していくことでしょう。しかし、ある一定まで進むと、大抵、皆さん手が止まります。私自身もそうでした。物を手に取るたびに、「これ高かったんだよな」「これはあの時のだ、懐かしい」「もしかしたら、今後使うかも」等と、いろいろな思いや感情が沸いてしまい、判断が悩ましくなっていくのです。

なぜ、このように途中から手が止まってしまうのでしょうか。それは、断捨離が、実は「選ぶ」行為だからです。捨てる、減らす作業と思われがちですが、見方を変えれば「残す物」を選んでいるのです。自分に本当に必要な物を判断し、選んでいく。それが断捨離なのです。そして、それ以外は潔く手放していく。潔さのためには、しっかりと自分の価値観を持っていることが必要です。その軸が定まってないと取捨選択が難しい。だからこそ、大抵の人は進めていくと手が止まってしまいます。「物」は、時間の経過とともにただの物ではなくなっています。それらの周りに付随した様々な思いや感情が記憶として一緒に存在しています。これらによって、私たちはしがらみや執着などに捕らわれ捨てられないのです。今の自分には必要ないとしても、簡単には手放せないです。

ここから先が、断捨離の真骨頂です。

「これ、本当に必要?」「今後も使う?」、と一つひとつ自分自身に問いかけていきます。これはやってみると分かりますが、正直とても疲れます。しかし、だからこそやる価値があります。過去の自分には必要だったものも、今の自分、そして今後の自分にとってはどうか。大げさに思えるかも知れませんが、改めて真剣に向き合うことで、残す判断軸が見えてきます。そして、そのような地道な作業を繰り返すことで、自分が本当に大切にしたいことに気付いていくのです。それによって、自分の価値観が確立されていきます。

有名な話ですが、ドラマなどでお金持ちの家のセットは、なるべく物は少なくし、スッキリした空間にすると言います。成功する人の多くは、自分にとって必要なものがはっきりと分かっているのです。価値観が定まっているため、余計なものを持たないのでしょう。物や情報がここまで溢れる今の時代、自分に必要なものをしっかりと選んでいける判断力は重要です。断捨離は、その選ぶ力の練習に最適。まずはご自分の身の回りから向き合い、取捨選択を重ねてみてください。最後に残ったものが、きっとあなたの大切な価値観を示してくれますよ。