

～「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、年度末を迎え、この「断捨離」コラムも最終回。月日が過ぎるのは本当に早いものですね。

さて、これまで断捨離が単なる物の整理に留まらず、私たちの思考の整理にも役立つことを述べてきました。また、自己肯定感の向上や、更には価値観の確立にまで効果が及び、しっかりと取り組めば人生全般に良い影響を与えるツールになり得ることをお伝えしてきました。

しかし、実際に断捨離に取り組めた人はどれくらいいるのでしょうか？

「良いことは分かっているけど、忙しくて時間がない……」 きっと、そう感じている方がほとんどでしょう。

でも安心してください。それが普通です。なぜなら、私たち人間の行動力はそのくらいのものだからです。

研修などでもよく引用される言葉に、「100人知って、10人行動し、1人続ける」、というものがあります。

つまり、知った人のうち実際に行動するのは1割。さらに、継続できるのはたった1%。行動することのハードルの高さを示しています。実践するだけで、既に少数派なのです。

断捨離の効果は確かに絶大ですが、忙しい毎日を過ごしている皆さんが何か新しいことを始めるのは簡単ではありません。工夫が必要です。

そこで、今回は多忙な人でも無理なく実践できる、お勧めの方法を3つご紹介します。

① 完璧主義を捨てましょう

何でもしっかりと実行するには時間が必要だが、そこまでの時間を取れないからやらない、と挫折しがちです。100点満点を目指すのではなく、まずは20、30点と細かく考えていきましょう。少なくとも0よりは進んでいます。積み重ねていけば確実に100点に近づきます。「完璧にやること」ではなく、「とにかく始めること」「少しでもやってみること」からスタートしてみましょう。

② スキマ時間を有効活用

多忙な中でしっかりと断捨離に向き合える時間を作ることは難しいでしょう。大掛かりな作業でなくても出来ることはたくさんあります。例えば、通勤途中にスマホ内のデータを整理・削除する。お昼休みにデスク周りを片付ける。お会計した際に、レシート類やカードを処分するなど、ちょっとしたことで良いのです。それだけでも、あなたは行動する1割の人に入ります。

③ 1か所集中で取り組んでみましょう

まずは1カ所だけ徹底的に断捨離してみましょう。目に見えてスッキリする場所を選ぶことがポイントです。成果を実感すると、気持ちに弾みがつきモチベーションが上がります。そこから、継続しやすくなります。あとは、焦らずこの1か所集中を自分のペースで繰り返していけば、次々と整理されていくはずですよ。

「断捨離」は、モノを減らすことでその方の人生をより豊かにしていくための手段です。

しかし、どんなに素晴らしいツールでも、知っているだけでは何も変わりません。東京・パリオリンピック柔道 81キログラム級で連覇を果たした永瀬貴規選手も「人は1日にして強くはならない。日々、本当の積み重ねをした人だけが強くなる」と、実践と継続の大切さを語っています。

重要なのは実際にやること。私たちは変わりたいと望むとき、何か大きな事に取り組まないといけない、と思いがちです。しかし、身近で些細なことで十分なのです。日々の小さな積み重ねが、やがて大きな成果となります。

ご自分の回りから、無理せず、少しずつ始めてみましょう。 さて、今日はどこから取り組みますか？