

すっきり断捨離の極意



モノが増えなくても捨てられない。そんな悩みはないでしょうか。読者の皆さんから寄せられた、捨てる方や買い物の工夫、心構えなど断捨離の「極意」を紹介します。

趣味の品を処分 終活にも

引越しを機に、2年前、部屋を整理し、古い本の初版本、生簾終活して修理できないオーディオ機器、数台ほどのオーディオのコレクションを処分しました。わびしさはありません。後、ひとりで暮らすようになった後、断捨離は終活そのもの。今はすっきりとした部屋に満足し、極力モノを持たないよう、買物は「あつたら便利か」ではなく「絶対に必要か」を基準にしています。
愛知県 蒲川典さん(50)

アプリ利用 こまめに出品

以前は、小さくなった子ども服は、まとめてリサイクル店へ持っていきながらしていました。でも、ためにおく場所もなくなりました。最近は一つでも出品できるスマホの個人売買アプリで日々、断捨離しています。子どもや私の眠っていた衣類も点検して、約2千円のお小遣いになったことも。その他は小さく切り、そろそろ。特に来客時は捨てる予定です。子どもたちも、もったいない使っていない服品などを捨ててくれます。
岩手県 小沢真里子さん(42)

欲しいモノは1カ月吟味

高校から大学、休学このイターと新生活が始まるたびに古い書類や衣類など不要品を処分しています。環境を一新させることで、新たなスタートラインが引かれ、新しい自分を描けるからです。衣類やインテリアなど欲しいと思うモノは一度手帳に絵を描いて置くから、1カ月経つても「本当に欲しい」「生活を潤してくれる」と思えたら買う決断をします。「買って満足」は今の瞬間を確めているはずですから。
大阪府 中沢わか子さん(19)

あなたの断捨離術は? 工夫いろいろ

11月9日~12月6日、ウェブメール、はかまで392人が回答

書類はスマホで写真に撮って捨てる。整理して保存すれば見返す時も便利(東京都 男性・39歳以下)

買う前に冷静に考えるクセをつけたら買った物が減った(兵庫県 県・女性・39歳以下)

処分したモノをスマホに撮り、「数」をモチベーションに(群馬県・女性・60~64歳)

シーズンごとに使わなくなった服は数ボールに入れ、次も使わなければ処分(奈良県・女性・45~49歳)

贈答品は箱に入ったままにせず、すぐ使わなければ売って処分(山形県・女性・55~59歳)

中古用品店・リサイクルショップ 158人

フリーマーケット 27人

インターネットサービス 48人

家族・知人に譲渡 138人

中古品として再利用してもらうため、よく使う窓口や方法は……
分類できた回答を集計。複数回答

モノを「断ち」→ モノの間隔を問い直し
カラクダを「捨」て → 居心地のいい住空間を手に入れ
執着から「離」れる → 心をこきげんにする
コツは?
●引き出し一つ、財布など「結果」が出やすい所から
●「今の自分」に必要なかを判断。「いつか使うかも」「もったいない」はX
●一つ買う前に一つ捨て、適量を維持

40年分を整理 思い出は心に

「60歳を過ぎて初めて、いらぬモノがこんなにあつたと思ひ知らされました。大阪府吹田市の穂松孝子さん(68)は6年前、専業主婦と同居するために家を建て替えたときのことです。そう話す。夫の穂郎さん(70)と暮らしていた家は、2階建て5DK。広めの押し入れや洋・和たんずを取納場所がたつぷりあつた。それだけに衣類や本、写真など、結婚生活40年を振り返ったモノがびっしり収納されていた。でも、新居に移るまでの仮住まいのマンションは3DKで、新居での自分たち夫婦の居住部は2LDK。元の家にあつたモノすべては「とてもおさまらない」と、た

総量を減らす必要に迫られた。孝真は、嫁入り道具に祖父が用意してくれたトランプだけを残し、たんず三つは処分。押し入れにしまつてた、一度も袖を通していなかつたり思い出のために取つておいたりした洋服、定年退職した穂郎さんの背広やネクタイなどをゴミ袋に詰めると、数ヶ袋になった。そのほか古い食器、本棚を占領していた辞書や文庫本、息子と娘のランドセル……。「旦那様断捨離」は3カ月間に及び、さらに新居に移る際、食器棚や電動自転車も手放した。新居に移つてからは、クローゼットに入る量を越えた洋服は処分

分。穂郎さんは、一つ買えば一つ捨てることを徹底している。旅先で土産は買わず、写真はデジタルでスマホで保存。モノを買う時は「本当に必要か」を考えると心がけている。「あの服はここにいつたんやぶ」と思うなら、捨てることにしよう。でも、海外、代わりの服さむのて困らない。不要なモノがないと気分もすっきり。と穂松さん。引越したゴミが運ばれていく光景に「思い出が詰まつたものがなくなることだと思つていた穂郎さんも、今では「思い出の写真も年一回も見ている」。記憶に残つていければいいのかもしれない」と話す。(森本義紀)

断捨離のポイント

「人生を変える断捨離」などの著者 (やましたひでこさん)



クラフツバック 小林 里江子