

もっと心地よく生きるために
人生にとりいれたい考え方

断捨離を学ぼう

あなたのお部屋、モノがあふれて
掃除がおっくうではありませんか？
探しものをするときに
時間がかかってしまうことはありませんか？
いま、地震などが起こったら……
あれこれ落ちてきそうじゃありませんか？
もしも、あなたがそんな心配を抱えているのであれば
ぜひ、取り入れて欲しいのが断捨離の考えです。
気持ちまで前向きになれる、
心地よく暮らすためのヒントが満載です。



お話しを
聞きました！



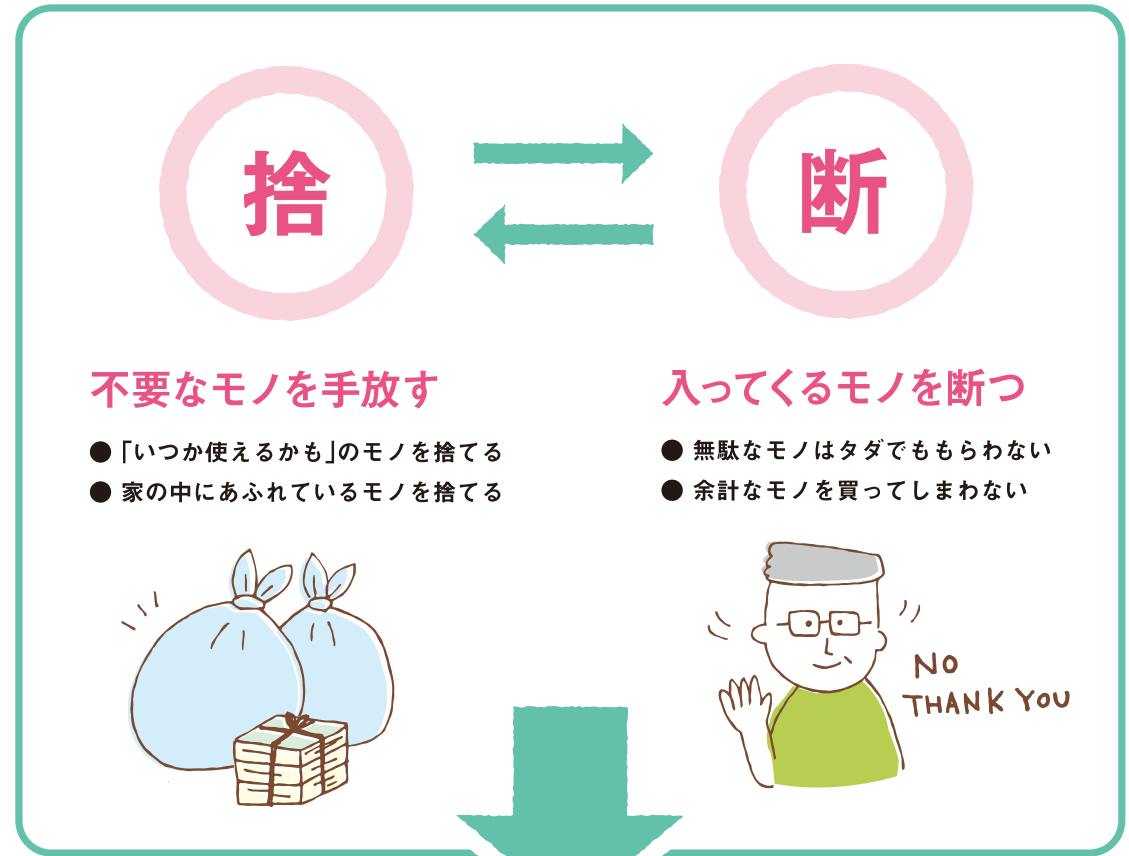
やましたひでこ公認
断捨離トレーナー
福岡断捨離会代表

檀 葉子さん

<http://danshari-dan.com/>

ただ捨てるじゃない！ 基本の考え方を学ぼう

断捨離とは、なんとなく「モノを捨てること」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、収納とは全く違った片付け術のひとつ。自分にとって今必要なモノを選び取る、それ以外を「捨てる」。モノを活かすために、多すぎる不要なモノを捨てる。そして、不要なモノを家にとりこまない「断」。それによってモノへの執着心から「離れ」、心にも空間にもゆとりを生み出す考え方を言います。もちろん、断捨離は、モノに限った考え方ではありません。時間や人間関係にも実践できます。例えば、コトの断捨離をすると、時間に追われることがなくなって、大切なことに目を向けることができます。人間関係の断捨離も、ときには自分らしさを取り戻すためには必要です。こうした断捨離の循環がうまくいくことで、自分の本来持っているエネルギーを取り戻すことができるのです。



空間にも、心にもゆとり



離

断と捨を繰り返すことで得られます！

断捨離の
捨

まずは不要なモノを捨てることから

断捨離のまず一步は、身の回りのいらぬモノを捨てることから。思い出のモノや大切なモノは、断捨離の対象ではありません。でも、これらの数が多くなると、邪魔だと思ってしまうたら、数を減らす必要があります。

いざ捨てるとなると「もったいない」「いつか、どこかで、だれかが使うかもしれない」と思ってしまうのは誰でもあることです。でも、実際にその日は、めったにきません。その日を待ってモノを留め置くと、自分の住まいが物置き化、ゴミ置き化していき、自分自身の暮らしは疲弊してしまいます。



ポイント01

モノ軸でなくて自分軸で選ぼう

まだ着られるというのはモノを軸にした目線。自分軸で選ぶのであれば、「着たいか、着たくないか」で選びましょう。



ポイント02

時間軸「今」を考える

もうすでに使わなくなったモノ。将来、もしかして使うかもと思うモノ。時間の軸がずれています。「今」必要かどうかを考えましょう。



断捨離の
断

今の自分に
いらぬものは
断る勇気が大切！

コンビニでもらうプリンやヨーグルトのスプーン。お弁当を買ったらついてくるおしぼりやお箸。街頭で配られるティッシュやチラシ。それ、本当に今のあなたに必要なモノでしょうか？もしも、本当はいらないけれどつい受け取っているのであれば、断ってみることも大事。モノが増えることを断ちましょう。



断捨離の
離

執着を手放すことによって、自然とゆとりを手に入れることができます！これが断捨離の考えです。モノを持たないミニマリストと違って「空間」や「時間」に余裕を取り戻すことで、モノから自由になります。そして今の自分に必要な新しいエネルギーを力にしましょう。



断捨離®は、やましたひでこの登録商標です。