

捨てる技術

Vol.1

「捨てる」ということ編



捨てる技術

この講座の特徴

何かを捨てるとは よりよい生きかたを選ぶことである

今、片づけ術や、モノを持たない生活が注目されています。ベストセラーになる本が出たり、自分の実践法をブログに書く人が増えたりしています。多くの人が、身の周りを整理したいと考えているようです。

それはなぜなのでしょう。まずいえるのは、片づけをしたりモノを減らしたりするのは、暮らしを快適にするためだということです。消費社会に生きる私たちは、ともすると多すぎるモノに囲まれ、くたびれてしまうことがあります。そこで、ゴチャゴチャした状態をリセットしたくなるのです。

では、そのとき私たちは何をやるのでしょうか。それが、これからいっしょに考え、学んでいく「捨てる」という作業です。

本講座『捨てる技術』には、基礎編「捨てる」ということ編」(Vol.1) と、実践編「実際に捨てるよう編」(Vol.2) の、2冊のテキストがあります。全巻を通じて、捨てられない人代表のモチ

オ君、捨てられる人代表のステオ君が登場します。彼らの行動や考えかたの違いから、捨てるとはどういうことか、具体的なイメージをつかんでください。

Vol.1では、捨てることのそもそもの意味や、さまざまな捨てる考えかたを学びます。

各単元は基本的に見開き構成で、始めの左上に《ここで学ぶこと》として、ポイントが簡単にまとめてあります。そして、最後に大きな文字で、単元で学んだ内容の《勘どころ》が書いてあります。捨てかたを覚える合言葉と思って活用してください。

Vol.2は、Vol.1の内容を実践に活かす応用編になります。捨てる技術で暮らしを快適にすることから、仕事で活かしていく秘けつまでを学びます。幅広い具体例で、「この場合はこう捨てる」というセンスが磨かれます。

捨てる技術を楽しく学んで、上手に仕事に役立ててください。

本講座のキャラクター

このテキストには、主に2人のキャラクターが登場します。モチオ君とステオ君です。2人は学生時代からの友人で、今は同じ会社に勤めている同僚です。性格の異なる2人ですが、お互いに敬意を持っており、何でも遠慮なく話せる兄弟のような間柄です。

捨てられない人代表 モチオ君



- 性格…温厚、優柔不断
- 趣味…映画鑑賞、占い

モチオ君は、モノを捨てられない人たちです。学生時代の思い出の品から、手紙、衣類、映画を録画した膨大なディスクやVHSテープなどまで、ずっと大事に持っています（ビデオデッキは長らく故障中）。食材やティッシュなど日用品のストックも万全。ただし、避難袋の中の缶詰めが賞味期限切れだということには気づいていません。

モチオ君は、昔のおばあちゃんのように、「モノを捨てるのはもったいないこと」と考えます。どんなモノでも粗末にはしないのが彼のポリシー。他人の気持ちもおろそかにしないので、これまでに人からもらったプレゼントは全部（それほど多くはありませんが）大事に保管しています。

捨てられる人代表 ステオ君



- 性格…冷静、理屈っぽい
- 趣味…ジョギング、自己啓発

ステオ君は、どんどんモノを捨てるタイプです。知識欲が旺盛で、雑誌や新聞をよく買って読みますが、読み終わってから取っておくようなことはしません。衣類や靴も、新しいモノを買ったときに古いほうを処分しているので、基本的に部屋の中の持ちモノが増えないスマートな暮らしかたをしています。食材もほとんどストックしません。

ステオ君は、モノを買うのは使うときと割り切っています。「もったいない観」もモチオ君とだいぶ違って、「使わずに取っておくなんてもったいない」「使わないモノを買うのは、お金がもったいない」と考えます。彼がモノよりも大事にしているのは、今を快適なスペースで過ごすことです。

捨てる技術

Vol.1

「捨てる」ということ編



1章 「捨てる」ということ

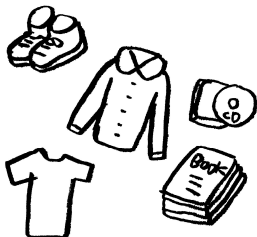
Study1 「もったいない」から捨てられない！	08
Study2 捨てられない人、捨てられる人	10
もしかしたら、あなたも「捨てられない人」？ モチオ度診断	12
Study3 「捨てない」時代から「捨てる」時代へ	14
Study4 長く使うモノ、すぐ使うモノ	18
Study5 形のあるモノ、形のないモノ	20
Study6 小さくなり形をなくしていくモノ	22
「捨てる」ということ まとめ	24

2章 「捨てる」ことで得られるもの

Study1 生活編	26
Study2 保険編	28
Study3 住まい編	30
Study4 時間編	32
Study5 ころ編	34
「捨てる」ことで得られるもの まとめ	36

3章 さまざまな「捨てる」考えかた

Study1 シンプルライフ	38
Study2 「断捨離」に学ぶ	40
Study3 仏教の価値観に学ぶ	42
Study4 スローな生きかた	44
さまざまな「捨てる」考えかた まとめ	46





4章 仕事における「資源」と「無駄」を考える

Study1	「シンプルな働きかた」とは	48
Study2	「資源」の種類によって性質の違いがある	50
Study3	「上から目線」で仕事を見てみよう	52
Study4	自分の働きかたを見直そう	54
Study5	「仕事」というゲームのゴール	56
仕事における「資源」と「無駄」を考える まとめ		58

5章 それが要らない! ビジネスシーンの無駄事例

Study1	モノ編(書類)	60
Study2	モノ編(オフィス)	62
Study3	時間編	64
Study4	お金と時間編	66
Study5	情報編(ニュース)	68
Study6	情報編(アイデア)	70
Study7	財テク編	72
それが要らない! ビジネスシーンの無駄事例 まとめ		74

6章 人間関係をスッキリしよう

Study1	人間関係を整理しよう	76
Study2	甘えを捨てる	78
Study3	苦手な人への対処法	80
Study4	斬り捨てOKの場合	82
Study5	公私を区別する	84
人間関係をスッキリしよう まとめ		86

STEP
1

学習スケジュールを立てましょう

テキストの学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールと、各章の学習日を決めましょう。下に項目ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

STEP
2

各単元の学習を進めましょう

テキストは全6章で構成されています。あらかじめ立てた学習スケジュールに沿って、無理のないペースで学習を行いましょう。

STEP
3

添削課題を提出しましょう

テキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

	学習予定日	実施日		学習予定日	実施日
1章			5章		
Study1	月 日	月 日	Study1	月 日	月 日
Study2	月 日	月 日	Study2	月 日	月 日
Study3	月 日	月 日	Study3	月 日	月 日
Study4	月 日	月 日	Study4	月 日	月 日
Study5	月 日	月 日	Study5	月 日	月 日
Study6	月 日	月 日	Study6	月 日	月 日
2章			Study7	月 日	月 日
Study1	月 日	月 日	6章		
Study2	月 日	月 日	Study1	月 日	月 日
Study3	月 日	月 日	Study2	月 日	月 日
Study4	月 日	月 日	Study3	月 日	月 日
Study5	月 日	月 日	Study4	月 日	月 日
3章			Study5	月 日	月 日
Study1	月 日	月 日			
Study2	月 日	月 日			
Study3	月 日	月 日			
Study4	月 日	月 日			
4章					
Study1	月 日	月 日			
Study2	月 日	月 日			
Study3	月 日	月 日			
Study4	月 日	月 日			
Study5	月 日	月 日			



「捨てる」



よるいんじふ

何気なく使っている「捨てる」という言葉を、とことん掘り下げてみましょう。普通に学校で習った「捨てる」の対義語は「拾う」でした。しかし、生活に即して考えると「捨てる」行為の反対は「持つ」「行為のようです」。

Study 1

「もったいない」から 捨てられない!

ここで学ぶこと

- ・本当に「もったいない」のは、捨てることより使わないこと
- ・捨てられない理由は人によってさまざまなタイプがある

誰もがモノを大切にしよう教えられてきました。しかし、なぜ「もったいない」と考えるかを教えられた経験はあるでしょうか。この講座では、モノとは何か、何がどう「もったいない」のか、本当は何を大切にしなければならぬのかを、順を追って考えていきます。まずは自分に当てはめて考えてみてください。

国際語になった「もったいない」

モノの価値を活かす

再加工、再利用、再生利用

2004年にノーベル平和賞を受賞したケニアの政治家、ワンガリ・マータイさんをご存じでしょうか。

マータイさんは、ノーベル賞を受賞した翌年に日本を訪れました。そして、外国語に訳せない「もったいない」という言葉を知り、環境を守る標語として世界に広めようとしてくれたのです。彼女の活動のおかげで、現在、「もったいない(MOTTAINAI) は、そのまま世界の国々で通じる言葉になっています。

マータイさんが「もったいない」という言葉に感銘を受けたのは、かけがえのない資源や命に対する畏敬の念を感じ取ったからだといいます。「もったいない」は、環境に優しい3Rという行動様式を、ひと言で表わしている言葉だったのです。

3Rとは、英語のリデュース (Reduce)、リユース (Reuse)、リサイクル (Recycle) の頭文字を意味します。

リデュースは使ったモノを再加工し、再

び流通させること。リユースはモノを捨てずに再利用すること。リサイクルは、使ったモノを資源として再生利用することです。

モノは、持っていることが大事なのではなく、活かして使うことが大事なのです。

**自分の考えかたを見つめ直して
「捨てられる人」になった**

この講座に登場する人物の一人、捨てられる人「ステオ君」は、マータイさんの活動を知ったことがきっかけで、モノについての考えかたを見つめ直しました。それから、さまざまなモノを使わないまましまっておくことのほうを「もったいない」と感じるようになりました。

ステオ君が、本格的に行動を変えたのは、2011年の東日本大震災の後でした。「モノは一瞬で失うこともある。モノをためるより、今を快適に生きることのほうが大事だ」そんなことを考えるようになったのです。

そして、自分がモノを捨てられない理由を考え、その発想を切り換えたのです。

捨てられない理由を考えてみよう

過去へのこだわり、
将来への不安などいろいろ

モノが捨てられない理由は、人によってさまざまです。ここでは、よくある4つのパターンを挙げておきましょう。

① 美徳型

モノを大切にする美徳の持ち主は、「食べ物を粗末にはしてはいけない」「まだ使えるものを無駄にはしてはいけない」など、捨てることに罪悪感があって、なかなかモノを捨てることができません。

② 執着型

自分が昔使っていたモノや、誰かにもらったモノを大事にとっておく人は、過去の思い出に執着しているタイプ。思い出の品を親しい人や自分と同一視して、捨てるのをつらく感じるのです。そのほか、「高額なモノだから」という理由で手放したくないのも、一種の執着型です。

③ 備え型

「いつか使うかもしれない」という理由でモノを捨てられないタイプです。

モノが少なかった時代には、「必要になったときに手に入らないかもしれない」という心配に、それなりの意味がありました。しかし、モノが豊富で入手しやすい現在、備え型の捨てられない人ほど、日用品を過剰に備蓄したり、保証内容が重複した保険に入っていたりする傾向があるのではない

でしょうか。

④ 開き直り型

モノが増えすぎて、どこから手をつければいいのかわからなくなり、「いつか捨てる」と開き直っているタイプです。多くは、家にいる時間が少なくて捨てられない人ですが、なかには、つらい経験をして一時的に捨てる気力をなくしている人もいます。

自分にとって本当に
大切なことは何か？

捨てられない理由は、その人の心の中にあり、生きかたと深く関わっています。

例えば、過去の思い出が今の暮らしより大事なら、たくさんの思い出の品に囲まれているほうが幸せかもしれません。逆に、未来が過去より大事なら、余計なモノを捨てないでいることに、居心地の悪さを感じるのではないのでしょうか。

もしあなたが「捨てられる人」になりたいなら、自分がモノを捨てられないのはなぜかを考えてみましょう。そこを改めることが、捨てる技術を身につけるスタートラインになるはずだからです。



【やってみよう！】

自分に当てはめて考えてみよう！

Study 2

捨てられない人、 捨てられる人

ここで学ぶこと

- ・よい心がけが「捨てられない」状態を招くこともある
- ・「捨てられる人」はモノよりも「今」を大事にしている

会社の机の上は書類の山、家に帰ってもモノだらけで足の踏み場がない…。そんな状態に思い当たる人はいませんか。「毎日忙しくて片づける時間がない」。そう自分に言い聞かせているかもしれませんが、同じように働いていて整理整頓の上手な人もいます。その違いはどこにあるのかを考えていきましょう。

捨てられないモチオ君の考えかた



「まだ使えるから」

「大切な人にもらったプレゼントだから」

自分の部屋にモノがたまると一方のモチオ君。ときどき思い立って片づけを始めるのですが、捨てることのできるモノは、いつもほんの少量です。

モチオ君は、作業の手を止めてはモノを手に取り、こんなことを考えています。

「この雑誌はまた読みたくなるかもしれないから捨てられないな。いつか捨てればいいや」「これは高かったから大事にしなくちゃ」「これは昔好きだった子にもらったプレゼントだから、絶対に捨てられない」「これはもう十分使ったから、思い切って捨ててもいいかな。今までありがとう…」。

そうしてモチオ君は、捨ててもいいモノを選ぶのですが、半日かけても部屋の中のモノの量はほとんど減りません。

こんなモチオ君は、だらしのない人なのでしょうか？

じつはモチオ君は、ある美德を備えている人なのです。食事のとき、彼はほとんど

食べ残しをしません。冷蔵庫を見て、安売りのときに買ったためた食品が多少傷んでいても、我慢して食べます。モノを捨てるようなことは絶対にしません。「捨てるなんてもったいない！」と考えるからです。

さらに、モチオ君は他人の気持ちを大切にする優しい若者でもあります。誰かにもらったモノには相手の心がこもっていると思うので、手放すときに胸が痛みます。

「もったいない」という

善意がアダになっている？

モチオ君の「もったいない」という善意は、ただモノを保管することになってしまっているようです。そして、彼の心の中では過去への思い出が強く、それがモノへの執着にもなっているようです。その結果、モチオ君は「捨てられない人」になってしまっているのです。

捨てられるステオ君の考えかた



「雑誌は読んだら捨てる」

「食材などもためこまない」

モチオ君が自宅で捨ててもいいモノを選んでいる頃、同僚のステオ君は、リビングでお茶を飲みながら雑誌を読んでいます。そして、読み終わった雑誌を古紙回収袋に収めました。読んですぐ捨てるのです。「また読みたくなるかもしれない」と思って雑誌の山に重ねるモチオ君と対照的です。

その後、冷蔵庫を開けて中身をチェックしたステオ君は、食品の在庫を確かめて夕食の献立を考え、足りない食材を買いに出かけていきます。冷蔵庫の中は半分以上スペースが空いていて、奥にしまっている食材まで一目でわかります。

ステオ君は、モチオ君とは反対の「捨てられる人」なのです。

所有にこだわるよりも

今を充実させることが大事

しかし、ステオ君もモチオ君と同じよう

に「もったいない」という考えを持ち、それを実践しています。

そんなわけではないと思いますか？

じつは、モチオ君とステオ君では何を「もったいない」と思うかが違っているのです。

モノには、使われる用途・目的があります。ステオ君にとって、モノを大切にするというのは、無駄なくきちんと使うことなのです。

「使わずに置いておくんでもったいない」とステオ君は考えます。そして、使わないモノを買うなんて「お金がもったいない」「保管スペースがもったいない」と感じるのです。

モノを捨てられるステオ君は、モノよりは、むしろ自分の「今」を大切にしています。

彼にとって、住まいがきれいに片づいているほうが快適なので、モノを増やさないようにこまめに処分しています。モノは、今を充実させるために有効に使えばいいという考え方なのです。



【モチオ君の考えかた】

モノは大切だから「保管」しておこう



美德型+執着型+備え型+開き直り型、すべてを備えた、最強の「捨てられない人」!

【ステオ君の考えかた】

モノは「使う」もの。使わないモノを買うなんてもったいない

「あれ？」

自分にもあてはまるな...!」と思ったら

次のページで診断!

もしかしたら、
あなたも「捨てられない人」？

モチオ度診断

さて、あなたは捨てられる人でしょうか、それとも捨てられない人でしょうか。ここで簡単な「診断テスト」をしてみましょう。下にあげた20の思考・行動パターンを読んで、自分に当てはまると思ったら□にチェック(✓)してみてください。診断は、右ページです。

- 冷蔵庫の中は食べ物がいっぱい詰まっている
- 将来価値が出そうなモノを見つけると、買いたくなる
- 正月といったら、福袋でしょ
- とにかく「もったいない精神」に大賛成！
- 理由があるなら、約束に遅れてもオーケー！
- 人が持っているモノは、何でもうらやましくなる
- スーパーでトイレトペーパーが売り切れていると不安になる
- まだ使えるものを捨てるなんて考えられない！
- 好きなモノに囲まれている「今」がシアワセ♥
- 人が捨てたモノを拾ってきて活用している
- 安いモノをたくさん買うと、得した気分になる
- 部屋が多少散らかっていても、快適に過ごすことはできる
- 今度引っ越すときは、もう一部屋あるといいなあ
- 子どもの頃に捨てた人形や玩具の夢を見ることがある
- 面倒なことは、後でまとめて片づけるほうが合理的でしょ
- 友達が食べているモノを、よく分けてもらう
- 他人の意見を聞くなんて、まっぴらごめんだ
- 部屋の中に「宝物」がいっぱいある！
- 料理を残すと心が痛む…
- 自分は「掃除が苦手な人」なのだ

当てはまった
項目数

▼



0
項目

完璧ステオ

→ あまり無情に捨てるのもどうかと…

あなたは捨て上手というより、何も考えずにモノを捨てているかもしれません。捨てる理由をもっと明確にして、モノに対するポリシーを持つと、多くの人と共感し合えるのでは？

1~4
項目

ほぼステオ

→ 捨てることで人生を豊かにしているはず

あなたはおそらく「捨てる達人」。今を大事にしながら、ポリシーを持ってモノを使っているのではありませんか。この講座で、そのポリシーを仕事に活かす方法を学びましょう。

5~9
項目

ややモチオ

→ 捨てる技術を学ぶともっと快適になる

ごく平均的な、モノとのつきあいかたをしているでしょう。この講座で「捨てる」ということの意味を学ぶと、もっとメリハリの利いた捨てかたができるようになるはずです。

10~14
項目

まだモチオ

→ あまり必要のないモノが多いのでは？

あなたは、ややモノにこだわる傾向があるのでは？ 生活や仕事をより快適にしたいなら、この講座で学んで「何かを捨てる」ことから始めると近道になるのではないかと思います。

15
項目以上

まるでモチオ

→ そのままではとても生きにくいのでは？

モチオスタイルがたくさん当てはまってしまったあなたの部屋は、モノであふれているはずで。この機会に、抜本的に生きる意味を考え、生活を見直してみてもどうでしょうか。

【解説】

「モノを捨てない」価値観はさまざまな理由から成り立っていますが、思考・行動を分析すると、次のようなパターンが考えられます(実際には混合型の人が多いです)。

- ①まず、Study2の「美德型」に当たる、もったいない精神旺盛な人たち。リサイクルやリユースに熱心なエコロジストも、「命を粗末にしない」ために動物愛護に熱心な人も多く含まれます。自分の生活をきょうくつにしなければ、信条は素晴らしいのですが…
- ②次は「執着型」。愛着のあるモノに囲まれていたいタイプです。こうなりやすいのは、モノの所有に幸せを見出す人たち。大きな家や、ブランド品、自慢の愛車などで自己表現しています。モノと幸せを同一視してしまうと「執着型」になりやすいので要注意。
- ③ないと不安、あれば安心という人が「備え型」です。「いつか使うかも」と考えてモノを捨てないのは「美德型」と似ていますが、備え型の行動は自分のため。災害時の買い占めやバーゲンでの安物買いに走りしがちなので、冷静になってください。
- ④掃除が苦手、時間がないなどの理由で快適な生活をあきらめている「開き直り型」は、生活習慣の見直しを。人と違う価値観にこだわり、「自分は自分」と開き直る人もいますが、自分で進歩や成長を止めてしまわないよう、周囲の助言に耳を傾けましょう。



Study 3

「捨てない」時代から 「捨てる」時代へ

価値観の移り変わり

ここで学ぶこと

- ・モノが少ない時代には「捨てない」が当たり前だった
- ・大量消費時代になって「使い捨て」なのにモノが増えてきた
- ・モノより大事なことを知れば要らないものは「捨てられる」

モチオ君とステオ君のように、「捨てない」「捨てる」には、その人の考えかたが表れます。とはいえ、個人の考えかたは社会全体の価値観にも大きく影響されます。かつてのモノが少ない社会では、「捨てない」価値観が主流でした。一方、モノが豊かな現在では、「捨てる」価値観が主流になってきているのです。

①モノが少ない時代を生きてきた祖父母世代

そもそも捨てるような
モノがなかった

人は、なぜモノを捨てずにとっておこうとするのでしょうか。その大きな理由として、モノが少なかった時代のクセを引きずっているという側面があります。

そのよい例が、ステオ君やモチオ君の祖母らをはじめとする戦争を知っている世代です。

先の戦争中から戦後数年にわたって、日本では物資や食糧が不足し、多くの人が食うや食わずのつらい思いをしました。その頃に青少年時代を過ごした人たちは、モノ不足を実際に経験してきました。

何日も食べるお米がなくてつらかったという人も少なくありません。冬に、ありあわせの布で服に裏地をつけてくれた親のありがたみを忘れないという人もいます。

そのように育ってきた人たちは、モノがあることを心からありがたいと思っています。ですから、食べ残しを「もったいない」としまい、紙袋や布1枚でも、「いつか使うかもしれない」と、きちんと整理してとっ

ておいたのです。モノがないことが大前提ゆえに、「捨てない」価値観になったです。

「捨てられない」のは
人間の本能でもある

しかし、祖父母の世代が特別なわけではありません。そもそも私たち人類が生きてきた歴史は、モノが少ない時代のほうが、圧倒的に長かったのです。

わが国でも、江戸時代は、都会でさえほとんどゴミの出ない「3R社会」(P8参照)だったといわれています。現代のようにモノが大量生産されていなかった昔、庶民の家に余計なモノはほとんどありませんでした。必要最小限のモノを、大切に修理しながら使っていたのです。

食べ物についても同じです。飢えは常に人類の身近にありました。現在でも、地球上で数多くの人が食糧不足に苦しんでいます。食べ物やモノを簡単に捨てられないのは、人間の良心や、リスクに備える本能の表れだともいえるのです。

②高度経済成長期と「消費ブーム」

経済的に豊かになって 家電・テレビ・車が普及

ところが、モチオ君やステオ君の父母が生まれ育つ頃には、モノの価値観が大きく変わりはじめました。大量消費時代になり、現在のような生活スタイルが一般化したのです。

その変化は、日本では「高度経済成長期」と呼ばれる時代に起こりました。

高度経済成長期は、1955年頃から1973年頃までとされています。1945年の終戦から10年かけて戦前の規模を回復した日本経済は、それから20年近くも、年平均10%を超える急成長を続けたのです。

豊かになった国民は、家庭向け電化製品などをどんどん買うようになりました。1959年には、「消費は美德」という言葉が流行語になったほどでした。

その年には、現在の天皇皇后両陛下のご成婚パレードが中継され、テレビが人気商品になりました。そして、東京オリンピックの開かれた1964年には、わが国のテレビ普及率は87.8%に達します。東海道新幹線

が開業する一方、高速道路も整備されて「マイカーブーム」が起こりました。

1960年代、カラーテレビ、車、クーラー（エアコン）が「三種の神器」といわれ、庶民の欲しいモノベスト3でした。

幸せの基準はモノを数多く所有すること！ 使い捨て文化も登場した

この時代、モノに囲まれ、大いに消費することをよしとする価値観が広まりました。そして、「捨てない」価値観をひっくり返す「使い捨て文化」も生まれました。

1958年、日本初の缶ビールが登場。使い捨ての缶が、回収され再利用されるびんに代わって飲み物容器の主流になりました。

また、1958年に誕生したインスタントラーメンも、1971年にカップめんが登場して容器の使い捨て時代に突入します。

高度経済成長期は、1973年の第1時オイルショックで終わったとされています。日本が輸入に頼っている原油の価格が高騰して、一転、大不況になったためです。

③若者たちによる異議申し立て

既存の価値観を拒否する！ カウンターカルチャーの衝撃

高度経済成長期は、消費ブームというメインストリームだけでは語れません。世界の大衆文化で中心を担っているサブカルチャーも、この時代に発達しました。現在多くの若者が親しんでいるロックやポップスなどの音楽もそうです。

ロックはそもそも、社会の主流である保守的な価値観や、権威・権力に対抗するカウンターカルチャーの象徴でした。カウンターカルチャーは、平等を求めた公民権運動や、平和を訴えたベトナム反戦運動、愛と自由を標榜したヒッピー文化などとも結びつきます。そして、「使い捨て文化」にも疑問を呈し、世界の若者に大きな影響を与えました。

多様な価値観を認め合って 共生するのがトレンドだった

世界をおおったカウンターカルチャーのうねりから、人々はモノでは得られない幸福や理想があることを感じ取っていました。主流の価値観だけになびくのではなく、多様な価値観を認め合う方向に社会が変わりはじめたのです。

さらにモノを所有することが豊かになると考える人、物質的成功より心の豊かさを重視したいと考える人、過度な経済活動から自然を守りたいと考える人など、モノに関することについて真剣に考える風潮が生



まれました。

そして、ごく普通に暮らしている人たちでも、当たり前のようにモノについて考えるようになりました。

現在、さまざまな方法で「持たない暮らし」を考えている人が増えている背景には、この時代の影響もあるのです。

④モノと自分との関わりかたを考える時代

使い捨て社会の弊害 モノを捨てられない悩み

②、③稿に記したように、高度成長期以降は、大量消費の生活スタイルが主流でした。その結果、あふれるモノに囲まれながら「捨てられない」という悩みを持つ人が増えました。

モノが手に入りやすい環境と、モノを大切に「捨てない」昔ながらの行動様式との、バランスが取れないからです

アルミの缶やプラスチック容器の使い捨ては、もったいないことですが、ゴミを家で保管してもしかたありません。

では、きれいな紙袋や空き箱、あまり着ていない服などはどうでしょう。まだ使えるモノでも、捨てていいのでしょうか。

この「捨てられない」は、モノの価値をどう考えるかという物差しだけではうまく解決できません。まだ使えるモノは「もったいない」と考えるのが普通だからです。

使えるモノを「捨てる」かどうか判断するには、自分の生きかたそのものを考え直すことが必要なのです。

モノを中心に考えるのではなく どう生きたいかを考える時代に

高度経済成長期後の日本では、1980年代後半に「バブル経済」という好景気がありました。不動産や株の値段がどんどん上がり、お金が余った時代です。会社も接待費を湯水のように使い、多くの社会人がグルメやブランドものにお金を使いました。

ところが、1990年代にバブルが崩壊すると、未曾有の大不況へ。収入の増えないデフレ時代が長く続くことになりました。

その後の消費傾向は、バブル経済を経験した世代と、それ以降の世代で大きく分かれます。バブル経験世代には、所得が減ったぶん節約し、好きなことにだけお金をかける「一点豪華主義」がはやりました。一方、

デフレ時代に育った世代には、大きな買い物はしないかわりに「今を充実させる」という消費傾向があるようです。

いずれも、モノ中心ではなく、「自分はどのような生き方をしたいか」から消費を考えているスタイルだといえます。

そして、今こそ「捨てる技術」を学ぶ

積み重ねたモノにこだわらず 積み減らしてみるといふ発想

「捨てる」「捨てない」は、小さなテーマのようですが、その人の価値観と結び付いています。価値観によって、お金の使いかた、モノとの関わりかたは違ってきます。

充実した「時」を過ごすことにお金をかけ、モノをあまり買わない人もいます。住まいの「空間」を快適にするために、使えるモノを捨てる選択もあるでしょう。

一般に、現代の消費生活を続けていけば、モノは増えていくものです。そのなかで、うまくモノを捨てる技術を身につけるには、どうすればいいのでしょうか。

芸術家の岡本太郎氏に、「積み減らし」という言葉があります。捨てるとは何かを考えるうえで、参考になると思います。「人生は積み重ねだと誰でも思っているようだ。ぼくは逆に、積み減らすべきだと思う」。日本を代表する芸術家のこの言葉は、創作活動にあたって、それまでの実績を捨てるつもりで新しい価値を創造するという心意気を示しています。

この積み減らしになぞらえると、「捨てる

技術」は新しい自分に生まれ変わり、よりよく生きる技術といえるかもしれません。

自分に何が大切かわかれば 不要なモノは捨てられる

わが国は、2011年に東日本大震災という苦難を経験しました。被災地に住んでいなくても、この災害にインパクトを受けた人は少なくないと思います。

何もかもなくして生きる意味を問い直したという人もいます。他人のために生きることには意義を見出した人もいます。

「人は逆境のなかで育つ」とよくいわれますが、その意味は、必ずしも過酷な試練が必要だということではないと思われます。逆境のなかでは、人は「どう生きるべきか」を考えます。そして、「では何をすべきか」に気づきます。変わらない日常のなかでも「自分はどう生きたいのか」を考えることに意味があるのではないのでしょうか。

自分の生きかたを見つめ直し、本当に必要なことがわかれば、要らないモノを捨てることができるようになるはずです。

【こう考えよう!】

モノより大切なことは何かを
考え、自分を変えるのだ!