

「好き」に囲まれても満たされない…

手放すことで見つけた、心地よい暮らし



タイアン笑顔通信

質問

40歳男性です。好きなものに囲まれたくて、今までいろいろ買い揃えてきました。昔は心地よかったです。最近では家の中でも落ち着かず、心がざわつく瞬間があります。暮らしも気持ちもすっきりさせたいのですが、何から始めるべきでしょうか。

◆ミニマリズムの考え方

部屋にもものが多いと安心感がある一方で、雑然さを感じることがあります。近年注目されている「ミニマリズム」とは、不要なものや情報をそぎ落とし、自分にとって本当に大切なものに焦点を当てるという考え方です。まずは身の回りを見直してください。

そして、「本当に必要なもの」と

「使わないけれどなんとなく持っているもの」を仕分けしてみましょう。

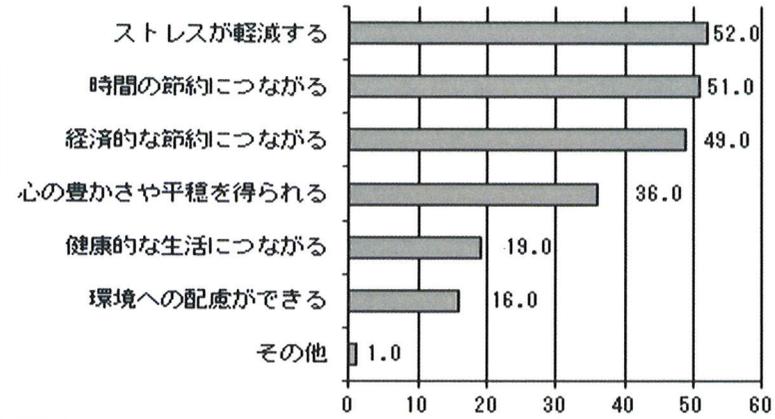


◆支出も要注意!

実はこれ、お金の使い方も同じなんです。「捨てる」と不安だから「あつて困るものじゃないし」といった理由で残しているものと同じように、惰性で続いている支出もあります。使っていない定期購読サービスやサブスクなど、一度すべてを見直してみると不要な支出がかなり減るはずですよ。

◆部屋にも心にもゆとりを

ものに囲まれていると、どこか安心できるような気がするかもしれませんが、その安心感は本物でしょうか。そこにほんの少しでも「虚栄心」が混ざっていなかったか、時には自分に問いかけてみることも大切です。虚栄心は人の目を曇らせ、判断を鈍らせる可能性があります。必要なものだけを選び取る暮らしは、「なくても大丈夫」と思える自分を育ててくれます。生活の場に余白ができれば、きっと心にもゆとりが生まれるはずですよ。



ミニマリストとして暮らす中で感じる
メリット (単位: %)

上図は、(株)エコネット・トレーディングが実施した「ミニマリズムのメリットと処分術に関する調査」の抜粋です。ミニマリズムを実践する人は、多くのメリットを感じているようですね。



恒例になったさつまいもの収穫作業を行いました。好天にも恵まれて子供たちの元気な声に背中を押され無事作業を終りました。猛暑でいろんな作物が影響を受けましたが、さつまいもは暑い方が好きらしく去年より本数も多く、大きさも一回り大きく皆さん大喜びでした。現在 83.5kg 畑仕事で少し減量? K・Y