

ぼくたちは、
なぜこれを
選ぶのか

ミニマリストしづ
監修

物を手放しても

時間が経つと

また物に囲まれているあなたへ

はじめに

より少なく、しかしよりよく。

2010年代後半、「ミニマリスト」という言葉が広く知られるようになりました。必要最小限の物だけを携え、身軽に生きることの素晴らしさに、ぼくを含め多くの人が気づいたのです。

しかし、ミニマリストに憧れていざ行動に移してみると、

- ・物を減らしても、時間が経つとリバウンドしてしまう
- ・少ない物だけに困まれて暮らしているのに、なぜか満たされない
- ・厳選したはずの物がお気に入りにならず、手放す↓また買う、のループに陥っている

といった壁にぶちあたるケースが多いようで、こうした相談が日々寄せられます。

不要な物を手放し、身も心も軽くするためにミニマリストをめざしたはずなのに、どうしてもこのような事態に陥ってしまうのか。それは、本当に必要な物、何が自分にとって大切なのかがわかっていないからなのかもしれません。

2018年に『手ぶらで生きる。見栄と財布を捨てて、自由になる50の方法』（サンクチュアリ出版）という本を出させてもらい、今こそミニマリストとして知られるのですが、幼少期を過ごしたのは、ほしいものはなんでも手に入る裕福な家庭でした。いうならば、ミニマリストとは真逆の「マキシマリスト」。

しかし、中学進学と同時に父親の自己破産をきっかけに両親が離婚。シングルマザーの母との生活は苦しく、「ほしい物が買えない自分は不幸だ」と、お金のことばかり考えて思春期を過ごしました。そのくせ、裕福な頃の記憶はあるから、プライドだけは高い嫌なヤツで。

ところが、ひとり暮らしを始めるにあたって、ふとGoogleで「冷蔵庫 なし」と検索したぼくは、ミニマリズムの考え方と出合います。そこから人生は一変、「物を増やしても幸せになれない」ということに気づき、次々と物を処分しました。

そんな「最小限の物だけで暮らすことのよさ」を書いた前作から5年。なぜ今、

ミニマリストの「持ち物」にフォーカスした書籍を制作したのか？

その理由は、「捨て方の守破離」ではなく、「物選びの守破離」に使える書籍をつくりたかったから。守破離とは、茶道や武道における学びのプロセスを表す言葉です。まずは、先人の教えを守るところから始まり（守）、習得できたらその型を破る（破）。最終的には独自に発展させ、型から離れた己のスタイルを確立する（離）。今、SNSを開けば、「いかに少ない物で生活するか」をめざし、物の数を減らすための片付け術や、捨てるためのマインドやノウハウが多く場所語られています。ミニマリストを志す初心者の方にとって、こうした「捨て方の守破離」は大いに価値のある情報です。

しかし、ぼくにいわせてもらえば、ミニマリスト生活のいちばんの醍醐味は「捨てる」ことよりも、「減らしたあとに、何を残したか」の部分にあります。

より少なく、身軽に生活しようと思えば、何をどれだけ持っているのか、自分の所有物すべてを把握していて、一つひとつの物について所有の理由を語れる」という状態になります。いわば、少数精鋭だけの暮らし。

「テレビを持っている人はミニマリストといえるか？」といった議論や、「〇個以

下の持ち物で暮らしている」などのミニマム自慢は、はつきりいつてどうでもいい。それよりも、少なくする過程で何を優先し、「なぜそれを選んだのか」を語れる人こそが、真のミニマリストだとぼくは思います。

ミニマリストは「物に興味がない」と思われがちですが、むしろ逆で、「物選びのエキスパート」なのです。この本では、そんなエキスパート100人のデータをとること、ミニマリスト生活にフィットする持ち物や習慣をあぶり出しました。つまり、この本を読めば「ミニマリストの最適解」がわかります。

少ない持ち物で生活することは、自分にとっての「ベストを見つける旅」。この本が、あなたにとっての「物選びの守破離」となれば幸いです。

Contents

CHAPTER1

FASHION ファッション

はじめに

半袖トップス ユニクロクルーネックTシャツ

長袖トップス ヘインズ白Tシャツ

ボトムス ユニクロタックワイドパンツ

アウター ユニクロウルトラライトダウン

靴 アディダススタンスミス

サンダル ウーフォスリカバリーサンダル

靴下 無印良品足なり直角靴下

下着 ユニクロ

肌着 ユニクロ

メガネ JINS

カバン 無印良品肩の負担を軽くする撥水リュックサック

時計 Apple Watch

財布 アブラサス薄い財布

名刺入れ アブラサス薄い名刺入れ

ポーチ 無印良品ポリエステル吊るして使える着脱ポーチ付ケース

44

42

40

38

36

34

32

30

28

26

24

22

20

18

16

4

CHAPTER2

GADGET
ガジェット

エコバッグ シュパット

マスク CIBELLA

【あの人はなぜこれを選ぶのか】 鳥羽恒彰編

スマートフォン iPhone

スマホケース iFace

パソコン MacBook Air

タブレット iPad

マウス Apple Magic Mouse

キーボード Apple Magic Keyboard

イヤホン AirPods Pro

スピーカー BOSE SoundLink Mini II Special Edition

カメラ SONY「α7C」シリーズ

ゲーム機 Nintendo Switch

【あの人はなぜこれを選ぶのか】 南和繁編

46

48

50

52

54

56

58

60

62

64

66

68

70

72

Contents

CHAPTER3

LIFE 暮らし

洗濯機	Panasonic ドラム式洗濯乾燥機	74
掃除機	マキタ 充電式クリーナー	76
電子レンジ	BALMUDA The Range	78
炊飯器	象印 STAN. 圧炊飯ジャー	80
ドライヤー	Panasonic ヘアードライヤー ナノケア	82
寝具	アイリスオーヤマ エアリーマットレス	84
ソファ	ニトリ	86
テーブル	無印良品	88
いす	カール・ハンセン & サン Y チェア	90
プロジェクトター	アラジン エックス ポップイン アラジン シリーズ	92
スキンケア用品	無印良品	94
コスメ	&be	96
シャンプー	cocone クレイクリームシャンプー	98
タオル	無印良品	100
歯ブラシ	フィリップス ソニックケア シリーズ	102
本棚	無印良品 スタッキング シェルフ	104
掃除用品	東邦 ウタマロ クリーナー	106

CHAPTER4

FOOD
食生活

手帳 Googleカレンダー

ノート 無印良品

文具 三菱鉛筆 ジェットストリーム

傘 Wpc. 折りたたみ傘

【あの人はずいぶんこれを選ぶのか】 藤原華編

野菜 ブロッコリー

魚 サーモン

肉 鶏胸肉

果物 バナナ

炭水化物 白米

調味料 塩

缶詰 サバ缶

冷凍食品 ニチレイ 本格炒め炒飯

プロテイン マイプロテイン

鍋 ストウブピコ・コックト

調理ツール 無印良品シリコーン調理スプーン

Contents

CHAPTER5

HABIT 習慣

食器 イッタラティーマ

コップ 無印良品

水筒 サーモス

外食 サイゼリヤ

【あの人はなぜこれを選ぶのか】 エリサ編

運動 筋トレ

睡眠法 寝る前にスマホを見ない

健康法 散歩

ストレス発散法 寝る

本 『ぼくたちに、もうモノは必要ない。』

映画 『マイ・インターン』

漫画 『SLAM DUNK』

サプリ California Gold Nutrition Vitamin D3

趣味 読書

投資 つみたてNISA

アプリ Instagram

170 | 168 | 166 | 164 | 162 | 160 | 158 | 156 | 154 | 152 | 150

148 | 146 | 144 | 142 | 140

サブスク Amazonプライム

手放してよかったもの 服

最初に片付けた場所 クローゼット

お金を惜しまないこと 旅行

ふるさと納税の返礼品 お米

【あの人はずいぶんこれを選ぶのか】 ミニマリストしぐ編

おわりに

巻末付録 ミニマリスト流 少数精鋭の物選びメソッド7選

取材協力ミニマリスト一覧

参考ウェブサイト

監修者プロフィール

CHAPTER1

FASHION

ファッション

ユニクロ クルーネックTシャツ



1枚は持っていたい、
無駄のないデザインのシンプルTシャツ

半袖
トップス

Short-sleeve

POINT

- コットン100%なのにシワになりにくい
 - 豊富なカラーバリエーション
 - 1,000円台という驚きの低価格
-

ユニクロの「クルーネックTシャツ」は、しっかりとした着心地が持ち味の定番Tシャツ。無駄のないシンプルなデザインで、カジュアルにも、きれいめにも、1枚持つておけばさまざまなスタイルに着こなせる名品です。カラーバリエーションも豊富なので、コーディネートに合わせて何枚か持つのもいいでしょう。

コットン100%でありながらハリがあり、インナーとしてはもちろん、1枚で着ても見栄えします。生地がしっかりしていて、シワになりづらいのもうれしいところ。「洗濯しても首元がヨレない」と、その耐久性の高さを評価する声もありました。何より、1000円台というリーズナブルさ、4XLまであるというサイズ展開の豊富さはユニクロならではの、毎年出ている定番品なので、買い替えも安心です。

ヘインズ 白Tシャツ



着まわしに欠かせない便利なアイテム

長袖
トップス

Long-sleeve

POINT

- 1枚で着ても、重ね着しても決まる
 - 丈夫なつくりで首まわりもへたらない
 - いつでもどこでも気軽に買える
-

1901年にアメリカで誕生、120年の歴史を持つヘインズ。もともとは下着として着られていたTシャツを、1枚で着られる「アウトター」へと格上げした立役者です。代名詞ともいえる「パックスTシャツ」は、誰もが一度はお世話になったことがあるでしょう。

長袖の白Tシャツは、1枚で着ても決まるし、重ね着にも重宝する万能アイテム。丈夫でガシガシ着てもへたらず、首まわりのヨレも気になりません。「子どもと遊んで汚れてしまっても、いつでもどこでも気軽に買える」という、汎用品ならではのメリツトも。ヘビーウェイトコットンを使用したタフなつくりが人気の「BEEFY」、日本人の体型に合うフィット感を追求した「Japan Fit」など、豊富なラインナップのなかから好みに合わせて選ぶことができます。