

## 01

視界にある“ノイズ”を捨てる。

モノは知らないうちに、少しずつ着実に空間を侵略していく。棚に入りきらないモノ、床に重ねたモノ、引き出しに入れたモノ、テーブルのせであるモノ……。

それらは「いつか片付けよう」と保留したモノかもしれないし、「あると便利かも」と保管しておいたモノかもしれない。

よく見てみよう。それらのモノが活躍したのはいつだ？

大好きなモノ以外はすべてノイズだ。

視界のノイズはあなたの空間だけでなく、生活も、頭の中も複雑にしていく。多くの人がノイズに対して寛容すぎる。

それなのに、今より広い空間で働くことや、暮らすことを求めている。

だがそのままでは、家や職場がより広くなっても、ノイズが拡大するだけだ。

ためしにやってみよう。たとえば今、机の上をリセットしようと思ってみる。

筆記用具かMacBook、そしてお気に入りのティーカップ以外をすべてどけてみる。

できることなら、その机を窓の近くへ移動させる。

どれも、自分が選んで手に入れたモノだ。

愛着もあるだろうし、なかなか捨てられないモノもあるだろう。

「いつか使えるかもしれないから」と、とっておきたい気持ちもよくわかる。

「もう二度と手に入らないモノだから」という言い訳をくり返し、一生保管し続けるモノもあるかもしれない。

捨てる基準はシンプルでいこう。

今、使っていないモノは捨てる。

即座に売るか、譲るか、処分すればいい。

〴〵思い出の品〴〵以外、手放して困るモノはない。

とっておくか迷ったら、捨てる。

自分の人生の優先順位はつねに変わっていき、それとともに、必要なアイテムも変わって続けているからだ。

おすすめは半年に1回、たとえば正月と、6月1日の衣替えの日を「頭と心をきれいにする日」と決めて、荷物を総点検し、部屋の模様替えをしてみることに。

# 02

今使わないモノを捨てる。

「思い出の品」も、じよじよにコンパクトにしていく。これは何年かかってもいい。

最初は、まずダンボールを一つ用意してその中にまとめる。思い出の品は一年に一度でいいから、少しずつ捨てていく。手紙類はスキャン、立体物は写真をとって記録に残す。大きな収納箱から小さな収納箱へ、毎年小さくしていく。手放すことに対する、悲しみや罪悪感とともに捨てる。

それを墓場まで持っていきたいかどうか自問自答しながら。

めざすは心をかき乱すモノが一つもない、

お気に入りのやさしい音楽が流れるシンプルな空間。

無駄のない上質なカフェやホテルにいるような快適な時間は、けっこう簡単に手に入るものなんだ。

「とりあえずとっておく」から

「とりあえず捨てる」へ。

## 03

「ストック」という概念を捨てる。

使いたいその瞬間に、手元に無い。

そう言うとな不便な暮らし方に思えるかもしれない。

たしかに買い置きをやめれば、使いたいときにその都度手に入れないといけないし、安いときにまとめ買いしておかないと高くつくという考え方もあるだろう。

でも本当に不便で困ったことってどれくらいある？

まとめ買いたしたモノはいつも気持ちよく使い切れている？

なかなか使わないモノに大事な居住&作業スペースを奪われる。

それは、無駄なモノにエネルギーと家賃を浪費しているのと同じ。

使いそびれないように、注意を向けている時間だって無駄だ。

ほとんどのモノは手元に保管しなくていい。

たいがいのモノは通販ですぐに買えるし、レンタルだってある。

たとえば近所のコンビニを大型の冷蔵庫、Amazonを巨大な倉庫と捉えてみる。

どちらも「膨大な数のアイテムを、一つ何円というコストで常時保管してもらっている」と考えれば、本や日用品などの「ストック癖」から解放される。

あらゆる店を「外部倉庫」とイメージし、本当に必要になったときだけ取りに行く。もしくは取り寄せる。

すると、「買っておかなきゃ」という強迫観念から自由になり、今まで収納と探し物に奪われていたエネルギーと時間のロスがなくなる。

すると心が自然と整い、自分と向き合えるようになっていく。

モノをむやみに保管しないということは、自分の心を大切にすることでもあるんだ。

**「今、買っておいの方がいい」から  
「必要なときに取りにいくこう」へ。**

モノ、人、仕事、お金、そして水。

なんでも、一箇所にとどまらせていると、次第に淀みはじめる。

それはやがて、あなたの思考と人生を濁らせる。

自然界で水が循環するように、人間が呼吸で排出した二酸化炭素を、植物が光合成で酸素に戻すように、身の回りにあるモノも、人も、より求めている人へ、より必要とされている場所へリリースし、どんどんループさせよう。

あまり使わなくなった道具があれば、それを喜んで使ってくれそうな人を探そう。今やっている仕事でも、それをやってみたい人がいたら譲ってしまおう。

チャンスがやってきたら、そのチャンスを待ち望んでいた別の人に渡そう。

素敵な人に出会ったら、より付き合いが深くなりそうな人に紹介しよう。

すごいアイデアが思いついたら、一番うまく活用してくれそうな仲間に話そう。

最終的には、自分の手元からすべてなくなる、という不安があるかもしれない。でもぼくらは元々にも持たず全裸で生まれてきているんだ。

## 05

小銭入れを捨てる。

タバコやお酒などの嗜好品はもちろん、いつもなにげなく買っているペットボトルのお茶、ガムや飴、雑誌や新聞など、「買って当たり前」と思っている「準日用品」が、あなたがお金から自由になるチャンスを奪っている。

ほんやりとしたお金の不安の正体は、決心して買った高価なモノというよりも、なを買ったのかすら思い出すこともできないほどの小さな出費の積み重ねだ。

ぼくたちは、本当に必要なものへの出費は先送りしがちになる。

その一方で、たいしていらぬモノや短時間の喜びのために、惜しげもなく小銭を放出してしまう。

どうすればいいか？

おすすめは買うか買わないかの、「ジブンルール」を持つこと。

たとえば、ぼくの場合、500ミリリットル以下のペットボトルは基本的に買わない。お金と資源の無駄だし、お気に入りのマイ水筒がある。さらにはテーブルに置いたとき、気持ちを高めてくれるようなデザインのパペットボトルが存在しないからだ。いっそ財布もやめて、ペーパーウォレットやマネークリップに持ち替えてもいい。

そうすると、小銭が邪魔になるので、小銭が増えるような買い物はしなくなるし、領収証が増えることが不快で買い物自体が面倒になってくる。そして、ポイントカードを持たなくなる。ポイントカードは持ち主を店に縛り付け、財布をムダに太らせるだけだ。

それでも、つい買おうかどうしようか迷ったら、自分の心に聞いてみてほしい。

「そのモノについて、自分は誰かに熱く語れるか？」

それが100円単位のモノであっても本気で語れないものは買わない。

心から好きなモノで身の回りを固めている人は魅力的だ。

「これから得られる『便利さ』と、これを持たない『自由さ』とではどっちが大事か？」

モノが一つ増えると、自由を一つ失う。その因果関係を忘れてはいけない。

そこまですて、手に入れたモノはきつとあなたを輝かせる。

「ないと物足りない」から

「なくても別にいい」へ。

買い物は、人生を豊かにするためのプロジェクトだ。

すごく欲しい、早く手に入れたい、もういてもたってもいられない、そんな風に心をときめかせるモノと出会っても、すぐに買ってはいけない。

まず自分に「この買い物は投資か？ 浪費か？」と質問をする。

出すお金以上に価値があると思えたら投資だし、出すお金と同じ価値かそれ未満だったら浪費だ。

それはたとえ1000円の買い物だとしても同じ。小銭の放出を軽視する人は、大金を浪費することになる。「1円を笑うものは1円に泣く」という言葉はまさにそう。

買うと決めたら、次は学者か達人になったつもりでとことん調べる。

インターネットが充実したおかげで情報はあつという間に集まる。

ほとくの基準は、シンプルなデザインであること。

より軽量であること、薄いこと、コンパクトであること。そしてできれば2通り以上の使い方ができること。折りたたみたり、重ねられたりして収納しやすいこと。

その上で、自分自身をアップグレードしてくれるかどうかを真剣に考える。

気を出さないといけない。

「なにか食べたいものがある？」「どこか行きたい所はある？」と聞かれたときに、「なんでもいい」ではなく「これ！」「ここ！」と即答できる準備をしよう。

誰かに決めてもらったら、痛みはない。

だが、それは自分の人生を放棄しているのと同じだ。

なにがやりたいのか？ なにが欲しいのか？ 答えられなければいつの間にか、自分が何者かも、よくわからなくなってしまう。

あらゆるジャンルの好きなことリスト、好きなものリストを作ろう。

それをいつも見返しながら、つねに自分の心で選択しよう。

そうすれば、本当にやりたかったことが見えてくるから。

**「安いから買う」から**

**「これだから買う」へ**