

## ようこそ、断捨離へ



断捨離<sup>かんしり</sup>は、モノを片づけるためのメソッドだと思われるけれど。

いえいえ、そうではないですね。

断捨離<sup>かんしり</sup>が、片づけようとしている世界は、実は、自分の頭や心の中だったり、人間関係でもあったり、そして暮らし方や生き方であったりするので。

けれど、それらは見えないものばかり。そう、カタチのない世界。だから、なかなか調べていくのは難しいのかもしれませんが。

それでも、どんなに難しいことでも、とても大変なことでも、最初の一步がありますね。着手点はかならず目の前にあるはずだから。

そうですね、モノの片づけは、空間の片づけは、その最初の一步。まずは、カタチのあるモノ、見える世界から着手していくのです。

だから、断捨離は、片づける時の自分の気持ちを大切に。心をかけて、モノとの関係を問い直していくのです。

心を込めて、モノを通して自分に丁寧に問いかけていくのです。

わたしは、今、このモノを必要としているのかしら？

わたしは、今、このモノはふさわしいと思っているのかしら？

わたしは、今、このモノを心地よいと感じているのかしら？

それは、他でもない、今の自分の思考、感覚、感性への問いかけ。

それは、他でもない、今の自分の思考、感覚、感性の取り戻し。

それは、他でもない、今の自分の思考、感覚、感性に磨きをかける。

それは、なにより、自分自身を越していくこと。

それは、なにより、自分自身を尊ぶこと。

それは、なにより、自分自身を尊ぶこと。

どうでしょう、そうは思いませんか？

断捨離とは、モノから始める「受容」のプロセス。

もしも、私たちが、今以上に自分自身を受容できるのならば、きっと私たちの世界は

変わる。だって、そこから、他者受容が始まるのだから。

有難うございます。

この本を手にして下さったあなたのご縁に、いっぱい感謝と愛を込めて

やました ひでこ

ようこそ断捨離へ……2

断捨離って何だろう……10

- モノと今の自分の関係性に焦点……10
- 管理能力以上のモノがあるために……13
- ハードル高いモノは後回し簡単なモノで練習……15
- 無理なくステップアップを……17



断捨離の本質とは……18

- 「捨てられない」に焦点を合わせる……19
- 執着心の証拠であるモノと向き合う……20
- 誰でもどこでもできる「修行」……22
- モノと私の関係性を見つめる……23
- 片づけない片づけ方……25
- 片づけは実はとても難しいこと……26
- モノに対する執着との闘い……27

断捨離  
レッスン  
初級編

ステップ1 財布……30

- 「お金の家」を整えてあげましょう……30
- レシート〜自分を責める材料にも……31
- 診察券〜毎日病院に通いますか?……32
- クレジットカード……33
- メインのカードに絞る……33
- ポイントカード……33
- 「ラッキーを確認したいだけ?」……33
- 実践レポート ポイントなんていらぬ!……35

ステップ2 紙袋……38

- 自己肯定感を育みましょう……39
- 実践レポート 何十袋もためこんで……42

ステップ3 冷蔵庫……44

- まず密閉容器に入れた残りものから……44
- 下の方の野菜は忘れ去られ……46
- 冷凍は永久保存にあらず……47
- 実践レポート 食べ物を捨てる罪悪感が……49

やました  
ひでこ  
断捨離を  
語る

2

断捨離ハウスにようこそ

52

見える所は「5割収納」……52  
容器の中に容器……55

「7割収納」はこんな感じですよ……57  
子どもの思い出の品は「1割収納」で……58

断捨離  
レッスン  
中級編

ステップ4 バストイレ・洗面所

放置してあるポトルは処分！バス……60  
不要物は外に出し人生に流れを

トイレ

62

収納スペースのチェックをし洗面所……62  
ふかふかタオルで自分をもてなす……64

実践レポート 実家の小さなスペースから……66

ステップ5 玄関

使えない、履けない靴を排除……71  
傘は一人あたり1〜2本に……72

実践レポート 「置物」の靴どうするか……74

ステップ6 食器

77

箱に入ったままの頂き物が何年も……77  
破損した食器を捨てないのはなぜ？  
同じような用途の食器が多すぎる……80

実践レポート 棚の食器を半分以下に……83

ステップ7 衣類

86

着られない服を  
放置していませんか  
「やせたら着る」や  
バブルの夢の跡……88  
状態は良くても  
着る気にならない服

実践レポート 他人軸から自分軸へ……92

90

やました  
ひでこ  
断捨離を  
語る

3

断捨離哲学のルールズ

96

愛着ではなく執着だったと気づいた……97  
高野山で断捨離の生き方を体感……99

まず服と食からスタート……100  
マニュアルはありません。  
自分に聞くこと……101

断捨離  
レッスン  
上級編

ステップ8 リビング …… 104

モノの種類が多く、  
詰まりが発生しやすい  
ひとつひとつ問いかけながら取り除く  
テープ、DVD、  
一体何が録画してある？

実践レポート ぎっしりの家族アルバム …… 111



ステップ9 寝室 …… 114

モノに挟まれて寝るのは終わりに  
すっきりした枕元で一日をスタート

実践レポート 枕元が物置状態に …… 118

ステップ10 本 …… 120

その雑誌

「また読むかも」っていつ？ …… 121

もう読まない本から徐々に間引く …… 122

実践レポート トレードという  
方法もある …… 124



生き方の間直し …… 127

多くの場合思考停止している …… 128  
呼吸という不思議を使いこなそう …… 129

感性を取り戻し、観念の入れ替えへ …… 131

断捨離体験談

…… 133

片づけられなかった私も発酵箱方式で捨てられた  
捨てられないお祖母ちゃんも本音は片づけたらと思っていた  
52歳での再婚、大転機を迎え断捨離の効果を身をもって実感

金子サキさん …… 133

マキちゃん …… 136

中川ふみさん …… 139

おわりに …… 142



断捨離の本質とは

断捨離は単なる片づけではありません  
モノを通して自分と向き合うことです

断捨離という言葉が広く知られるようになりました。皆さんは断捨離にどんなイメージを持っているでしょうか。一般には、「断捨離というのは片づけ術から進化したもの」というイメージがあるようなんですが、実は全く逆なんです。

断捨離は単なる片づけ術ではありません。

もともと、断捨離の思想哲学というものがあって、



「断捨離はただの片づけ術ではありません。モノと向き合うことで、心や頭の中のガラクも一緒に片づけていくのです」

それを分かりやすい形にハードルを下げるために片づけ術に落とし込んだものなのです。だから私は片づけの専門家ではありません。

断捨離のもともとの理念はこういうものなんですよと、それを実行しやすいように、実践しやすいようにした結果、片づけとマッチングしたんだということこそ、まず押さえておいてほしいんです。

◎「捨てられない」に焦点を合わせる

じゃあ、そもそも断捨離ってなんなのでしょう。

断捨離は日常の何に焦点を合わせているかという点、片づけではなく、「捨てられない」ということに焦点を合わせています。

内容を整理しますと、まず一番最初に「片づけられない私」というのがあります。「なぜこんなに片づけられないんだろう」と。

それはモノがあるからでしょう。そのモノが過剰だからでしょう。ですから、モノを減らしてゆけば、ずっと片づけに対するハードルは低くなります。時間的にも、空間的にも、エネルギー的にも。

それは分かるんだけど、でも、いざモノを減らせばいいんだということが分かっ

断捨離を  
断捨離の本質とは

ポイントカードで欲しいのは  
「お得感」だけなのでは？



◎「お金の家」を整えてあげましょう

まず財布の断捨離をしてみましょう。財布は、誰でも持っていて、毎日使いますから、**ウォーミングアップには最適なアイテム**です。

財布の中身を、全部取り出して並べてみます。何が入っていますか？

お金、レシート、免許証、保険証、診察券、ポイントカード、クーポン、チケット、お守り、学生証、社員証、写真…、こんなに入っている入っていたら、**おそらく貴方の財布はパンパンですね**。これでは、出し入れも大変ですし、必要なものを探すのも一苦労。支払いの時に、必要なカードやクーポンが見つからなくて、焦った経験はありませんか？

財布はお金の家です。家が散らかっていると、安心してくつろぐことができないの



財布にたまったポイントカードでゲームができる…？

と同じで、財布がすっきりしていないと、**お金の居心地も悪いはず**です。お金の家を整えましょう。

◎レシート

自分を買める材料にも

そのレシートはいつのもですか。一体どのくらいの期間、財布に入っていましたか。たとえ少額の買い物でも、必ずついてくるレシート。果たして本当に必要なのでしょうか？ **これまでに1度でも、お店の人に、「1週間前に買ったおにぎりの支払いを証明してください」と言われたことは、ありますか？**

もちろん、経費の精算や家計簿の記入に必要なレシートはあります。そういうものは財布に入れっぱなししないで、精算するなり、記入

## やましたひでこ

東京都出身。石川県在住。大学在学中に入門したヨガ道場で、心の執着を手放す行法哲学「断行・捨行・離行」に出会う。その後、この行法を日常に落とし込み、片づけ術として応用提唱する。2001年よりクラター・コンサルタントとして「断捨離セミナー」を全国各地で展開（クラターとは英語でがらくたの意味）。幅広い層から圧倒的な支持を得ている。

著書に『新・片づけ術 断捨離』（マガジンハウス）『ようこそ断捨離へ』（宝島社）など多数。



公式サイト「断捨離」 <http://www.yamashitahideko.com/>

公式ブログ「断捨離で日々豊ごきげんに生きる知恵」 <http://ameblo.jp/danshariblog>



## 北林ちかこ

東京都出身。石川県在住。やましたひでこ公認断捨離トレーナー。幼いころから現在に至るまで、約20回の引っ越しを経験し、大量の荷物をひたすら移動させ続けてきた。2009年にやましたひでこの断捨離と出会い、家を片づけるには、モノを減らすしかないことを知る。その後、2011年、断捨離トレーナーになる。ブログやメルマガで、場所別・アイテム別の捨て方をアドバイスする断捨離マラソンを展開。

公式サイト <http://www.danshari-kitabayashi.com/>

ブログ「断捨離マラソン」 <http://ameblo.jp/dansharian-momo/>

「断捨離®」「クラター・コンサルタント®」は、登録商標です。

# これならできる 断捨離 10のレッスン

2013年3月25日 第1刷発行

著・監修 やましたひでこ  
北林ちかこ  
発行 北國新聞社出版局  
〒920-8588  
石川県金沢市南町2番1号  
TEL 076-260-3587 (出版局)  
FAX 076-260-3423  
電子メール syuppan@hokkoku.co.jp  
ISBN 978-4-8330-1927-9

● Hideko Yamashita, Chikako Kitabayashi 2013, Printed in Japan

◎定価はカバーに表示してあります

◎乱丁・落丁本がございましたら、ご面倒ですが小社出版局宛にお送りください  
送料小社負担にてお取り替えいたします。

◎本書記事、写真の無断転載・複製などはたくお断りいたします。