



はじめに——これからの生き方のきほん

ほんとうに必要なもの以外、思いきって、「持たない」「やらない」「考えない」。軽やかに、気張らず、力を抜いて、自分らしく暮らす。

いまこそ、こうした生き方を選択することが大切なのではないか。
ぼくはそんなふうに感じています。

ぼくらはいま、あらゆる面で恵まれた時代を生きています。ものは生み出されつづけ、無限とも思える情報や答えがあふれている。なんでもすぐに、かんたんに手に入っています。たくさんのもはや情報や答えを、たっぷりと抱えて生きているのです。けれど、それらがぼくらをしあわせにしているとは決して言えません。

ものが増えると、それは気づかないうちに重たいストレスになります。自分がきちんと管理、維持できるキャパシティには限界がありますから、「雑に扱わざるを得ないものたち」が生まれ、その存在が重荷として肩にのしかかってきます。

たくさんの情報や答えを手に入れると一時的には満足感を得られますが、そのほとんどは本来、必要のないものです。わかったつもりという、断片ばかりが増え、思考は分散していく。考えることが止まらなくなる。ひとつのことにじっくり向き合えなくなる。かえって迷いや悩みは深くなるでしょう。

あればあるほど、求めれば求めるほど、自分を見失ってしまう。不自由になってしまいう貧しくなってしまう。

それは、生き方や考え方も同じです。だからこそ、手放すという判断力を身につけたい。ものや情報。

人との比較。

はやさを求める気持ち。

精神的なきゆうくつさや思い込み。

考えすぎる自分。

本書ではあらゆるものを手放し、自分にとって「ほんとうの豊かさ」を見つけるためのヒントをお伝えできればと思っています。

・豊かさとはなにか、自分で見つける

すこし、豊かさについて考えてみましょう。

以前は、「多いこと」や「あること」、「できること」が豊かさでした。

たとえば昭和のある時代には「家にテレビがあることが豊かさの象徴」といった価値観がありました。海外旅行にたくさん行っていることや、高い車を取り回していることを自慢する風潮もありました。

「より多く持っていること」や「ほかの人よりも多く経験すること」、つまりある意味での過剰さが、豊かさだったのです。

でも、いまはそうではありません。お金持ちもそうでない人も同じようなスマホを持っているし、かつてのテレビや冷蔵庫のように「これを持っていたらみんなにうらやましがられる」といった商品もありません。最近では、広い家や高い車といった、ステイタスと呼ばれるものもあまり機能しなくなってきています。人それぞれ好みがわかれ、人に自慢するような趣味もほとんど目にしなくなりました。

「いろいろなものを持っていけばすてき」であり、「よりたくさん経験していればすてき」だったのが、そうではなくなったのです。

価値観が多様になったこと自体は、歓迎すべきことだとぼくは思います。だれかに与えられた正解ではなく、オリジナルのしあわせを見つけしていくということだから。

でも、ぼくたちはそこで「自立」と「訣別」をしなければならなくなりました。

「社会が認めた豊かさ」からの自立と訣別です。

「こう生きればしあわせ」という正解、そして、安心というものが、外から与えられるものではなくなりました。

だからこそ、自分の豊かさを決める必要があります。豊かさについて自分の答えを持たず、なにを求めて生きていけばいいのかわからないままでは、自分の人生に満足して暮らすことができなくなってしまったのです。

自分なりの豊かさを見つけるためには、まず、「多すぎるもの」を一つひとつ手放して、身軽にならなければなりません。余分なものを抱えたままでは、古い豊かさやだれかの豊かさ、社会の豊かさに引っ張られてしまうから。

まずは身軽になる。

最低限のものだけを携えて、自分にとっての豊かさを探しにいきましょう。

・余白の時間をどう生きるか

ただし、手放すだけではこころもとないのです。

手放した代わりに、なにを大切にするか。どんなものを慈しむのか。どんなひとときを過ごすのか。なにを学んで、そして考えるのか。

手放したことで生まれた余白をどう使うかが、これからの価値を生み出し、「生き方」となっていくます。

たとえば、運転の概念はあと数年ですっかり変わると言われています。人間がハンドルを持たなくていいし、標識を確認しなくてもいい。目的地を入力すれば、自動的に連れていってくれるようになります。

すると、車の中の過ごし方はおおきく変わるでしょう。運転の時間が、車に乗っているだけの「余白の時間」になるわけです。

また、すでに起こっていることとしては、家電が進化したことでさまざまな作業を機械にお任せできるようになります。ここにも、「余白の時間」が生まれます。

では、そのあらたに生まれた時間を、どう使うのか。

漫然とスマホを見て、ごろごろ怠けて、ただ時間やお金を浪費するのか。

あるいはそこにあらたな仕事を詰めこんで、いま以上に忙しい日々を過ごすのか。

それとも、人生や自分自身について深く考え、すべきことを見つけ、打ちこみ、なにか

を生み出すのか。

いずれの道を選ぶにしても、それはまったく違う生き方です。五年後、十年後、違った人生を送っているのは想像がつくでしょう。

つまり、余白の時間が増える世の中では、「その時間をどう使うか」が大切なのです。

ラクができてしまうからこそ、別の雑務を入れてしまいやすいからこそ、「あなたはなにをするのか」が問われる時代に入っていく。

本格的にそういう時代がくる直前の、いま。

余白の時間が生まれたときに、自分はそれをどうバランスよく使うのか、しっかりと考えておく必要があるとぼくは思います。

「持たない」「やらない」「考えない」ライフスタイルも同じです。あたらしい価値観や生き方を、自ら考えなければならぬ。

自分なりの「哲学」をする必要があるわけです。

「哲学」なんてむずかしい、と思われるかもしれませんが。

でも、ぼくにとって、そして本来人間にとっての哲学とは、とても身近なもの。自分自身や人生について、答えのない問いを掲げ、頭を悩ませつづけ、考えつづけること。その結果としての生き方を選び取ることを、ぼくは「哲学」と呼んでいます。

現代は、自分で哲学して、自分で生き方を見つけなければならない、ある意味で過酷な時代と言えるでしょう。

でも、自分の哲学がある人生は、納得感も満足感も得られます。おだやかで心強いしあわせが訪れるはずですよ。

本書をとおして、ぜひ、あなたならではの哲学をはじめてみてほしいと思います。

・自分がコントロールできることだけ考える

本書は、長い時間をかけて形づくってきたぼくの哲学が流れている本と言えるかもしれません。この長年の思索の「もと」になっているのが、マルクス・アウレリウス・アントニヌスの『自省録』です。

マルクス・アウレリウスは、ローマ帝国の皇帝でありストア派哲学の信奉者です。『自省録』には彼の内省や「人はどう生きるべきなのか」といった苦悩について、現代を生きるぼくたちにもわかりやすい言葉で記されています。

ストア派の教えを通して、マルクス・アウレリウスは「善き生き方」について思索を重ねました。はじめて読んだとき、「なんてすばらしい考え方なんだろう、すばらしい生き様なんだろう」と感銘を受けました（『自省録』は、岩波文庫や講談社学術文庫で読むことができます。わかりやすい解説書も刊行されています）。

ストア派の哲学には、「コントロールテスト」という考え方があります。ものごとを、自分がコントロールできるか／できないかで分類する判断の方法です。

自分がコントロールできるのは、自分の行動と反応だけです。つまり、起こったできごとをどう受け止めるか、どうふるまうかという部分には、しっかり向き合います。

一方で、それ以外のものについては反応しません。

たとえば、他人がどう思うか、世の中がどう動くかは自分のコントロール外。たとえ家

族であっても変えることはできませんから、そもそも考えないというわけです。過去を悔やんだり、未来を心配したりするのも同じです。苦しくなるだけで変えることはできないから、考えない。

——こうした考え方はやわらかい心に刺さり、指針となる価値観としてぼくのなかに残っていきました。大人になってからも、再読するたびに「ああ、ぼくはこの考え方がとても好きだな」とあらためて思うのです。

そして、二千年以上前に生まれたストア派哲学の知恵は、ある意味、いまの時代にこそ必要なのだと確信しています。

コントロールできないことにとらわれやすく、心乱されやすい時代だからこそ。

本書には、ぼくが長年接してきたストア派の人生哲学を、人生を通して自分なりに解釈し、取り入れ、手を加え、オリジナルにしてきた考え方をまとめました。

「持つべきことと、持たなくていいこと」

「やるべきことと、やらなくていいこと」

「考えるべきことと、考えなくてよいこと」

これらを見極める軸のようなものが、自分でつくれるようになることが大切です。

自分にできることに集中する。できないことは、手放す。その判断を、日々繰り返ししていく。

そして、考えすぎずに考える。

これこそが、自由に、自分らしく生きるための、古くてあたらしい知恵なのだと思います。

装画 伊庭靖子

装幀 櫻井久、中川あゆみ（櫻井事務所）

構成 田中裕子（ハトエ）

考えすぎずに、考える
目次

はじめに 3

第1章

「持たない」で生きる

- 自分にとっての豊かさを考える 25
- 自分が持てるものの量を知る 28
- マイペースックを決める 30
- 長く使えるものを選ぶ 34
- いまあるものと向き合って「十分」を感じる 37
- ひとつ加えたら、ひとつ手放す 41
- ときには借りる 44
- 持たないために、持つ 47
- すべては預かりものと心得る 49
- 本棚の風通しをよくする 52

第2章

「比べる自分」を手放す

- 情報も「持ちもの」だから、なるべく減らす 56
- 情報と知識を分けて考える 59
- 人と比べることの無意味さを知る 65
- 人生はだれかとの勝負ではない 67
- 「生活の切り取り」で動揺しない 71
- 比べる自分を手放し、自分を見つめる 74
- 自分でコントロールできないことは考えない 77
- 「自分のものさし」を携える 78
- 人生哲学を考える 80
- 「たったひとつ」の自信を持つ 82
- 特別な力がなくても、自分を誇っている 86

「自分年表」で人生を見つめる 87
社会的評価で現在地を確認する 90
心にちいさな火を保つ 93

第3章

「急がない」で進む

不自然なはやさに慣れない 99
「二度にふたつ」をやめてみる 102
「ひとつの時間にひとつだけ」を意識する 106
ゆっくり歩く 108
ゆっくり読む 111
ゆっくり食べる 113
規則正しい生活のための「時間割」をつくる 116
「ぼんやりタイム」で、ゆったりを取り戻す 120

時間のポートフォリオを意識する 123
水曜日は「予定のない平日」にする 126
休息を先に確保する 128
忙しい、と口にしない 131
深呼吸を味方につける 133
未来のために、今日一日を大切に
する 135
急がない、慌てない、動揺しない 138
偶然で人生を動かす 141

第4章

縛られない自由を生きる

縛られないで自由に生きる 147
「個」として生きるために距離を保つ 150
心とお金を交換しない 153

価値観のハンドルは、絶対に手放さない 154

老いを遠ざけない。逆らわない 158

失敗を歓迎する 161

結果に縛られず、思いきりやる 164

全肯定で、すべてうまくいく 168

賢くなり、あんぼんたんにもなる 171

死をおそれない 174

相手を知ろうとしすぎない 176

ファクト・アンド・ファンタジーをたいせつにする 179

安定と安心に縛られない 182

自然と生まれる一貫性を大切にする 184

第5章

考えすぎずに考える

「考える時間」と「考えない時間」を分ける 191

「考える時間」をあらかじめ決めておく 195

寝る前に今日の「いいこと」を二つ集める 197

怒りに支配されない。愚痴は言わない 200

「書くこと」で怒りを手放す 202

考えるよりも、動いてみる 204

掃除で心を軽くする 206

どんなことにも「よほどの理由」があると言い聞かせる 208

後悔しすぎず、「いま」と「これから」を見つめる 211

理屈より、心の声に耳をすませる 213

信頼できる人の考えに身を委ねる 217

おわりに 221

A spiral-bound notebook with a grid pattern is shown, lying flat. The page contains a list of items and their corresponding prices, written in black ink. The items are listed on the left, and the prices are on the right. The list includes: CHEMISE LIN / COTON (95), DOUDOUNE SANS TANKIE (130), CHINO (120), BANANE (50), PACK CHAUSSETTES (40), MARINIÈRE LE SINGE (115), BASKETS (125), and CASQUETTE (40).

CHEMISE LIN / COTON	95.
DOUDOUNE SANS TANKIE	130.
CHINO ♥	120.
BANANE.	50.
PACK CHAUSSETTES	40.
MARINIÈRE LE SINGE	115.
BASKETS	125.
CASQUETTE	40.

第1章

「持たない」で生きる

・自分にとっての豊かさを考える

しあわせに生きることが、だれにとっても人生の目標です。そしてしあわせであることと豊かであることは、ほぼイコールの関係にあります。

豊かな人生と、豊かではない人生。

選べるとしたら、だれもが「豊かでありたい」と望むことでしょう。豊かで、満ち足りた人生を送りたいと。

では、豊かさとはなんでしょうか。

なにが満たされたとき、ぼくたちはしあわせを実感するのでしょうか。

この問いの答えは、人それぞれです。絶対の正解はありません。だから、自分で見つけないといけないのです。そのために考えつつける。哲学をする。

「自分にとっての豊かさとはなんだろう」

「逆に、豊かではないとは、どういう状態だろう」

内側に目を向け、満ちた感覚を掘り下げる。そして、そのときどきで浮かんだ「現時点

での答え」を大切に持っておくのです。

ぼくは、豊かさについてずっと考えてきました。

自分はどういふときにしあわせを感じるのか。なにが不足していると、さみしくなったり、つらくなったりするのか。

そんな問いを重ねるうちに、自分にとっての「豊かさ」とは、物質的なものではなく精神的なもの——心が満たされ、安心感に包まれていること——だと思ふようになりました。たとえば、人とのつながり。家族や友だち、同僚などの大切な人との関係を持ちつづけ、「ひとりきりではない」という感覚や、お互いへの尊重や愛を持っていること。

あるいは、人とのつながりが実感できているからこそ持てる、ひとりきりの時間。静かな場所で、本を読んだり、思索にふける大切な時間。

こういった目に見えない心の部分に、ぼくにとつての豊かさはひそんでいるんだと言葉にできるようになりました。

逆に、たくさんのお金を稼いでいるかどうか、物質的なものをたくさん持っているかど

うか、便利に暮らしているかどうか、人より優れているかどうかといった視点は、ぼくにとつて表面的な指標にすぎません。それらは「自分なりの豊かさ」にはあまり関係がなかったのです。

「人それぞれ」とは言いましたが、豊かさについて深いところまで考えていくと、きっと多くの人が物質的なモノの量とは関係ない、という結論に必ず行きつくはずですよ。

むしろ、モノや権力を持つということはより多くの責任を背負うということです。つまり、精神的な自由をさまたげるものですから、「あればあるほど豊かではなくなる」と言えるかもしれません。

豊かさをイメージしたときに思い描くのは、手足で触れられる物質的なものではなく、心から湧き上がってくるもの。お金では買えないもの。

ほんとうの豊かさとは、自分の「外」になにがあるかではなく、「中」でなにを感じているかに左右されるものなのです。

・自分が持てるものの量を知る

自分の家の中に適切な量のあるものがあると胸を張れる人は、どれくらいいるでしょうか。衝動的に手に入れたもの。使いこなせていないもの。ずっと使っていないもの。なんとなく愛着を寄せられないもの。

これらは、人生にとって「余分なもの」です。手放していいし、手放したほうがいいものなのです。

すこし前までの社会は、「多ければ多いほど豊かだ」「ほしいものをすべて手に入れられることがしあわせだ」という価値観に覆おわれていました。たくさん持っていることは誇りであり、たくさん溜ため込むことは安心でもありました。

ミニマリストという言葉をよく耳にするようになったいまの時代、表面上は、そんな考え方も否定されつつあるかもしれません。

けれど実際は、インターネットに目をやっても、雑誌を読んでも、お店をおとずれても、

「買うこと」をそそのかされます。「ほしい」を刺激され、あまり深く考えることなく手に入れてしまう。結局、多くのものに囲まれて生きていくことになるのです。

ものをきちんと管理したり、美しく保ったり、あるいは長く使えるように適切に手を入れたりするのは大変なことです。時間もかかるし、手間もかかる。

ひと言でいうと「愛」が必要です。

でも、人ひとりがほんとうに関心を寄せて大切にできるものの量、愛することのできるものの量は、そんなに多くはありません。人にはものに対するキャパシティ——「持てる量」の上限があるのです。そこからはみ出してしまった「余分なもの」は、しらすしらす心に負担をかけていく。

ですから、自分がていねいに向き合える上限はどこにあるのか、一度見つけてみるというでしょう。

たとえば、ずっと着ていない服や、思い入れのない大量生産のプラスチック製品。こうした「関心を寄せられていないものたち」が増えていくと、大切なものを飲みこんでいきます。

身の丈にあっていない量のものを愛せないものを背負ってしまうことで、豊かどころか、息苦しく、不自由になってしまうのです。

ぼくは仕事でなにかを生み出さなければならぬときも、「自分がつくろうとしているものは、ほんとうにだれかの生活を豊かにするものか」と本気で問うています。

ものがあふれているからこそ、自分が慈しめる範囲のものしか手にしない。

世の中にとってほんとうにいいもの、必要なものだけをつくりたい。

そんな気持ちで、ものと向き合っています。

・マイ・ベーシックを決める

ものを持ちすぎないためには、しっかり考えて、納得したものだけを手に入れることが大切です。

一方で、世の中には「ものを売りたい人」がいます。そして、その方法はどんどん巧み

になってきています。

クチコミや売り文句に惹かれて、ほしいと思っていなかったものを思わず購入してしまったり、お得さに惹かれて「ついで買い」させられてしまったり、なんとなく買ったけれど、結局うまく使いこなせなかったり。

そんな経験は、多くの人があるのではないのでしょうか。

衝動に身を委ねない。欲張らない。

身軽でいつづけるためにも、「買わせよう」という意思に抗いながら、「ほどほど」の所有を意識することが大切です。

では、どうすれば「ほどほど」の量を保っていただけるのでしょうか。

ぼくは、仕事場においても住空間においても、自分にとってほんとうに必要なもの以外は置かないよう心がけています。なんとなく手に入れたものが、四六時中視界に入ることはありません。

また、机の上はいつもまっさらに保ち、なにも置きません。使い終わったら書類もベン

もすべてしまいます。ものがあると「余計な情報」として視界に入ってきて、無意識にそのことを考えてしまうからです。それは、ものに振り回されていると言えます。

とはいっても、ぼくはミニマリストではありません。アートやオブジェも好きですし、家の中ががらんとしているわけでもありません。

「これは手放さないほうがきつと豊かに暮らせるだろうな」という感覚——それは直感であることが多いのですが——を大切にしているのです。

「あるとうれしい。ないとさみしい。」

あつたほうが便利か不便利かという実利的な判断ではなく、実利を超えたところの感覚を裏切らないようにしています。

逆に、「この家にあってもしっくりこないかも」「目に入ってもうれしくならないかも」「一年後には使っていないかも」と感じたら、どんなに便利そうな新商品でも迎え入れないと決めていきます。

こうしたアンテナを研ぎ澄ませておくために、「マイ・ベーシック」を意識するのがお

すすめです。つまり、自分にとつての定番品です。

古いフランスのメガネ。棕櫚しゅうりょうのほうき。デザインチェアとスツール。伝統的な手法でつくられたマグカップ。——ぼくのマイ・ベーシックの一部です。あらためてゆっくりと眺めてみると、その存在の厚みや、自分とものの関係性の強さにおどろきます。

あなたにもあるのではないのでしょうか。たとえば、若いころから大切に履いている、いざというときの靴。ずっと大切にしている置きもの。読みつづけている作家の小説。修理しながら使っている椅子。「なんだか好き」と思える定番のものたち。

マイ・ベーシックは、視界に入っても「余計な情報」になりません。むしろ落ち着きや安心感、そしてしみじみとした愛情など、ポジティブな感情をかみしめることができます。

マイ・ベーシックを眺めていると、「あたらしいものを買ってゼロから関係性を築くより、すでにある豊かな関係をもっと醸成していきたい」と感じます。そして、そう思えることにしあわせを感じるので。

「これでいい」し、「これがいい」。

そういうものに囲まれていることが、人生を静かに肯定してくれるはずですよ。

長いあいだ一緒にいたいと思える、相棒のような存在があると、余分なものに手が伸びなくなります。

マイ・ベーシックに出会う瞬間を楽しみにしながら暮らし、マイ・ベーシックを見つけただけに心を寄せる。

たったひとつを大切に作る姿勢が、「持たない」ためには欠かせないのだと思います。

・長く使えるものを選ぶ

いざ、買うかどうか悩んでいるとき。目の前のものが長くお付き合いできるものになるかどうか、どのように見極めればいいのか。値段でしょうか。ブランドでしょうか。

ぼくの基準のひとつが、「直せるかどうか」です。壊れたら捨てるしかないようなものは、なるべく買わないようにしています。

ですから、ほしいと思ったときは、お店の人に必ず「これは直せますか？」と尋ねます。

ぼくが愛用しているメガネも万年筆も、「直せます」とお墨つきをもらったもの。もし壊れたらしっかりメンテナンスしてもらおう、長く使おうと購入しました。

とくに、ハンドメイドのものはたいい直すことができるので、安心して使うことができます。つくった人がいるなら、直せる人もいるということですから。

ものによっては、自分で直したり、手を入れたりもします。たとえば天然無垢の家具だったら、定期的におイルを染みこませたり、古くなってささくれが出てきたらやすりをかけたり、がたつきが気になったらネジを締め直したり。もちろんおおきな故障の場合はプロに任せますが、メンテナンスできることが家具選びの基準です。

持ちものを100パーセント「直せるもの」にするのはむずかしいですが、「可能なかぎり、つくり手のいるものを選ぶ」。

長いお付き合い前提で、迎え入れるのです。

壊れたときに「直したい」と思えるかどうか、という視点も大切です。

たとえば、なんとなく立ち寄ったお店でなんとなく手にした商品があるとします。この

ときすぐレジに向かうのではなく、一歩立ち止まって、「将来、修理してでも使いたいと思うかな？」と想像をめぐらせてみるのです。

イエスであれば、問題はありません。でももしそれがノーであれば、もうすこし愛着の持てるものが見つかるまで待とうかな、と考えてみます。

もちろん、すべてのものに対してこのスタンスだと不便だったり、生活が前に進まなくなってしまうかもしれません。

でも、急ぎのものではなく、もっと長く愛せるものがありそうだという感覚を持ったのなら、探しつつける。欲望に任せて手に入れない。

実は、パソコン機器などはこの選び方があてはまらず、ぼくにとってもすこし困った存在です（自分では直せませんが、現実的に「持たない」という選択は取れませんから）。

やはり100パーセントにはできないけれど、生活に深く長くかわりそうなものには自分なりの指針を持ち、迎え入れると決める。

そうすることで、納得のできるものを選びができるはずです。

ものを選ぶときの視点。背負いつづけられるか、直せるかどうか、そして長きにわたって生かされるかどうか。

はじめから完ぺきなもの選びはできません。人付き合いと同じで、失敗しながらすこしずつ学んでいくものです。

「こんなの買っちゃった」

「あまり自分にフィットしないなあ」

「結局、あまり使いこなせなかった」

そんな失敗の経験も人生をおもしろくしてくれるものですから、はじめからいい買い物だけをしよう、厳選しよう、と気負いすぎなくて大丈夫。

試行錯誤しながら、ものとの「いい距離感」をつかんでいけばいいのです。

・いまあるものと向き合って「十分」を感じる

すっきりと、心地よく暮らしたい。身の丈にあった量に、ものを減らしたい。

そう思ったときは、いきなりおおきな断捨離からはじめず、まずは「いま持っているものときちんと向き合う」時間を取ることをおすすめます。

本、服、靴、食器、文房具、書類……。家の中にあふれている、「すでにあるものたち」に向き合ってみる。

いきなり、家の中のものをぜんぶ把握する必要はありません。今週は、靴。来週は、服。そんなふう ゆったりと時間を取っていきます。

じつと見つめてみる。いくつあるか数えてみる。どんなふうに入れたのか、どう扱ってきたのかを振り返ってみる。そうしながら、いま自分はどんなものをどれくらい持っているのか、あらためて把握するわけです。

そのなかで、「靴が二十足もある。足は一組しかないのに……」と反省することもあるでしょう。何年も着ていない服や、袖を通したときにあまり気分が上がらない服が何着もあると気づくこともあるでしょう。

一方で、旅行先で手に入れてずっと大切にしている雑貨にあらためて心が躍ったり、マイ・ベシックに対して深い愛着を感じたりするかもしれません。こうした「いい感情」

になるものは、これからもよろしくと声をかけます。

時間をかけて手持ちのもの一つひとつに思いを寄せていくと、意外と時間がかかります。その時間を過ごすなかで、「自分はすでに十分な量を持っているんだな」という実感が湧いてくるはずです。暮らしていくのにこれ以上なが必要なんだろう、と。

いまあるもので満ち足りている——「これで大丈夫だ」という、心強さのようなものが浮かんできます。逆に、この感覚を持っていないと「もっと、もっと」とモノが増えていくわけですね。

実はすこし前に引越をしたのですが、そのときに自分の荷物を確認して、「ほんとうに必要なものはこんなにも少ないんだなあ」とあらためて実感しました。

そこまでたくさんものものと暮らしているわけではなかったのですが、それでも、「これで十分だな」と思えたのです。

「いま持っているものときちんと向き合う」時間では、いきなり、たくさんものを手放

す必要はありません。まずは「なにを持っているか」を把握しておくだけでいいのです。
「もう、十分に持っているんだ」という実感を持つ。

それだけで、なにかを手に入れたくなったときや、「売りたい人たち」に煽^{あお}られて心が
ゆらいだときに、きつと立ち止まれるはずですから。

・ひとつ加えたら、ひとつ手放す

ものが多いことは負担になりますが、「ほしい」という心からの声を無視することもさ
みしいものです。ときめいて、どうしても迎え入れたいという気持ちがあふれ出てきたら、
それに従うのも人生のよろこびのひとつ。

たとえば、ぼくが愛用しているメガネは1940年代のフランスのハンドメイドのもの。
長年焦がれていて、あるときようやくめぐり会えたものです。すっかりマイ・ベシツク
になっていますが、手に入れたときはほんとうに満たされた気持ちになりました。だれし
もに、そんな大切なものがあるのでしょうか。



ですから、ものを迎えることがすべて悪いわけではありません。ただ、自分のキャパシティを超えていくことがないよう、きほんのルールを決めておくといいでしょう。

「ひとつ加えたら、ひとつ手放す」

ぼくはなるべく、この約束を守るようにしています。シャツを一枚買うなら、古いシャツを一枚手放す、というように。

あたりまえですが、このルールを守っているうちは、ものは増えません。ひとつ手放して空いたスペースに、あたらしいものをおさめていく。

逆に、手放しても構わないと思えるものがないのであれば、まだ迎える時期ではないのかも知れない、とあきらめます。

手放すことなくただ買い足していくと、だんだんなにを持っているのか把握できなくなり、一つひとつを大切にできなくなっていくます。

しかも、ものはものを呼びます。ものが少なく、スペースがあるときには整頓された状

態をきちんと保てるのに、増えはじめると止まらなくなるのです。

家の中が、もので満ちていく。しらずしらず、自分の重荷になっていく。

だから、ひとつ増やしたら、その分だけちゃんとバランスを取る。

そのまま捨てるのでもいいし、リサイクルに出したり、人に譲ったりしてもいいでしょう。しがみつかず、「いままでありがとう」と感謝の気持ちとともに手放していくのです。

もし「最近、ものに対して雑な態度を取っているかもしれない」と感じるのであれば、それは持ちすぎの合図かもしれません。

ものがぎゅうぎゅうの状態は、いわば「余分なものたち」とひとつ屋根の下で暮らすということです。それは心地のいいものではありませんし、なかなか出番のないものたちにも申し訳なくります。

いまあるものと向き合いながら、不用意に「同居人」を増やさないように意識する。

そうやって、自分ですき間のある心地のいい空間をつくっていくのです。

・ときには借りる

ものを増やさないためにも、自分とものの関係を定期的に見つめ直すことが大切です。そのなかで、「必要なときはあるけれど、ずっと手元に置く必要はないな」と思うものは、「借りる」を活用するといいでしょう。

いま、世の中にはさまざまなレンタルのサービスがあります。

たとえば、カーシェアやレンタサイクルなどの乗り物や旅行で使うキャリーケース、電化製品や家具まで、月々いくらで借りることが出来ます。

昔であれば買って所有するしかなかったものが、持たずに暮らせるようになってきているのです。

必要なときだけ手元に置いて、終わったらお返しする。使用頻度が少ないもので、家の余白を埋めないようにする。それも、暮らしの知恵のひとつです。

また、ぼくはプリンターなどのパソコン周辺機器もなるべく家に置かないようにしています。

場所を取りますし、プリンターは主に仕事で使う道具。それ自体が情報となり、暮らしのノイズになってしまいうからです。

「ペーパーレスで済ませているのですか」と聞かれますが、そういうわけではありません。やはり、紙のほうを読みやすかったり、便利だったりもします。

ですから、印刷したいときは、近所のコンビニを訪れて、コピー機を利用するようにしています。一日に一回、日によっては数回、コンビニまで歩いてプリントしに行くのです。

こう聞くと、めんどろうだとか、時間がもったいなと思えるかもしれませんが、かえっていい運動や気晴らしになります。

それに、そのわずかな時間が惜しいのだとしたら、それはきっと、時間にせき立てられすぎということだと思えます。

家の中に、できるだけ余分なものを持ちこまない。外でできることは、外で済ませてし