

「断捨離」とは何が
ダンシヤリアンになれますか

できるだけ多くのモノを一定の場所に詰め込む。これも収納アイデアですが、詰め込んだモノが出しにくく使にくければ意味がありません。使いやすく整理すること、無駄なものは処分することが収納には必要です。モノが捨てられない人がいます。それはモノへの執着があるからです。人は生きていくかぎり物欲があり、モノへの執着をすべて断ち切るわけにはいきません。しかし、視点を変え、執着をコントロールすることはできます。

◎自分と向き合う

断捨離という言葉は広く知られるようになりました。提唱者はクラタール（がらくた）・コンサルタントのやましたひでこさん。ヨガを通して知った、心の執着を取り除く「断行・捨行・離行」を元に、独自の研究を重ねて編み出しました。断断つ、捨捨つ捨てる、離離れる、という事です。つまり、モノへの執着を捨てる、あるいは、とら

え直すのです。

断捨離は整理術ではありませんが、焦点を当てているところが従来の収納術とは異なります。従来の収納がモノに焦点をあてていたのに対し、断捨離は自身自身の意識・心のあり方に焦点を当てます。家のモノすべてを収納グッズなどを駆使して整理・収納していくには、時間、収納グッズを揃えるお金、また片づけをするエネルギーが必要です。そこまでするほど、そのモノに価値はあるのでしょうか。そこにあるモノと自分の関係は良好なのでしょうか。それをまず考えて、検証していくのが断捨離の基本的な考え方です。

着てもいない服を捨てられないのは、もったいないという気持ちに服に残っているからです。思い出の品が多い人は過去に執着しているのです。改めて家中のモノを見直すのは、無意識のうちに関係が執着していたことを知るきっかけになります。ただ、なんでも捨てればよいという事ではありません。はじめに述べたように、人は生きていくかぎり執着があります。しかし、必要もないモノや使わないモノを手放せば、本当に必要なモノ、本当に価値のあるモノが浮かび上がってくるのではないのでしょうか。所有するモノは自分自身の投影です。



心の隙間をゴミで埋めない

▽使わなければ「三」
▽失くしても買いなおさないものは捨てる
▽使えるかではなく、使っているか
▽思い出の品を捨てても思い出は残る
▽過去を捨てなければ未来の場所がない
▽全部捨てても未来は残る
▽心の隙間を「ゴミ」で埋めるな
使わないのに捨てられない。そんなモノの山に埋もれた暮らし。もったいないのは、モノでしようか、人の心でしようか。持ち物の8割を捨てた途端、彼氏ができて結婚したダンシヤリアンがいるそうです。頼りがいがある高収入の男性を求めているのに、断捨離を通して、楽しく安心できる関係がいいと思うようになったのです。

満ち足りることより不足を察しめる心境になれば、立派なダンシヤリアンでしょう。

読者からのお便り

静かな騒音

滋賀県野洲市 浅尾まさ子様
エコキュートが発する低周波音の記事にはビックリしました。風力発電のプロペラも人体に影響しているらしいですね。静かな騒音について、もっと研究解明して欲しいですね。

目からウロコでした

香川県観音寺市 渡邊伊佐夫様
91号の「家庭の医学」。宿便

は医学的にありえないという話目からウロコでした。医学もどんどん進歩して、いままでの常識が訂正されたりします。新しい発見や治療法の開発で、幸せになれる人が増えればよいなと思えました。



もう38年も

滋賀県草津市 岡眞里子様
いつも楽しく「こんにちわ奥さん」から豆知識を学んでいます。大丸エナウインさんはアフターフォローもしっかりして下さるし、信頼しています。もう38年も、ガスでお世話をかけています。

何で炊いたの？

滋賀県近江八幡市 清水はるみ様
先日、息子が久しぶりにわが家でご飯を食べた時、「このご飯何で炊いたの？ おいしいなあ」と。嬉しかったです。炊飯用お鍋で炊いたのです。わが家の自慢です。

もうちょっと待って

大阪府堺市 黒崎ちず子様
今年ほど空気清浄機を買おうか迷った年はありませんでした。このハガキを書いて、もうちょっと待ってみようと思っていました（笑）。

夫も甘いリンゴを

滋賀県近江八幡市 山田さつき様
90号のクイズで季節の果物が当たり、りんごを送っていたいただきました。甘みがしっかりあってとても美味しく、普段は果物をあまり食べない夫も、仕事から帰ってくると「あのりんごが食べたい」と言い、あつという間に食べきってしまいました。

洗濯物の乾燥に

水戸市 片岡マサ様
わが家の浴室暖房（乾燥）機は、天気の良い日の洗濯物の乾燥にも大変役立っています。

