



InterView
FP opinion
Vol.47

モノと一緒に
不安も捨てる

—はじめに、断捨離とはなにか
について、教えてください。

平岡 断捨離のルーツはヨガの行法哲学で「執着を断つ、捨てる、離れる」という意味からきた言葉です。断捨離セミナーではじめてその意味を知ったとき、私は雷に打たれたような衝撃を受けました。「自分は執着の固まりだな」と。断捨離はよく、モノを捨てる、片付けるという意味で使われることが多いのですが、断捨離で肝心なことは、この自分の執着と向き合っただけで、断つ、捨てる、離れることにあるのです。

—断捨離に興味を持たれたきっかけは？

平岡 保健師の仕事をしてきたときのこと。自宅をサロンに、乳幼児をもつ母親を集めたかったので

「断捨離で、頭、心、お金の整理をして、自分らしい人生を歩んでみませんか！」

整理収納、片づけの方法として、シニアを中心に広がりを見せている断捨離。しかし、断捨離は、ただの片づけ術に留まらない。本当に必要なもの、価値のあるものを自分軸で取捨選択することで、頭や心を軽くして、自分らしい生き方を実践していく作法のことだ。断捨離の提唱者、やましたひでこ氏公認の断捨離トレーナー、平岡亮子さんに頭、心、お金の整理について、お話を伺った。

Ryoko Hiraoka

平岡亮子氏

川崎断捨離会代表
やましたひでこ公認アシスタント断捨離トレーナー

編集部=聞き手・構成 大野真人=写真

す。当時は実家で両親と同居していたのですが、居間には服、新聞、雑貨、キッチングッズと、たくさんモノが雑然と置かれていて、なかなか片付きませんでした。そこで、モノを収納にしまったり、他の場所に移したり…。しかし、断捨離を学んでわかったことですが、モノは捨てない限り片付きません。モノの置き場所を変えてもそれは「片寄せ」であって、「片付け」ではなかったのです。その後、親元から離れて、41㎡のマンションに住まいを移しました。実家よりも狭い部屋で、さらにモノを減らす必要に迫られたわけです。それから、空間との戦いがはじまったのです。