

訪ねた人	モノを減らすきっかけ	減らした後の変化	「豊かに生きる」とは
タレント・小島よしおさん	仕事が低迷し、環境を変えようと引っ越しをした	行動力がついた	どれだけ思い出がくれるか
恋人と暮らす都内の30代女性	東日本大震災	着る服を迷わなくなった 自己顕示欲が薄れた	自分の手で暮らしをつくること 時間があること
フルタイムで夫婦共働きの20代女性	仕事でうまくいかないことが続いた	掃除が好きになった 好きなことをやっていた と思えるようになった	現状に満たされて暮らすこと

2016.4.9 刊日誌刊

モノを極力持たない人らに 幸せのヒント求め訪ねた



『捨てる!』技術 辰巳渚さんが新著

モノを極力持たない「ミニマリスト」。ベストセラ―「捨てる!」技術の著者で知られる辰巳渚さん(50) 台東区IIがそんな人たちを訪ね、本を出した。彼らの生き方を通して、「幸せ」に暮らすヒントを紹介している。

辰巳さんが大学を卒業し、パルコの出版部門に就職したのはバブル真っ盛りの1988年。雑誌記者や、フリーのマーケティングプランナーとして、流行を分析し、次々に生み出されていく商品開発にも携わってきた。その傍ら、モノがあふれすぎ、苦しむ人たちがいることを感じていた。

あえてモノを捨てる作業を通じ、豊かさとは何かを見つめ直そう。そう提案しようと思ひ、「捨てる!」技術」を執筆。2000年に出版されると、ベストセラーになった。

ただ、「多くの人は片付けの本としてとらえてい

た」と辰巳さん。講演会できれいになった部屋をスクリーンに映すと来場者の目は輝いた。だが「モノと向き合って自分を探そう」と語りかけると、きよとんとされた。

あれから15年。1冊の本に目が留まった。都内の出版社に勤める佐々木典士さん(36)が昨年出した「ぼくたちに、もうモノは必要ない。」。汚い部屋で自己嫌悪に陥っていた毎日がモノを捨てて一変した経験を書いた。話題となり、ミニマリストを名乗る人たちが注目され始めた。

彼らは「片付けの人」と何が違うのだろう。会うことで「幸せに生きる」という、ずっと抱えているテーマに答えが見つかるかもしれない。「家事塾」を主宰する生活哲学家の辰巳さんは好奇心を持って、インタビューに出かけた。訪ねたのは、タレント小島よしおさんや、大阪市に

住む30代の証券ディーラー男性、埼玉県の30代夫婦ら5組。少ないモノで暮らすことになったきっかけ、豊かさについて聞いた。

仕事の行き詰まり、東日本大震災、不本意な異動……。それぞれが悩みを拘え、モノを減らすことで、人生の新たな一步を踏み出そうとしていた。豊かに生きるってどういうこと?という問いに、何かのモノを手に入れること、と答えた人はいなかった。

リーマン・ショックや東日本大震災を経た今の時代について、辰巳さんは「戦後の物質的な豊かさを追いかけていたライフスタイルの転換期」と指摘する。本では、5組のミニマリストとともに、辰巳さんの考える「幸せ」や「豊かさ」の姿もつづられている。

本は「ミニマリストという生き方」。宝島社から発行されている。