

上手に捨てて、
新生活をスタート!!

断捨離®

すすめ

「断捨離®」とは、不要な物を捨てて、物への執着から離れるという考え方。この機会に手放したい物を処分して、身の回りも気持ちもスッキリとさせましょう!!



「断捨離®」について教えてくれたのは 岐阜断捨離会代表
やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー わらやまゆみ 先生

「日本の真ん中からきれいにします」をモットーに、自宅サポート、講座を開催しています。
※断捨離®をお仕事としてお伝えできるのは、やましたひでこの認定を受けた公認トレーナーに限ります。



わらや先生に
お聞きしました!

上手な断捨離®とは?

「もったいない」という言葉、どのようにとらえていますか? 「モノを捨てることはもったいない」から、「捨てたいモノを捨てずに我慢し続ける自分の生活、自分の人生がもったいない」と考えるのが断捨離。不要なモノを手放すことで、思い悩む時間から解放され、スッキリ空間で暮らせばごきげんになり人生が巡り始めます。

Step 1 整理・整頓・清掃

整理→整頓→清掃の順に行います。つい逆をしてしまうことはありませんか? 収納カゴ、つっぱり棒、S字フックなどで工夫したり、お掃除グッズを買い込み一生懸命磨いたり。不要なモノを徹底的に捨てるのが第一と心得ましょう。



Step 2 自分軸

「このモノは使える」というモノ軸で取捨選択していたらストップ! 「私は、このモノを使うのか、使わないのか? このモノを使いたいのか、使いたくないのか?」と、主語を「モノ」ではなく「私」にします。自分の時間と空間とエネルギーを取り戻しましょう。



Step 3 時間軸

自分軸がはっきりしたら、次は時間。モノと自分との関係性は、時間によって変化します。かつては必要だったけど今は必要でないモノ、かつてはお気に入りだったけど今はそうでもないモノ、つまり「今の私にとって必要? ふさわしい?心地よい?」で選びましょう。



Step 4 捨てられない3タイプ

- 現実逃避型** 「めんどくさい」 忙しくて片付かない、片付かない現実を目を向けたくない。
- 過去執着型** 「もったいない」 (今は似合わない) 高価な服やアクセサリなど、昔の思い出へのこだわり。
- 未来不安型** 「いつか使うかも」 ティッシュなどの日用品の過剰なストック。

組合員に聞きました

「断捨離®」をしてよかったことは?

断捨離した後に感じた意外な効果とは?
実際に断捨離をした組合員さんに、体験談や喜びの声を聞いてみました。



洋服の片付けが楽になりました。手早くキレイにしまうためには、ある程度隙間は必要ですね。洗濯後の片付けの時短にもなりました。
(岐阜市 ふみさん)



何がどのくらいあるのかが、分かりました。必要以上のものや、不要なものを処分して、買う時よく考えるようになりました。
(山県市 やこさん)



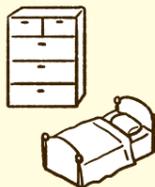
部屋が広くなり掃除しやすくなりました。
(中津川市 みなとんさん)



物を捨てているのですが、心にたまったゴミと一緒に断捨離できるようですっきりします。
(高山市 はなママさん)



ベッド、古い布団、いらなくなったタンス...とにかく場所をとる、もう使わないものを捨てました。うちってこんなに広がった?と思うくらいスッキリしました。
(郡上市 ひろちいままさん)



大事な物が見つかりました。大きな声では言えませんが、主人から相当前のクリスマスにもらったブランド物のピアスがラッピング状態のまま置っばなし!
(岐阜市 りなママさん)



「断捨離®」をして後悔していることは?

勢いに任せて捨ててしまった後に悔やむことは起こりがち。
組合員さんの「しまった!」と先生からのアドバイスを参考にしてみてください!



昔自分で作ったバッグを使わないと捨ててしまいましたが、力作だったし、今になって使えると思えて後悔したことがあります。
(高山市 ほそみさん)



自分は必要ないものだと思って家族に相談せずに捨ててしまったあとに、家族に「捨てないでほしかった」と怒られたことがあります。
(山県市 ふみふみこさん)



先生のアドバイス 気持ちはコロコロ変わります。断捨離は、何度も失敗して技を磨くお稽古ごとです。

先生のアドバイス 断捨離をしていくと人のモノがゴミに見えることがあります。家族であってもNG。自分のモノから断捨離しましょう。

使う物と使わない物で整頓して処分した筈なのに、足りなくて買い足すと言うことがあり、ちゃんと確認すれば良かったと反省です。
(多治見市 ポチムさん)



“離”がなかなかできません。ストレスがたまる洋服を買ってしまいます。
(下呂市 温かい風さん)



先生のアドバイス 後悔しない捨て方はありません。捨てて困ることも一つの経験と笑い飛ばしましょう。

先生のアドバイス 断と捨の行動を繰り返し、トライ&エラーで前進した先が、離(執着から離れる)の状態です。

不要なモノを手放す過程は、大切なモノを見つける宝探し。断捨離®でスッキリ空間になれば、モノにかかる手間も減りますね。モノには思いが貼りついているため、捨てることで心もスッキリするのです。

