

家を片付けたらわかった空間の創造（想像）力

（空間が守るものとは—ロゴセラピーと断捨離から）¹

植田明子  酒井朋子 

今や片付けの代名詞ともなっている断捨離^{®2}は、やましたひでこさんが提唱した片付け術です。モノを通じて心や思考も片付けて人生を整えていく行動哲学とされています。

・モノが多いとキケンだと気付く

娘の部屋に置いていた大きな婚礼ダンスには、服がパンパンにつまっていた。ある朝、婚礼ダンスから服を取り出そうとした時、扉の金具が外れて分厚い板が寝ていた娘の真横に倒れ、危うく大ケガをするところでした。

・簡単にモノが入ってくる現代

コンビニでは割りばしやスプーンが、買い物すればお店のきれいな紙袋、100円ショップでは手軽にものを買えます。モノの入り口を開放したままなら、いつか住まいはモノで占領されてしまいます。

・そもそも「勿体ない」とは

「モノの価値を十分に生かしきれておらず無駄になっている状態やそのような状態にしてしまう行為を戒める意味で使用される」（Wikipedia）

衣替えは服を出してまた戻すの繰り返し。引き出物の食器は箱のまま使っていませんでした。生かし切れないなら生かせるだけの数にすればいいのです。

手放しがたいと思うモノは、なぜ手放せないか向き合ってみます。自分を元気にしてくれる物は手放さなくてもよいと断捨離で学び、持ち続けているものもあります。

過去の記念の品や贈り物にはその時の思いが貼りついて邪魔をします。自分の気持ちを俯瞰（自己距離化）してみると、関係性が終わっているモノを手放すことができました。