

暮らしを  
見直す

# 断捨離術

「捨てる」ではなく  
「使って減らす」

「捨てる」  
「減らす」



## 「断捨離」とは？

元々はヨガの教えにある言葉で、  
「断行」「捨行」「離行」の3つを表しています。

- 断行** (だんぎょう) = 不要な物が入ってこないように遮断すること。
- 捨行** (しゃぎょう) = 今ある不要な物を捨てること。
- 離行** (りぎょう) = 執着している物・事柄から離れること。

つまり「断捨離」とは単なる片付けではなく、不要な物を捨てるのはもちろん、なるべく物を増やさず、物に執着しないでシンプルに暮らすことと考えられています。

失敗させない

## 断捨離 ★三カ条★

Point 2

### 後悔しないために「保留」もOK

物を捨てる時に必要になるのが、「捨てるかどうか、残すかどうか」の判断です。判断に迷ったときは一度「保留」して、また日を改めて考えるのもアリです。ただし、いったん保留にした物には断捨離期限を設けましょう。あまり長い期限を設けてしまうと、保留にしたこと自体を忘れてしまうので、短い期間で考えるようにしましょう。

### 1 時間を有効に使える

物が多いと必要なものを探すのに時間がかかります。断捨離をすることで物が少なくなり、物を探す時間が短縮できますよね♪



### 2 お金が貯まりやすくなる

断捨離は物を捨てるだけではなく、自分に本当に必要な物を見極めて不要な物を買わないようにすることも理念に含まれています。そのため、無駄なお金を使うことがなくなり、その分お金が貯まりやすくなります。



Point 3

### 物を手放すことを恐れない

一度、物を手放すともう二度とそれを迎えることができないのではないかと不安を感じがち。必要な物は人それぞれ違います。なにが必要で、なにがいらぬのか、繰り返し考えていきましょう。処分してしまったけれど、どうしても必要ならもう一度おうちにお迎えすればいいと考えると、気持ちがラクになります。

### 3 ストレス軽減

部屋の中が物で溢れていると、視界に入る情報が多すぎて人は知らないうちにストレスがたまります。物が減ること余計なストレスから解放され、心に余裕が持てるようになります。



対象アイテムによっても断捨離のコツがあります！

## アイテム別の断捨離のポイント



### 【食器・キッチンツール】

使用する頻度が少ない物を処分することがポイントです。

使用する頻度が少ないということは、他の食器との相性が合わなかったり、重くて扱いづらかったりなど何らかの理由があります。食器やキッチンツールを断捨離することにより、収納にゆとりが出て食器が出し入れしやすくなり、料理をしやすい環境になります。



### 【衣類・靴・かばん】

「来年は着るはず、まだ使える」と思い、溜め込んでしまいがちな衣類や小物。

1年以上着ていないものは処分するなど、ルールを決めて仕分けしましょう。捨てる決断ができないときはフリーマーケットやリサイクルショップを有効活用するのも◎。

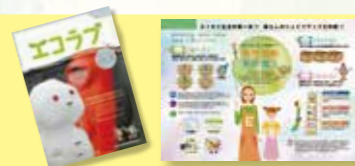


### 【本・雑誌】

読みかけであっても読んでいない本は処分することがポイントです。

例えば、何年も読んでいない本は読みかけであっても処分しましょう。何年も読んでいなければ、後で読もうと思って取っておいても、結局は読まずに終わってしまうケースが多いです。書籍の場合は古本屋に持って行ったりすることで、お金の換えられる可能性もあります。また取扱説明書などインターネット上で見ることが出来る場合は処分し、ネット上で見れないものは保管すると仕分けもすっきりします。

◎エコラブ16号(2017年11月発刊)の「上手な整理整頓 断捨離法」で仕分けや収納のコツを紹介しています。



※弊社ホームページでもご覧になれます！  
<http://www.tobuekika.jp/>



## 断捨離を進めて、部屋も心もすっきりさせよう！

断捨離したあとに部屋を維持するために・・・

- ✓ 新しいものを買ったら1つ古いものを手放そう。
- ✓ 半年に一度、一年に一度のペースで定期的に断捨離をする日を設けよう。
- ✓ 買う前にレンタルサービスで代用できないか調べてみよう。

