

☆☆☆

断捨離のススメ

★ぴあサポメルマガ3月号★

気づけば冬が過ぎ、春らしい気候になってきましたね。4月から、新年度、そして大学を卒業して社会人になる人もいるなど、門出の季節となりました。

「今年度中に」「学生のうちに」やりたいことがある人も多いと思いますが、今回のメルマガは今の時期にぴったりな「断捨離」についてお伝えしたいと思います。

■目次■

1. 断捨離とは
2. いざ実践！
3. 捨てられない時は
4. さいごに

◆◆◆

1. 断捨離とは

みなさんもどこかで「断捨離」という言葉は聞いたことがあるのではないのでしょうか？家の整理をする時などに「断捨離する」と言うこともあると思います。

断捨離とは、心の執着を手放すためのヨガの「断行・捨行・離行」を日常に落とし込んだものです。「断」ではウカツにモノを取り入れず、「捨」ではモノを手放すことで、モノ・コト・ヒトが循環し、活性化していくとされています。物への執着を捨て、それによって環境も心もリフレッシュすることができます。

◆◆◆

2. いざ実践！

断捨離の術は書籍などでもたくさん紹介されているので、詳しくはそちらをみていただければと思いますが、ここではせっかくなので、先日行った私の部屋での断捨離の体験談を交えてお話ししたいと思います。

まず、学生の皆さんなら一番整理に困るのは、授業資料などではないのでしょうか？とりあえずファイルに詰め込んでしまいぐちゃぐちゃになっている人もいるかもしれません。「今は使わないけど、卒論・修論で使うかも」と思うととくに捨てられなくなってきますよね。そんな時、私は無理に捨てずに、内容ごとにファイリングしました。それからしばらく経ってもう一度みたときに「いらぬ」と思った時に捨てられるように「保留」にしておくのもいいですよ。

また、洋服や小物など、「いつか着るかも」「何かで使うかも」と長年しまっているものはありませんか？私も大昔に買ったお気に入りの服が捨てられずにずっと眠っているのを先日発見しました。断捨離術としては「1年使わないものを捨てる」とも言われています。1年で捨てるかは個々人の判断だとは思いますが、数年使わないものはその後も使わないのではないのでしょうか？私はそのお気に入りの服を見るたびに「今年も着なかった…」と毎度後悔していたので、今回の整理で思い切って処分しました。もちろん残念な気持ちもありますが、毎年の後悔タイムから逃れられると思うと少しほっとしています。

◆◆◆

3. 捨てられない時は

断捨離というと「捨てないといけない」と思いますよね。たしかに、物を少なくすることは大事ですが、「これをゴミにしたくない」という思いから捨てられないものもあるのではないのでしょうか？そのような時はリサイクルをしてみたいかでしょうか？

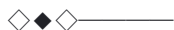
・思い出のおもちゃや服

子供の頃にお気に入りのおもちゃは捨てづらいですよね。私はそのような時、知り合いのお子さんにあげたり、繋がりのある保育園に寄付しました。また、もう自分では着ない服も、知り合いで欲している人に譲りました。ゴミとして処分されると思うと断ちづらいうものでも「また誰かに使ってもらえる」と思うと思い切って送り出すことができます！

・本

「自分ではもう使わないけどまだ綺麗な本」は捨てづらいですよね。とくに年度末には授業で使った本などが溜まっている頃ではないのでしょうか？古本屋に出すこともいいと思いますが、そのような時はぜひ近くの後輩などに声をかけてみてください。とくに勉

強の本は意外に身近に欲している人がいることも多いです。私も先輩から譲り受けた本で勉強をして、助かった経験が多くあります！また、東京大学ピアサポートルームでは年に数回「本祭り」と題して、古本市を開催しています。次回の開催日時はまだ未定ですが、ぜひそちらもご活用ください。



4. さいごに



お読みいただきありがとうございました！

私は新年度に向けて3月初頭に自己最大規模ともいえる断捨離を決行しました。正直、初めはめんどろで腰が重かったのですが、いざやってみると、慣習的に保管していた不要なものに出会ったり、また逆にどうしても大事にしたいものを再認識したりと、楽しい時間にすることができました。

もしこれを読んで少しでも興味が出た方は部屋の一部分でもいいので断捨離をしてみたいかでしょうか？

【参考書籍・WEBサイト】

- ・断捨離 やましたひでこ公式サイト <https://yamashitahideko.com>
- ・見てわかる、断捨離 決定版（マガジンマウスムック）

【筆者紹介】

教育学研究科修士二年。長年学生をやってきたが、4月から遂に社会人となる（どきどき）。日々「学生のうちにやっておきたいことリスト」を実行中。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGWwxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] mail@utpsr.net [Tel] 03-5841-2632

+++

+++