

今の自分にとって 本当に必要なものを問うこと。 手放すことで余白が生まれる



余白をつくる



片づけコンサルタント
近藤麻理恵

片づけを仕事にしてきたのに、自分の家が片づけられない——そんな葛藤を抱え始めたのは、3人目の子どもが生まれてからのことです。仕事に子育てにと忙しく過ごすうちに、自由に使える時間がなくなり、思うような片づけができなくなりました。宅配便の配達員の方がいらしたとき、玄関から見える部分すら散らかっているのが、どうしようもなく恥ずかしかった。でも、そのとき改めて自分に問い直したのです。「今の私が“ときめく”時間の過ごし方ってどういうもの?」。すると「今は、限られた時間を完璧に家を片づけることに費やすよりも、子どもと過ごすことに使いたい」と自分の本心に気づきました。それで、子育ての期間、片づけの優先順位を一時的に下げることにしました。

一見すると「子育てに追われて、片づけを諦めた」とも見られるかもしれませんが、この選択は、むしろ私がこれまで発信してきた「片づけ」

の本質そのものだと思うのです。私が大事にしてきたのは、片づけを通じて自分の内面を見つめ「どういうものに囲まれて生きたいのか」自分の価値観を知り、人生を選択して歩むこと。その判断軸を、“ときめき”を感じるかどうか、と表現してきました。これは、モノの片づけだけでなく、時間、人間関係、仕事、人生、すべての選択において通じる考え方です。

「いつか時間の余裕ができたなら、自分にとって大切なことに時間を割こう」と思っている、永遠にその時間はやってきません。今の自分を見つめ直し、自分にとって本当に大切なものとそうではないものを分けて、要らないものを手放す。手放して初めて、そこに自由につかえる余白ができます。余白とは、人生を主体的に選択すること——すなわち、「片づけ」から生まれるものなのです。

とはいえ、いきなり人生や時間の使い方を見つめ直し、改革するのは難易度が高いと感じる方もいらっしゃるでしょう。そんな方には、まず、目の前の机の片づけから始めることをおすすめします。机の上にあるもの、一つずつ手に持って「今の自分にとって必要か?」と問いながら、体の反応を感じて、残すかどうかを決める。私はその問いを“ときめくか?”と表現していますが、「ワクワクするか?」や「理想とする働き方につながるか?」など、自分が大切にしている価値観にそった言葉で、問いかけてみてください。そうやって何度も自分に問ううちに、自分が何を大切にしている、何なら手放せるのか、の判断力が磨かれていきます。コツは、悩むものではなく手放しやすいものから手放していくことです。一つ手放すたびにすっきりして、視界が広がる感覚になります。その感覚が磨かれていくと、あらゆる分野で優先順位がつけやすくなるのです。

「要らないプリントが山積み…」と悩んでいる先生がいらしたら、ぜひその机の上に余白をつくることから、始めてみてください。

余白をつくる


 片づけコンサルタント
 近藤麻理恵

Profile

こんどう・まりえ●19歳で片づけコンサルティング業務を開始。2010年出版「人生がときめく片づけの魔法」は世界40カ国以上で翻訳され、シリーズ累計1400万部超の世界的ベストセラーに。2015年『TIME』誌の「世界で最も影響力のある100人」に選出。新刊『こんまり流 今よりもっと人生がときめく77のヒント』好評発売中。

取材・文／塚田智恵美 写真／©KonMari Media Inc.