「スッキリ」ってなんだろう

リバウンドしない決め手は「使う場」と「しまう場」の循環にあり！

辰巳 渚
生活哲学家

池田暁子
イラストレーター

床が見えないほど散らかり放題だった部屋を
見事に片づけ、「リバウンド」もしていないという池田暁子さん。
「家事塾」を主宰し、暮らしの哲学を提唱する
辰巳渚さんとともに、"片づけの極意"を語り合った

探し物に1日の大半が過ぎて

辰巳 池田さんは、汚部屋から脱出されたそうですが、以前のお部屋は、どんな状況だったんですか？

池田 仕事場も兼ねている6畳・3畳・台所の2Kだったんですけど、床のほとんどが物で埋まっていて、まっすぐに歩けない。せいぜい2歩くらいしか。そして、転ぶとケガをしてしまいます。

辰巳 危ない物が落ちているとか。

池田 色鉛筆が立っていたり。

辰巳 それが刺さる……。（笑）

池田 何かをしようと思うと、まずそのための探し物から始まります。1日の大半が探し物で過ぎていって、最後には、「明日でいいや」と。

辰巳 どのくらいの期間でそういう状態になったんでしょう。

池田 6年間くらいです。自分のもとにきた物は、取っておくものだと思っていました。そして物が増えれば棚が必要だ、と買い足していき、いつの間にか23個に。それが迷路状に置かれていたんです。地震のことを考えて、「いかん、こんな高い棚のあるところで寝ていたら……」と怖くなったこともありました。

辰巳 私も、同じタイプ。リビングは家族がいるし、人の出入りもあるので、片づけていますけど、仕事部屋は池田さんの部屋に近い。掃除はしますが、いたるところ資料が山積み。床はけもの道のようです。（笑）

池田 えっ、そうなんですか！

辰巳 私が物を捨てる理由は単純で、「困るから」です。池田さんが探し物とおっしゃっていたけど、私も仕事関係の資料がどこかにいっちゃうし、大事な契約書も失くすんです。しょっちゅう探していました。そんなダメな私が何とかやってくには、いらない物をできるだけ持たない、という方法しかなかった。いる物の中から、そのとき必要な物を探すほうが効率がいいでしょう。捨てるのは手段なんですね。

池田 「困る」というのは私も同じで、不便で不便でたまらなかった。探し物をしているうちに外が暗くなると、悲しくなってきます。ああ、今日も探し物以外、何もできなかったって。物が多すぎるから大変なのはわかっているので、私も捨てようとしたんですけど、いざとなるとどれを捨てていいかわからなくなる。仕事だけはちゃんとやりたいから、そのためにも、『汚部屋状態を何とかしないといけないと思ったんです。

辰巳——私が物を捨てる理由は単純で、「困るから」

池田——いざとなるとどれを捨てていいかわからなくなる

最初の「ヒョイ」を踏み出す

辰巳 どういうふうにして、以前の状態から脱出できたんでしょう？

池田 捨てようと思って挫折して、の繰り返しだったんです。そんな私でも、「実際に使っている物」は確実にわかりますよね。それで、「そうだ、使っている物を集めればいい」と思ったんです。筆記用具、電話の子機や携帯の充電器とか、必要な物を机の上に寄せ集めていったら、探さずにすんで、すごく便利。そのうち、「あらっ、またよく使う物が出てきた。これは大事。せっかく見つけたから、ここに置いておこう」と整理されていって。使う物を使いやすく置いていくと、使ってない物がハッキリしてくる。それで、これはなくても大丈夫、とわかった物を捨てることができました。

辰巳 「これは使う」と自分の力で選べたのは、大したものだと思います。私の主宰する家事塾や片づけ講座の参加者は、それができなくて……という方がほとんど。「どうにかしたい」と思ってはいるんだけど、行動へ踏み切るきっかけがつかめないんです。

池田 私は困っていないので……。

辰巳 「困った」があるというのは大事なことですね。そこで、「解決したい」となる。でも一人ではどうにもならないというわけで、家事や片づけに苦手意識のある方が、家事塾に多く来られます。片づけの一つ一つの行為自体は、実は難しいことではありません。机の上に散らかった物を収納し、ふきんで拭くとか、冷蔵庫の中にある消費期限の切れた物を捨てるとか、時間にすれば5分くらいでできたりする。それがなぜ苦手かというと、最初の「ヒョイ」という一歩が踏み出せないんです。捨てずにそこにずっと置かれていた物をいざ捨てようとするということ、つまり、現状を動かすには、大変なエネルギーが必要。

池田 わかります！

辰巳 なので私は、最初の「ヒョイ」のハードルをなるべく低くしてあげたいんです。そのために、講義や、あるいは実際にお宅に伺って、「まずは考えないで手を動かしてみよう！」などと支援しています。イメージとしては私がエンジンになってあげる感じ。皆さん、実際に手を動かしてみたら、「あ、こういうことだ」と腑に落ちるようです。物を捨てて整理してみたら、床に落ちている物で足をケガせずにすむ、とかね。そういう具体的な実感の積み重ねがあると、自然と片づけを生活に取り入れていけるようになるのです。

池田 私も、部屋のほとんどが使わない物で埋まっている状態だったのが、使う物を見つけて取り分けたら、部屋の中の「わけのわからない部分」が少しずつ減り、「生きているスペース」がその分増えていった。探し物にとられる時間も少なくなり、ああこれはいいと感じました。

物を整理するための"環"

辰巳 物を整理したり片づけたりするとき、よく「スッキリ」という言葉を使いますね。

池田 一般的には、物があまりなくて、掃除が行き届いていて、あるべきところにあるべき物がある、そんなイメージでしょうか。

辰巳 そう、でも私が考えるスッキリは違うのです。家の中には、物を「しまう場」と「使う場」がありますよね？ 物というのは、しまってある場所から取り出して、使って、また戻す、の繰り返しです。つまり、静止ではなくて、たえず循環しています。さらに言えば、買ってお外から入ってきた物が、使って、捨てるという形でまた外に出ていく。そういう循環でもありますね。私はこれを"暮らしの環"と名づけています。入ってきて、使って、出ていく。この循環がきちんとできているなあという実感が「スッキリ」ではないかな、と。空間が整っているのとはちょっと違う。心が晴れやかで、うまくやれている感覚、と言えばいいかな。

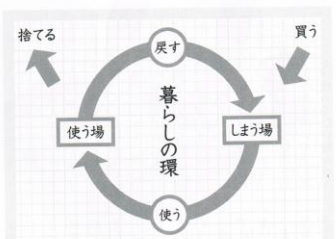
池田 あっ、それです！ 「しまう場」と「使う場」。私がやってるのも同じことです！ パソコンの近くに置いたトレイに、使っている途中の文房具とか、読みかけの本だとかを入れておいて、それが私の「使う場」。そして、使い終わったタイミングで、「しまう場」の棚に戻します。このとき、使い切ったペンなんかは捨てる。出して使って、とりあえず置いて、使い終わったら戻して。辰巳さんほどではないけれど、物を整理するための私なりの小っちゃい"環"ができてるんです。

辰巳 小っちゃくてもいいのです。その環がまわるようになってきたでしょう？

池田 トレイに物がたまって、あふれそうになったら、いかん、いかんと思って「しまう場」に戻す。そういうふうにしていたら、何とかまわっていくんですね。

Kyoko Ikeda
1969年愛媛県出身。汚部屋脱出記を描いた『片づけられない女のためのこんどこそ！片づける技術』をはじめ、『1日が見えてラクになる！時間整理術！』など著書多数

池田——物を整理するための私なりの小っちゃい"環"ができてるんです



現実の自分を認める

辰巳 私の講座にいらっしゃる方たちを見ていると、皆さん、自分に対する要求水準が高いんですよ。家がゴミ屋敷のように物であふれているわけでもなく、普通の状態。でも、「これは本当の私じゃない」「もっと上手にきっちり片づけられる私」というイメージがあるんでしょうね。そこで、「こうあるべき」と、現実の自分とのギャップに悩む。

Nagisa Tatsumi
1965年生まれ。「家事塾」主宰。
ベストセラーとなった『「捨てる」技術』のほか、
『父の作法』など家庭に関する著書多数
http://www.kurashinokoto.net/

辰巳——滞りをなくして、「今日も明日もうまくやっていける」という状態にすれば、それがベスト

池田 自分じゃないところに基準があるって、しんどいことですよ。

辰巳 そうなんです。ある方は、自宅がバオ状態なのを何とかしたいと。

池田 バオ……。遊牧民族の住まいの？

辰巳 要するに、2階に家族の個室があるのに、みんなが1階のリビングに自分の物を持ってくるので、そこだけで生活がすべてしまうくらい、物がいっぱい。いつの間にかバオ状態になってる。たぶん、物がなく整然としたリビングのイメージを持っているから、そこに近づけるために、「自分の物を持って2階にあがんなさい」と毎日、キリキリしながら家族に言ってるんでしょうね。でも、生活しやすいからバオになっているのでしょうし、みんながリビングに集まるなんて、家族仲良しでしょ。子どもが大きくなったら、イヤでも個室に行ってしまう。そんな話をしていたら、そのうちご本人も「バオがいい」と。

池田 「バオ」って、けっこういいイメージですよ。

辰巳 バオと言ってる段階で、すでにどこか肯定が入っているんです。それをこちらが「ヨイショ」と背中を押してあげる。「自分はこれでいいんだ」と思えることが、「スッキリ」なんです。だから、たとえ汚い部屋であっても、本人が困っていないのであれば、無理に片づけなくてもいい。

池田 汚くてもいいって、初めて言われた気がします……。

辰巳 ところで、現在のお部屋の状況はいかがですか？

池田 その後、引っ越しましたけど、物を探さずにすむ状態はキープしています。本当は大きな仕事机に憧れているんですけど、もし買っちゃうと、絶対に机の上に物をいっぱい積んでしまって、昔のように困った状況が起こる。そんな自分が見えるので、折りたたみの小さな机を2つ使っています。机を使い終わったら、その都度、ただんで片づける。ただめば物を積まないですむ。

辰巳 そうやって自分を楽にしてあげるためにちょっとした"ルール"をつくる。滞りをなくして、「今日も明日もうまくやっていける」という状態にすれば、それがベスト。自分が安心できることが何より大事なのです。

構成◎福永紀子　撮影◎藤澤靖子

3.11 被災者に支援を！

募金

東日本大震災支援基金へのご協力をお願いします。
募金は、すべて被災地・被災者支援に活用いたします。

現金の場合
三菱東京UFJ銀行
支店名:本店
普通口座:0492440
名義:日本財団

クレジットカードの場合
日本財団ホームページへ

日本財団 検索
03-6229-5111
日本財団
The Nippon Foundation
日本財団は、2011年4月1日から公益財団法人になりました。