



家族関係が変化

「徹底的に片づけたおかげで、生活が一変した」。そう話すのは都内のマンションに住む医療カウンセラーの古沢貴子さん(51)。昨年5月から夏にかけて家の大掃除を敢行した。居間に乱雑に置いてあったさまざまな健康器具や古い蓄音機、300冊以上あった本をすべて処分。服は30着以上靴も50近く捨てた。その結果、心境や家族関係にも変化が生まれた。服や靴を取捨選択する際、ブランド品など他人の目を意識して買ったモノばかりだったことに気づいた。「それを機に自分の主体性を大事にしようと思った」と古沢さん。自分と芯ができて他人を尊重できるようになり、頭

不要なモノ捨て 心もすっきり

すきかけにするという考え方が広がっている。現代人の心境の変化を反映しているという見方もある。

なしに命令していた中学2年生の娘の言い分を聞くようになった。さらに部屋が片づいたことで家族と居間で一緒に過ごす時間が増え、以前より会話がはずむようになった。古沢さんが参考にしたのが「断捨離本」。断捨離とはク

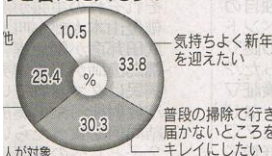
片づけで生き方見直す

取った時にときめくモノだけを残すことを提唱する。片づけの正しい順番である収納本と違い、これらの本はモノとの関係を問い直すことで、自分の生活や生き方まで考える人生の指南書的色彩が強い。従って専業主婦中心に読まれている収納本に対し、男性の読者も目立つ。栃木県足利市の福祉施設職

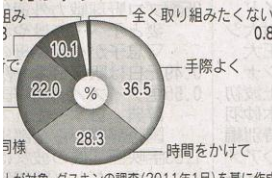
ラター(からくた) コンサルタントのやましたひでこさんが提唱する片づけ法で、執着心を手放すヨガの教えである「断行」「捨」「離」から取った。入ってこず不要なモノを断ち、家にたまったラッタを捨て、モノへの執着から離れるという意味だ。「いらぬモノを捨てること」で片づけが楽になり、部屋

0年に大掃除をした人は56.9%で、07年の調査開始以来、初めて6割を割った。ただ、

掃除をした理由では、日常をめぐり答えた人も多い



大掃除への取り組み姿勢は「く」がトップ



掃除「短期間に手際よく」

11年については「する予定」と答えた割合が76.5%に達し、意欲が高いことがわかった。もっとも日数は「1日」が最多で、短期間に手際よくやりたいとの本音もうかがえる。大掃除の理由は「気持ちよく新年を迎えたいから」がトップ。以下「普段の掃除で行き届かないところをキレイにしたいから」「毎年恒例の習慣だから」が続く。特に40代以上の女性では「引き出しな

主体性を大事に／仕事にも好影

かず、部屋が散らかりやすいという。逆に気力を奮い立たせて片づければ、気分が変わり運気が上向くかもしれないとの期待を持つようになる。震災も契機に 東日本大震災の影響を指摘する人も多い。震災で部屋にあった大量のモノが落ち凶器になり得ることがわかり、節電で大量消費型の生活を見直す機運も生まれた。「片づけの魔法」の著者である近藤さんも「震災でエコジョーへの関心やシンプライフへの回帰志向が強まった」と話す。会社員のB子さん(30)も震災後にこの本を読み片づけを始めた一人。「以前はモノが散乱していて非常用グッズがどこにあるかわからなかったが、今は玄関脇に置いてあるのでいつでも逃げ出せる」これまでも「捨てる!」技術(2000年)などの片づけ本があった。当時と今とはどう違うのか。著者の辰巳渚さんは「当時はまだモノへの執着心が多少残っていたが、今はない人が増えた。ただ、量が多すぎて片づけたくてもできない人が多い。そうした人に分りやすく片づけの手法を伝えた点を受けたのではないかと語る。

「不況で家飲みやホームパーティーが増え、部屋の片づけを迫られる機会が増えている」(「日経エンタテインメント」の品田英雄編集委員)。そしてライフスタイル