

少し前の話になりますが、2014年に日本でも公開された『365日のシンプリライフ』というフィンランド映画があります。

20代の男が、失恋をきっかけに、自分の部屋の中に溢れているたくさんのモノにうんざりします。こんなにたくさんモノに囲まれているのに、自分はちっとも幸せじゃない――。

そう感じた彼は、部屋から少し離れた場所に倉庫を借りて、部屋の中に溢れかえっていたあらゆるモノ、着ている服も含めた何から何まで、すべてのモノをその倉庫に運び出します。

一日に一つだけ、本当に必要だと思ったモノを倉庫から部屋へ持ち帰り、それを一年間続ける。そして、「一年間、何も買ってはいけない」というルールを自分で決め、実行に移します。「本当に必要なモノは何か？」を知るための実験を始める……という内容です。

実はこの映画、監督・主演を務めるベトリ・ルーツカイネンの実体験を記録したドキュメンタリーで、彼を取り巻く登場人物もすべて本人が登場しているのですが、おばあちゃんがいいことを言うんです。

持っていないなかったことを思い出せばよい」と捉えています。捨てた後の後悔は、結局、たいしたことではありません。「捨てなければよかった」「ああ、あれを捨てなければ……」というジメジメした執着こそ、持つべきではないのです。いららないものは捨ててしまおう――。ぼくはこのモットーを、若い人にこそ伝えたいと思っています。「いららないもの」とは「物（モノ）」だけでなく、生き方・考え方に関するものすべてです。

捨てる練習

文 弘兼憲史
text by Kenshi Hirokane

「持っているモノの多さで
幸せは測れない」

まさにその通り！だと感じました。ルーツカイネンのように、いったんすべてをゼロにして……というわけではありませんが、ぼくは数年前から「持ち物を半分にしよう運動」と自分で名付けた「身辺整理」を始めました。不要なものを処分して、残りの人生を身軽に生きたいと思ったからです。

徳川家康は、「人の一生は重荷を負うて遠き道を行くがごとし」という言葉を残しています。

人は生きていくうちに、どうしても持ち物が多くなってしまいます。その中には、いくら重くても背負っていかなくてはならないものもあるでしょう。しかし、背負っていないけれどもいいものもある。

ぼくはそれを、「さっさと捨ててしまおう」と考えたのです。

持っている荷物をほどこいて、その一つひとつと向き合ってみれば、自分がいかに unnecessary なものを持っていたのかに気づくことでしょ。

ここ数年間、袖を通していない服、履いていない靴、使っていない鞆、数

例を挙げれば、根拠のない自信、プライド、つまらないこだわり、頼りない正義感、見栄や面子、権威への執着、恋人や家族に対する幻想、叶わないと悟っている夢、薄っぺらな友情、無益な人付き合い、劣等感、孤独になることに対する恐怖心……。

あなたの「荷物」の中に、こんなものが含まれていませんか？

心当たりがあるのなら、今すぐにでも捨て去って、「シンプリライフ」を始めましょう。

年前の手帳、二度と読まない本、観ないDVD、聴かないCD、整理してない年賀状、どこの誰だかわからなくなっている名刺、ずっと前に別れた彼女の写真、何となくとっておいた思い出の品……。

そんなものは、すべて捨ててしましましょう。とっておいても何の役にも立たないのですから、捨て去ることでスッキリした気分を味わったほうがいい。

しかも、身軽になれる。身軽は、気軽につながります。もしかすると、捨ててしまった後で、「捨てるんじゃないか」と後悔するものもあるかもしれません。

それでも、一度は自分で不要だと判断したのですから、それがなくなるところで、たいした不自由はないはずですよ。

家康は先ほどの遺訓で、こう続けています。

「不自由を常と思えば不足なし。心に望みおこらば困窮したるときを思い出すべし」

ぼくはこれを、「ないことで感じる不自由さを当たり前だと思えば、不足は感じない。欲しいと思ったときは、

Profile

1947年、山口県生まれ。早稲田大学法学部卒業。松下電器産業(現パナソニック)に勤務後、74年に『風薫る』で漫画家デビュー。『島耕作』シリーズや『ハロー張りネズミ』『加治隆介の議』など数々の話題作を世に出す。『人間交差点』で小学館漫画賞(84年)、『課長島耕作』で講談社漫画賞(91年)、講談社漫画賞特別賞(2019年)、『黄昏流星群』で文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞(00年)、日本漫画家協会賞大賞(03年)を受賞。07年には紫綬褒章を受章。人生や生き方に関するエッセイも多く手がけ、『弘兼流60歳からの手ぶら人生』(海竜社)、『弘兼流やめる!生き方』(青春新書インテリジェンス)などの著書がある。



捨てる練習
プレジデント社
708円(税込)

何が出来るかを考える ことが一番大事

さだまさし

大したことが出来ないからといって、悲観に暮れることはありません。何が出来るかを考えることが一番大事なんです。そもそも、平和を考えるというのは、そういうことから始まっているはずですよ。平和を守るための行動で、具体的に説明出来るものは多くありません。むしろ、具体的にになってしまっただけは遅いんですね。平和を回復するための行動が必要になるのは、平和がなくなってから、ですから。では、平和なときは、どうすればいいか。簡単です。平和とは何か、どういうことをいうのかを、考えてみればいい。

『さだ語録』
(セブン & アイ出版)
630円(税別)
※セブン & アイグループ限定発売中

