

第141回 令和7年12月10日（水）

「断捨離について。」

「ふえる。たまる。すてられない。」時とともに人間はいろいろなものを抱えていくので、自然とモノに囲まれてしまいます。

時間は有限なのに容量がパンパンになってしまい、身動きが取れなくなってしまうこともあります。

PCと違って人間の容量は健康や精神的余裕に左右されます。1MBしか空きがないときもあれば1GB、1TB空いているときもあります。特に心の余裕がないときに新しいことが舞い込んでくると場合によってはパンクして精神的な病気になることもあります。

必要なのはときどき「すてる。やめる。あきらめる。」を検討してみること。撤退が悪いことだと日本人は考えがちですが、故障して前進できなくなることも考えたうえで撤退する決断をすることは作戦の一環であり失敗ではありません。

特に人間関係は心を潤すこともある反面、削ってしまうこともあります。本当に親密な関係を築けるのは5人程度と言う説もあるので、あまり無理をして範囲を広げる必要はありません。歌にあるように「友達100人できるかな」と言っている人は、相手の100人から友達と認定されているかどうかはわかりません。

いまは顔を見たことがない相手とやり取りができる時代です。もし余裕がないと思ったら、最初に「やめる」のはここかもしれないですね。

心の容量に余裕ができると新しいことにチャレンジしたり、気がつかなかった場所が見つかったりします。そこで感じる新鮮さはとても心地良く感じるはずです。

断捨離はとても勇気がいることだと思います。古いものをすべて否定するつもりはありません。それでも1年触れなかったものはほとんど2年、3年と触れることはありません。「いつか使う」の「いつか」はほとんどが「二度と～ない」と同義語です。

捨てることは次への一歩につながります。自分の芯になる大切なものは何かを考えて、捨てられないものと捨てていいものに選別しましょう。年末の大掃除で心の片付けも一緒に行うと良いのではないのでしょうか。