

<檀葉子 講演概要>

断捨離とは自分自身の日常に向き合うこと。そして、断捨離によって、すべてのことは個々人の日常に準備されていること知り、日常の暮らしのメンテナンスこそ、自分自身を充足させることであり、人生をごきげんにしていくことであると気づいていくことです。

- 家の中がモノで溢れ、片づけても片づかない。
- どこから手をつけたらいいのか分からない。

モノが過剰に家の中に取り込まれて、溜った状態で息苦しいイライラするのであるならば、日常の暮らしはとてつらいものですね。それは、現代がモノ大量生産、大量消費時代だからです。決して、あなただけのせいではありません。その解決策を断捨離は提供いたします。

断捨離とは、この3つの言葉でできています。

「断」・・・入ってくる要らないモノを断つ。

「捨」・・・家にはびこる要らないモノを捨てる。

「離」・・・モノへの執着から離れて、囚われのない境地にいる自分。

家にモノが溢れていること、それはモノが過剰にある状態なのです。過剰の解決策は、引き算をすることです。その引き算の行動がモノを減らしていく「捨てる」ということです。

そのために、モノに向き合いそのモノとの関係性を問います。

「要るのか・要らないのか」

「好きなのか・嫌いなのか」

「適しているのか・適していないのか」

を自分に問い、手放していくことによって自分の心と頭の中も片づいていくのです。

その結果、部屋が片づいていきます。

断捨離はモノを選びとり、捨てる決断をするという行動を繰り返していきます。

行動すれば、必ずものごとは展開していきます。

行動し、自分自身が片づいていくことによって、なにがやってくるのでしょうか？

それは、気づき。

日常の生活が、いままで無意識、無自覚で漫然としていたことに気づいていきます。

いままでは気づかなかったことに気づいていくと、それには当然変化が起こってきます。

その変化は、自分が思いもかけないコト、ヒトに関わることであったりします。

人生がよりよい方向に、自らが舵取りをして動き出していくことでしょう。

今、私達に必要なことはモノや情報や関係を“選択・決断する力”ではないでしょうか？

自分で選択・決断することは、自分自身を信頼すること。

まさに、断捨離はその力を付けていくものです。

断捨離は、モノが過剰な時代にこそ必要な新しい視点の片づけ術です。

たかが片づけですが、されど片づけ。

これは断捨離の学びと実践によってでしか得られない視点でもあるのです。