

SIMPLE LIFE LEARNED FROM MINIMALISM

ミニマリズムに学ぶ シンプルな暮らし



ライフスタイルの分野で時々「ミニマリズム」「ミニマリスト」という言葉を目にします。必要最小限の物しか持たない暮らしやそれを実践している人、ということは何となくわかるのですが、具体的にはどういう暮らしなのでしょう？今回は「ミニマリズム」の話です。

MINIMALISM /01 ミニマリズムって何？

もともと美術・建築・音楽などの分野で、形態や色彩を最小限度まで突き詰めた必要最小限での表現を目指す手法のことで、1960年代のアメリカで流行しました。ライフスタイルの分野では、2009年にアメリカで「the minimalists」というウェブサイトを運営する2人組が発表した、必要最小限の物しか持たない生活に関するエッセイが話題になり、多くの共感を得たことが、生活様式としての「ミニマリズム」が広まるきっかけになりました。

MINIMALISM /02 断捨離とは違うの？

断捨離は、物を捨てることで物に対する執着心を減らし、身軽で快適な生活を手に入れることを目的としています。一方、ミニマリズムは余分な時間や物をカットして必要最小限にすることで、自分にとって本当に大切なものを見極めることを目的としています。このような違いがありますが、人生を豊かにするためにはある程度、物を手放す必要がある、ということは共通しています。多くの物に囲まれていることが必ずしも幸せではない、ということでしょう。



MINIMALISM /03 どんなメリットがあるの？

まず、不要な物を処分することで部屋の掃除や片付けが格段に楽になります。埃がたまる物陰も少なくなりますので、より清潔な空間になるでしょう。次に、自分のなかで要る物、要らない物の基準ができるので、必要最小限の物しか買わなくなり無駄な浪費を控えるようになります。さらに、物を探す時間や洗濯・掃除といった時間を短縮することができます。衣替えの時期に服の整理に時間がかかるのは、不要な服が混じっているからかもしれません。

MINIMALISM /04 ミニマリズムの勘違い？

しかし、物を捨て過ぎるのは本末転倒です。例えば掃除機を捨てて、ほうきだけにしても掃除にかかる時間が増え、体力も余計消耗し、ついには掃除が面倒になってしまいます。あくまで自分が必要最小限と思う量なので、物が少ないことで生活に支障をきたしては意味がありません。また、部屋があまりにも殺風景になるのも考えものです。家族の物を黙って捨てるなんて、もってのほか。ミニマリズムの本質は、本当に大切なものを見極めることだからです。