

# モノを持たない暮らし

佐藤 駿

(岡本 裕介ゼミ)

モノに溢れているこの現代社会で、必要最小限のモノだけを所持し、暮らしている人がいる。その人たちは「ミニマリスト」と呼ばれている。ミニマリストたちは何を考え、具体的にどのような暮らしをしているのだろうか。本稿では、彼らに関する文献のほか、彼ら自身が書いたブログを読み、インタビュー調査を行う。

## 1. ミニマリストとは何か

近年、ミニマリストが認知されるようになり、実践する人も多くなった。インターネットのブログポータルサイト「ブログ村」では、カテゴリ「ライフスタイル」の下にサブカテゴリ「ミニマリスト」があり、ここには1577件(2020年11月20日時点)のブログが登録されている。

ミニマリストを「断捨離する人」と考えている人もいるが、この2つは違うものだ。単に断捨離する人は、本当に好きなモノに囲まれているなら物量が多くてもいい。例えば好きな絵や花を飾り、コレクションを見える場所に並べる。必要なモノをすべて一等席においておける空間作り、これが必要最小限に物量を抑えるミニマリストとは違う。

ミニマリストの佐々木典士さんの部屋は、テレビやテーブルもなく、小物入れがテーブル代わりになっているくらいモノが少ない(以下、佐々木2019)。ミニマリストには、特定のモノを持っているからミニマリストになるといった細かいルールが無く、その人にとって必要なモノだけを所持し、生活している人のことを指す。そのため、人によって所持品が違うことがある。例えばある人はテレビが必要で所持しているが、所持していない人もいる。このように、ミニマリストは人によって所持しているモノが様々である。また、単に所持しているモノが少ないだけでなく、捨てるも

の、残すものがはっきりしている事が、ミニマリストの条件に挙げられる。ミニマリストは、自分の生活に何が必要で、何が不必要かを考え続けている。

さらに条件として挙げられるのは、使用出来るモノは最大限使うという考え方だ。この考え方は、ミニマリストである上で非常に重要である。例えば大きな鞆と小さな鞆が2つあるとすると、大きな鞆は小さな鞆の役割を兼ねることが出来る。そのため大きな鞆を残し、小さな鞆は手放す。このように、幾つかの機能を兼ねられるモノの使い方や考え方を考える。

彼らにとって特に重要な持ち物はスマートフォンである。スマートフォンには、カメラやパソコン、地図、新聞など、ありとあらゆる事を兼ねることが出来るので、スマートフォンを持っていれば他に必要なモノはほとんどないと言うミニマリストも少なくない。

## 2. なぜミニマリストになったのか

人はなぜミニマリストになることを選択するのか。そのきっかけや理由は、人それぞれである。生活環境の変化のため、モノを減らす生活になった人もいれば、気持ちを変化させたいと思って始めた人もいる。いくつかブログの具体例を見てみよう。

まず1つ目は筆子さん(60代、女性、主婦、文章末の参考ブログリスト①)である。この人は複数のエピソードをブログに書いている。きっかけは、モノが溜まりすぎたということである。この人は元々シンプルな事が好きだったが、買い物に行くとき無意識に沢山のモノを買ってしまい、部屋にモノが沢山あった。家の至るところに、ごちゃごちゃモノがあるのをなんとかしたいと思っていた。そんな時、夫にガラクタを沢山持っている

言われた。このままではいけないと感じたことがきっかけになった。

筆子さんの2つ目のきっかけは、お金のかからない暮らしをしたいということだった。ミニマリストの生活は必要最小限のモノで生活するので、普通に生活をしている人に比べ、お金がかからない。もちろん例外もあり、調理器具を持たず、外食生活を送るとお金が掛かることがある。しかし多くの場合、必要なモノしか買わないので、お金が掛かることが少ない。

ビーチサンダル吉永さん(30代、女性、専業主婦、参考プロダクト②)は、ミニマリストであり続ける理由として、自分の持ち物を把握できているという安心感を感じることが出来ると書いている。モノを少なくすることで、自分の所持しているモノをすべて把握することが出来る。モノを沢山持つことで、探しものが増えたり、普段あるものが無くなると不安に襲われたりすることがある。モノを減らすことで、自分の所持しているモノに支配されず、感じるストレスが少なくなる。自分の持ち物を把握し、安心を感じる事が重要なのである。

ミニマリストになったきっかけ、ミニマリストであり続ける理由はほかにもあるかもしれない。ここにあげた2人には共通点があり、それはほかのミニマリストにも多かれ少なかれ当てはまるのではないと思う。それは、自分の所持品でストレスを感じたくないという点である。元々モノを沢山所持していた人が、ミニマリストになっている事が多い。お金がないから、あまりモノを買わず、ミニマリストになったというパターンは少ない。モノを沢山所持している時の気持ちを知ってから、ミニマリストになった人が多い。ミニマリストのモノに対する想いは、人それぞれであるが、モノに振り回されたくない、モノに縛られる生活をしたくない、というのは共通しているのではないだろうか。ミニマリストには、自分の人生をモノに左右されたくないという考えがあるようだ。あるいは、モノを制御しているという表現が合っているかも知れない。

### 3. ミニマリストの暮らし

ミニマリストの持ち物や日々の暮らし方は人によって様々である。「必要最小限」の意味が違ったり、暮らしのなかでの優先順位が違ったりする。そこで具体的に持ち物や日々の暮らしぶりを取り上げてみよう。

#### (1) ケース1

佐々木典士さんの場合はどうか(佐々木2019)。佐々木さんの部屋は、1Kの間取り、20m<sup>2</sup>のサイズである。テーブルやテレビはなく、小物入れをテーブルとして代用している。寝るときは、アイリスオーヤマのエアーマットレスを使い、太陽の光で毎朝起きるのを楽しみにしている。食器も一人分しかない。よく使うものだけを残しており、食器の形もシンプルなモノばかりだ。服は10着ほどしかない。白シャツを中心に所持し、ステイブ・ジョブズみたいに、私服の制服化を目指している。目覚まし時計は基本的にかけずに、朝は太陽の光で起きる。部屋にモノが無いから朝の光が反射しやすく、朝を感じやすい。仕事から帰ってきてからは、テレビを手放しているのだから本を読んだり、書き物をしたりする。寝る前は、モノを手放したスペースでゆっくりとストレッチをしている。

必要になったモノを買う時に基準がある。それを使うことが習慣になるかどうかである。そのモノを使う時間や手間、エネルギーが確保できたとき、はじめて習慣になる。また、モノを手放すときのルールの一つとして、使っていないものは手放すというものがある。

時間割に沿った生活をしていると、毎日の生活に新しいものは入れられない、ということがよく分かる。時間割としてはっきりさせる前は、自分の24時間とエネルギー量を過信していたと気づいた。素敵だけで結局使わなかった、というのを避けるためにはすべてに習慣となっている自分の毎日に、それを差し込める余白があるかどうかを考えている。そしてその余白がなければ、どこか削れないかを考える。

#### (2) ケース2

れもんさん(30代、男性、サラリーマン、参

## モノを持たない暮らし

考プログリスト③)は、1Kの間取りの部屋で暮らしている。リビングには、脚付マットレス、ダイニングテーブル、ヨガマット、全身鏡、クリップライト、観葉植物(ゴムの木)がある。ソファやカーテン、ラグなどの大型インテリア、テレビなどの家電は一切ない。身につけるモノについては、全部で16着と小物しか持っていない。細かく書いていくと、スーツ:1セット、アウター:2着、シャツ:2枚、トップス3着、インナー:3枚、デニム:2本、クライミングパンツ:1本、革靴:2足、スニーカー:2足、下着:3着である。元々サイズの合っていないスーツやシャツ、私服を持っていたがかなりの数を断舍離した。最終的に残った16着がお気に入りだ。

キッチンはミニマリストのなかでは充実している方だ。冷蔵庫、電子レンジ、炊飯器、フライパン、スキレット、片手鍋、まな板、三徳包丁、調理スプーン、お玉、おろし金、食器・マグカップ、調味料・スパイスを所持している。体を鍛えているので、バランスのいい食事を安く済ませるために自炊をしていて、キッチン用品が充実しているのはそのためである。

洗面台には、歯ブラシ、歯磨き粉、デンタルフロス、コンタクトレンズ、ドライヤー、電動髭剃り、ココナッツオイル、ヘアワックスを置いている。ココナッツオイルを置いているのは、化粧水の代わりにスキンケア用品として使っているためである。ココナッツオイルは無味無臭なので、スキンケアに使いやすく、調理用の油としても使っている。スキンケアを怠りたくないが、沢山のモノを持ちたくないためココナッツオイルを兼用化している。

浴室には、ボディソープ、ボディパフ、浴槽を磨くスポンジを置いている。浴槽にもごちゃごちゃとモノを置きたくないため、ボディソープをシャンプーとしても代用している。しかし髪の毛がゴワゴワになりやすいので、スキンケアと同じくココナッツオイルを塗っている。トイレにはスリッパ、タオル、トイレトペーパーを置いている。トイレマットやトイレブラシは置いていない。トイレ用品は不衛生なため、徹底的に排除している。またトイレトペーパーは、そのまま使えるため、ホルダーを無くしている。

玄関には、スニーカーが一足置いてある。スニ

カーはレインシューズで、雨の日でもこの一足で事足りる。一日の始まりは、太陽の光で目が覚めスタートする。カーテンなしの生活をしているため、必ず太陽の光で目が覚める。出来るだけお金を使いたくないため、外食をしたり、食材をこまめに買ったりしない。まとめて買うことで、細かい無駄遣いを減らしている。変化の少ない生活になりがちなので、日常の中で楽しいことを意識して探している。

## (3) ケース3

しぶさん(20代、男性、参考プログリスト④)はワンルームに住んでいて、部屋と廊下の境目がわからないくらいコンパクトにまとまっている。玄関には全く同じ黒色のスニーカーを3足置いている。クローゼットはもともと部屋に無かったため、突っ張り棒で自作のクローゼットを使っている。場所は玄関からすぐの場所にあり、帰ってきて服を脱ぎっぱなしにすることを予防している。クローゼットに掛かっているのは、全部で9着、リュックが2つ。クローゼットの下段には、傘、衣類用芳香剤、衣類用・空間用の消臭剤、衣類用コロコロ、ヘアドライヤー、コードレス掃除機、衣類用バスケットがある。衣類用バスケットがあるのは、部屋に洗濯機が無くコインランドリーを利用しているため。クローゼットの反対側の小さな収納スペースには、サプリメント、コンタクトレンズのストック、宅配使用の印鑑を入れている。

キッチンにはIHヒーター、炊飯器、フライパン、お皿2種類、箸、コップ、玄米、缶詰、調味料がある。冷蔵庫を持っていないが、1日1食のため、食事の前に近所のスーパーに行くか、缶詰など常温で保存できる物で調理する。自炊はするが、茹でる、温める、乗せる、の簡単な工程で済む料理しか作らないのでこれで十分。浴室には、ジェットウォッシャードルツ(口腔洗浄機)、トラベルケース、トイレ用ブラシ、トイレ用洗剤がある。浴室にトラベルケースを置いているのは、日用品を全部入れているため。トラベルケースの中に歯ブラシ、爪切り、保湿剤などを収納している。旅行のときもそのまま持っていくだけでいいので、とても便利がいい。

メインの部屋は6畳のサイズである。角部屋で出窓がありカーテンを設置していないため窮屈感

は感じない。メインの部屋には、作業用の折りたたみデスク、折りたたみマットレスが2つ、タオルケットを置いている。この部屋では食事をしたり、パソコンを置いてブログを書いたりしている。モノが少ない部屋だから、そんなに変えるところがないんじゃないか、と思われそうである。しかしモノが少ないからこそ、置き場所だったり使い方の工夫が大切になったりしてくる。ミニマリストの部屋に置くものは、1つ1つすべてが飾り物、装飾品になるためである。

#### (4) ケース4

きたかぐらさん(40代、男性、参考プログリスト⑤)は、リビングに座椅子、椅子、折りたたみトレイを置いている。リビングでくつろぐときは、座椅子を使っていて、食事のときは折りたたみトレイをテーブル代わりに使っている。押入れをデスク代わりにしているので、いまは椅子だけが残っている。

家電はドライヤー、冷蔵庫、オープンレンジ、体脂肪計、シャワートイレ、1口ガスコンロ、洗濯機、フロアランプ、スティック型掃除機、デスクライト、リビング用蛍光灯、ミニコンボ、加湿器を持っている。冷蔵庫やオープンレンジ、ミニコンボは自分では購入しておらず、貰い物である。デジタル機器はMacBook Air、MacBook Pro、iPad2、iPad Air2、iPhone8、テレビチューナー、スキャナーなどを所持している。

キッチン周りにはマグカップ、コップ、箸、スプーン3つ、フォーク、ナイフ、バターナイフ、皿3つ、茶碗、汁椀、プラスチック容器4つ、小碗、スープカップ、BRITAの浄水ボトル、鉄製フライパン、炊飯用土鍋、まな板、両手鍋、やかん、ざる、ボール、包丁、しゃもじ、おたまを持っている。かばん類は、ボディバッグ、リュック、ブリーフケース、バッグインバッグを所持している。服や靴はマウンテンパーカー、ジャケット、ダウンコート、スーツ、礼服、ワイシャツ2枚、Tシャツ3枚、ボトムズ2本、ベルト、手袋、ニット帽、スポーツウェア2セット、下着6着、靴下7足、カーディガン、数珠、普段履きの靴2足、トレーニング用シューズ、ビジネスシューズを持っている。

モノをあまり持っていないので家にいるとき、

いかにお金をかけないで過ごせるか、暇つぶしが出来るかが大事だ。きたかぐらさんは、ネットサーフィンが暇つぶしの1つだった。大学生時代にインターネットに触れ始めてから20年以上のネットジャンキーで、パソコンやタブレットがあれば、いくらでも時間を潰せる。継続するために無理せず自分の出来る範囲で、あまり期待を持たずにモノを減らしている。ミニマリストの理想を高く持ちすぎると、しんどくなってしまうので注意している。

#### (5) ケース5

ミニマリストは日本のみならず、海外にもいる。ジョシュア・フィールズ・ミルバーンとライアン・ニコデマス(2016)は海外のミニマリストである。彼らはビジネスマンとして成功し、欲しいものは全て手に入れてきた。しかし沢山のお金や時間をかけて築き上げたライフスタイルを守ることに必死で、常にそれらを失う不安や恐怖に苦しめられていた。結局本当に必要なモノは、自分で考えていたよりもずっと少ないと知り、自分を幸せにしてくれると思っていたモノから遠ざかることにした。遠ざかれば遠ざかるほど本当の幸せが近づいていると確信できた。モノを持たない生活の素晴らしさを感じ生きている。

## 4. ミニマリストを対象とした 質的インタビュー調査

ここまで、書籍やブログからミニマリストの暮らしや考え方、行動などを拾い上げてきた。ここに書いてきたものは、もちろん実際のミニマリストの行動を反映したものだろう。しかしブログは、多くの人に見てもらうために書いており、あえて書かずにおくことが少なからずあるのではないだろうか。そこでミニマリストの生の声を聞くために、質的インタビュー調査をすることにした。

### (1) 質的インタビュー調査の方法

調査は、はじめ直接会って、顔を合わせながら話を聞くことを計画していた。しかし予定していた時期に新型コロナウイルス感染症の流行が始まり、対面でのインタビューが難しくなった。その

## モノを持たない暮らし

ため電子メールでのインタビューに切り替えることにした。対象者のミニマリストは、友達や知人などで探したが、当てはまる人がいなかった。そこでブログを書いている人に声を掛けてみることにした。特に性別や年齢は調査に影響がないと考え、これらの違いを考慮せず探した。ただし、最近もミニマリストとして活動している人に聞かなければならないと考え、ブログを1週間以内に更新している人を対象にした。また、メールアドレスが記載されていて、直接連絡取れる人に限定した。直接メール連絡出来る人が14名いたので、それぞれミニマリストの研究をしていることを伝えた。その結果、3名から返信をもらい、インタビュー調査に協力していただいた。その3人には、プライバシーの観点から、名前やブログのハンドル名、URLを伏せて、仮名で表記することで調査への協力を了承してもらった。以下で、この3名を「Aさん」、「Bさん」、「Cさん」と表記している。

質問項目としては、

1. ミニマリストになろうと思ったきっかけ。
2. ミニマリストになり便利になったこと不便になったこと。
3. ミニマリストになり得たものと失ったもの。
4. 新型コロナウイルス感染症の流行によりモノを持たないという点で不安や困ることはあったのか。

の4つを用意した。最後の質問項目は、コロナウイルスによりモノを持たない暮らしで心細いと言っている人がいるためである（たとえば、大中（2020）、古谷（2020）など）。

調査時期は2020年9月5日から10月10日であった。

## (2) ケース6 (Aさん)

Aさんがミニマリストになろうと思ったのは2014年秋のこと。ミニマリストになろうと思ったきっかけは2つある。1つ目は、仕事で運の悪いことが続いていたこと。自分の力ではどうしようもない運の悪いことばかり続いていたので、何か打開策はないかと考えた。なんとなく「運、悪い、なぜ」と検索バーに打ち込んだところ、掃除が行き届いていないと運気が下がるという記事

を見た。またそこには、特にトイレ掃除を毎日行うと運気が上がると書いてあった。運気というもの全面的に信じるわけではないが、確かにトイレ掃除も部屋の掃除も行き届いていなかったので、まずは毎朝トイレ掃除を試みることにした。3日ほど続けて毎朝トイレ掃除をしていたところ、仕事でトラブルになりかけていた案件が解決した。これは効果があるかもしれないと思い、騙されたと思って毎日トイレ掃除をするようになる。そこからトイレ以外にも掃除する箇所を増やしていった。掃除をすると、その場所が清潔で安心感のある空間に変わっていき、自分の陣地が広がっていくような感覚があった。また、掃除する上で、モノが多いと片付けが必要になる。しかし、片付けたくてもモノが多くてどこに戻していいかわからないモノが多かった。掃除に取り掛かるためには、まずはモノを減らす必要があると気づき、モノを捨て始めた。

2つ目は好きな時に好きな土地で暮らしたいと考えたこと。当時、自宅を新築することを検討しており、オープンハウスなどに足を運んでいた。2014年秋に実家へ夫婦で帰省して3連休を過ごした。その当時住んでいた家に向かう帰り道、Aさんの地元で暮らすのもいいよねという話になった。当時住んでいたのは寒冷地で、1年の半分が冬で雪深い街だった。Aさんの地元でなくても、好きな時に好きな土地に住む暮らしがしたいという話になった。毎朝の雪かきが必要でなく、冬も外に出かけられて、文化的なものに触れるための距離が近い土地に住みたいという願望があったものの、叶わないものだと思っていた。持ち物を減らし、生活に必要なコストを下げれば、夫婦2人とも正社員でなくてもいいかもしれないし、自由な働き方ができる可能性があることに気づいた。そこで、家を持たない暮らしを検討し始めた。翌朝、夫がダイニングのデスクトップPCに「家を持たない暮らし」と検索して先に出かけていた。それを見た私は何を見間違えたか「持たない暮らし」という風に読み取り、新しいタブで「持たない暮らし」と検索した。すると、「持たない暮らし・ミニマリスト」というブログがいくつかあることを知った。そこで「ミニマリスト」という言葉を知った。当時は佐々木典士さんの『ぼくたちにもうモノは

必要ない』（佐々木 2019；ただし最初の単行本は 2015 年刊）も発売されておらず、ミニマリストという言葉は一般に知られていなかった。一般に広く浸透したのは、この書籍が発売されて NHK で特集が組まれた 2015 年 6 月頃である。ミニマリストという暮らし方に興味を持ち、暇さえあればミニマリストブログを読むようになり、片付けを開始した。

ミニマリストになって便利になったことはいくつもある。使ったものを戻す場所を決めることができ、どこに戻していいかわからず途方に暮れるようなことがなくなったこと。探し物をする時間がなくなったこと。持ち物を把握できるようになったので、無駄な買い物が減ったこと。どこに何があるかわかるので、出先で家族にモノのサイズなどを尋ねたい時に、例えば「押し入れ左側の中段にある引き出しの 2 段目の手前に入っている〇〇のサイズを教えてほしい」というような、細かくモノの場所を伝えられるのでスムーズになった。これに対し、不便になったことは特にない。

ミニマリストになって得たものは 4 つある。

1. お金。以前、自分が何をいくつ所持しているのかわかっていなかったの、既に持っているものと似たようなものを買ってしまっていたが、それがなくなった。
2. 時間。モノを持つと掃除やメンテナンスのための時間が必要になる。モノを減らしたことでそれらにかかる時間を減らすことができ、自分の好きなことに費やせる自由時間が増えた。
3. 好きな土地で暮らすこと。物量が少なければ面積の小さい部屋でも暮らせる。使わないモノのために余分な家賃を払わずに済んでいるので、駅近を選ぶという選択肢が生まれた。
4. 空間。すっきりしたクローゼット、すっきりした部屋を得た。

ミニマリストになって失ったものはないと言う。

新型コロナウイルス感染症の流行で不安になったり困ったりしたことも特になかった。食料品備蓄の数を見直してストッカーを買ったが、モノが少ないため空間にゆとりがあるので、ストッカーの置き場所に困ることもなかった。また部屋にモノが少ないと、拭き掃除もしやすく、部屋を清潔に保ちやすかった。

### (3) ケース 7 (B さん)

B さんがミニマリストになろうと思ったきっかけは 2 つある。1 つ目は 3 年ほど前に夫と死別したことで、そのときは遺品整理が大変だった。将来、子供に自分の遺品整理をしてもらう際、できるだけ負担をかけたくないと思った。2 つ目は、ミニマリストというライフスタイルに衝撃を受けたこと。少ない持ち物で快適に暮らすのは、単純に楽しそうだと感じたと言う。

ミニマリストになり便利になったことは、持ち物が少ないので、管理がたいへん楽であるということである。探し物もなくなり、お金の使い方も上手になった気がする。狭い部屋に引っ越して、家賃もかなり減った。不便になったことは、今のところ思い当たらない。

ミニマリストになって得たものは多い。お気に入りばかりになって、暮らしたいへん快適になった。精神的にも無駄な執着やこだわりが減って、気楽になった。何があっても、なんとかなると楽観的になれたのが、いちばんの収穫である。ミニマリストになり失ったものは、特にないと思う。

新型コロナウイルス感染症の流行で特に困ることもなかった。非常時の備えは必要最低限あるので、ミニマリストのほうが災害に強い気さえする。逆に生き方そのものを根本的に見直して、身内の近くに引っ越すことを決心できたので、感染症の流行はある意味大きな転機だった。

### (4) ケース 8 (C さん)

C さんがミニマリストになろうと思ったきっかけは、疲れやすい持病があったためである。

ミニマリストになって便利になったことは、暮らしが簡潔になり、費やす労力が減ったことである。不便になったことは特にない。というよりも、不便になるまで減らさないのだと言う。

ミニマリストになって得たものは、時間と臨機応変の考え方である。失ったものは特にない。

新型コロナウイルス感染症の流行で不安になったり困ったりしたことはなかった。この度のことで、日常の買い物に感じるストレスや労力を減らそうと、生活必需品は長期分ストックへ切り替え、通販サービスや業務用を取り入れるなどして、労力をカットしたと言う。「モノを持たない」とい

## モノを持たない暮らし

うより「不必要なものは持たない」というふう  
に考えている。

## 5. ミニマリストの考え方

ここまで、書籍、ブログの記述、および質的  
インタビュー調査を通して、ミニマリストたちがど  
んな暮らしをしているのかについて、具体的に述べて  
きた。そこには多様性もあるが、背後には共通  
する考え方もあるように感じられる。ここで、彼  
ららもつ考え方の特徴をまとめたい。

### (1) 「必要最小限」の多様性

当然のことながら、彼らはまず必要最小限にモノ  
を所持するという考え方をもっている。どのミニ  
マリストもミニマリストでない人と比べ、モノ  
が少ない。極端な場合、リビングには椅子しかない  
という人もいる。また、冷蔵庫を持っていない  
という人もいる。

ただし、冷蔵庫を持っていないというミニマリ  
ストがいる一方で、冷蔵庫を持っているミニマリ  
ストがいるとしても、これは前者の方がよりミニ  
マルであるということではない。そうではなく、  
ミニマリストによって必要最小限が違う。つまり、  
必要だと思うモノが違う。

ミニマリストはモノをどんどん減らしていくイ  
メージがある。部屋にはモノがまったくなく、テー  
ブルと椅子がほつんとある部屋を想像する。しか  
し意味もなく、沢山モノを減らしている訳ではな  
い。自分にとって必要か必要でないかをしっかりと  
考えてからモノを減らしている。だからこそ、  
モノを減らしても少ないモノで生活していてもス  
トレスにならないのだろう。

### (2) 心の整理としての片づけ

ミニマリストがモノを減らすことは、単なる片  
づけではない。ミニマリストでない人は、部屋が  
散らかったらそれをきれいにするために片づけを  
する。しかしミニマリストは違う。ミニマリスト  
はモノに支配されたくないために、心を穏やかに  
するために片づけをやっている人が多い。要する  
にミニマリストの片づけは、片づけそのものでは  
なく、心を整理することがメインなのである。ミ

ニマリストの片づけは、このモノは自分にふさわ  
しいか、という問いかけをする。主役はモノでは  
なく自分である。そこでは片づけは、モノと自分  
との関係性を軸に取捨選択していく技術である。  
片づけをするとき、思い出の品が出てきたり、い  
つか使うかもしれないと考えたりして片づけがは  
かどらないことがある。しかしミニマリストは、  
思い出があるモノだとしても過去に縛られず、い  
つか使うかもしれないとって未来にも縛られず、  
時間軸の中心を常に今において、今の自分がどう  
使うかを常に考えながら片づけを行っている。自  
分に不必要なモノを徹底的に手放し、今の自分に  
相応しいモノを積極的に選択し残している。

### (3) 情報伝達の重要性

また、多くのブログ記事を読んでいると、誰か  
にモノを減らしている状況を見せたい、伝えたい  
と考える人が多いのではないと思う。普通なら  
部屋を片付けているだけなので、別にたいしたこ  
とはしていない。だからミニマリストでない人は、  
なぜ人に片づけの様子や状況を伝えたいのかと疑  
問に思うだろう。しかしミニマリストは違う。人  
に自分の必要最小限のモノはこれだと伝えたいの  
だ。自分の部屋は、こんなにもモノが少なく、き  
れいなのだと。そしてモノが少なくても生きてい  
く事が可能であると。部屋を自分の哲学のように  
考えていると感じる。だからこそブログを書いて  
いるミニマリストが多いのだと思う。

さらに、ミニマリスト同士で情報を共有したい  
というのも理由の1つだろう。ミニマリストはラ  
イフスタイルの一種だが、さまざまなライフス  
タイルのなかでは少数派である。そのため、相談  
する相手が少ないというのが現実としてある。だ  
からインターネットという場所で、ブログという  
ツールを使い、同じミニマリストとコミュニケー  
ションを取っているのだろう。ミニマリスト同士、  
コミュニケーションを取ることで更に自分の持ち  
物を減らし、またそれを共有する。この繰り返し  
でどんどんモノを減らしていく。

### (4) モノを増やすこととの対比

ミニマリストはモノを減らしていくことで、幸  
せや自由を獲得している。ミニマリストでない人

はミニマリストと違い、モノを増やすことで幸せや自由を獲得している。吉高弘明さん（参考ログリスト⑧）はこの2つをそれぞれ「引き算」、「足し算」と呼んで対比している。普通の人は足せば足すほど、より良くなると信じている（足し算）。確かにこれは正しい。モノが手に入り増えることで出来ることが増えるからだ。しかしミニマリストは、減らすことでより良くなることを知っているからモノを減らす。引き算をしていくのだ。たとえば、テレビを所持していないから、テレビを見る時間を、読書したりブログを書いたりする時間に当てることができる。テレビを所持していたときには発生しなかった時間である。ミニマリストの大半はモノを減らすことで時間を得ている。このモノの溢れた時代では、モノを持つこと、増やすことで喜びや幸せを感じやすい。そんな時代でもモノを減らすことで、時間に余裕が生まれたり、1つのことに集中できたりとメリットは沢山ある。ミニマリストは知らず知らずのうちに、足し算ではなく引き算で自由や幸せを獲得してきたのである。

## (5) 消費は否定しない

ミニマリストは消費を必ずしも否定していない。お金がなくてモノが買えないわけではない。そしてモノを増やすこと自体をしないわけではない。その人が必要だと思えば、それを購入し増やしていく。貧乏でモノが買えずモノを増やしていない人とミニマリストは違うのである。

## 6. おわりに

本稿では、ここまでミニマリストの暮らしぶりや考え方についてまとめてきた。同じミニマリストでも、きっかけや生活、考え方が様々であった。必要最小限の枠組みで、ミニマリストはそれぞれ工夫をしながら生活していた。最後に私自身が感じたことを書いておきたい。

ミニマリストが増えてきているのは、所持しているモノを増やしても幸せにはならないと気づいたからだと思う。例えば服を沢山持っているから生活が楽しくなるとか、家具が沢山あるから生活の質が上がるという訳では必ずしもない。ミニマ

リストは、モノを沢山持っている煩わしさから解放されたいと思っている。モノを増やしても最後はいらなくなり処分する。その処分する行為自体が無駄であり、モノを持っていないければその行為が無くなる。それをミニマリストは知ってしまったのかもしれない。

また、ミニマリストにインタビューして印象的だったのは、便利になったことや得たものは沢山あったのに、不便になったことや失ったものが全くなかったことである。モノを持っていないことで、大変であるとか不便であると自覚したくないのではないかとすら感じた。今回インタビューをしたのが3名で少なかったこともあり、この人たちはたまたま不便になったことや失ったものが無かっただけかもしれない。あるいは、ミニマリストになること自体に、暮らしについてポジティブになるという効果があるのかもしれない。再び機会があれば、調査対象者を増やして調査してみたい。

## 参考ログリスト

- ①筆子（ふでこ）, 「筆子ジャーナル」, <https://minimalist-fudeko.com/>.
- ②ビーチサンダル吉永, 「すっぴんブログ」, <https://suppinblog.com/>.
- ③れもん, 「なにおれ」, <https://life-lemon.com/>.
- ④ミニマリストしぶ（澁谷直人）, 「ミニマリストしぶのブログ」, <https://sibu2.com/>.
- ⑤きたかぐら, 「きたかぐらのブログ」, <https://kitabon.com/>.
- ⑥沼畑直樹・佐々木典士, 「Minimal & ism」, <https://minimalism.jp/>.
- ⑦mono-life(モノライフ), 「mono-life(モノライフ)」, <https://mono-life.net/>.
- ⑧吉高弘明（きったかひろあき）, 「節約を楽しむシンプルライフ」, <https://idel-realization.jp/shelly/>.

## 参考文献リスト

古谷梨子, 2020, 「「持たない暮らし」から「備える暮らし」へ。ミニマリスト主婦が増やしたもの」, LIMO, (2021年1月4日取得,



## モノを持たない暮らし

<https://limo.media/articles/-/19534>).

牧野智和, 2015, 『日常に侵入する自己啓発——  
生き方・手帳術・片づけ』, 勁草書房.

ジョシュア・フィールズ・ミルバーン／ライアン・  
ニコデマス, 吉田俊太郎 (訳), 2016, 『ある  
ミニマリストの物語——僕が余分なものを捨  
てて人生を取り戻すまで』, フィルムアート社.

大中千景, 2020, 「「持たない暮らし」の大誤算  
…新型コロナで直面した“ミニマリスト”  
の悲劇」, LIMO, (2021年1月4日取得,  
<https://limo.media/articles/-/17753>).

佐々木典士, 2019, 『ほくたちに、もうモノは必  
要ない。』(ちくま文庫), 筑摩書房.