

わたしのしゅうかん 私の習慣～シンプルライフとミニマリズム

URL: <https://youtu.be/8Bkby2P6Qf4>

こんかい 今回は「私の習慣～シンプルライフとミニマリズム」を学びながら、日本語を勉強しましょう。

この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。

後半は少しだけ速く（+20%）なり、漢字に「ふりがな」はありません。学習にお役立ててください。

じこしょうかい ■自己紹介

わたしのなまえはゆうたといいます。ひろしまで一人で生活しています。仕事は市役所で公務員として働いています。市民の相談を受けたり、書類の手続きを行ったりしています。毎日たくさんの人と関わるので、家に帰ると静かな時間をすごしたくなります。

すこしまえわたしは、いえなかのものが多くありました。つくえうえには書類や小物が積み重なり、引き出しの中には使っていない物がそのまま入っていました。部屋を見回すたびに物が目に入り、心が落ち着かないと感じることが増えていきました。こうした状態が続くと、小さなストレスが積もっていくように感じました。

きゅうじつ 休日も「片づきたい」と思いながら、どこから始めればよいのか分からず、いつのまにか時間だけが過ぎていました。片づけを始めても途中で疲れてしまい、あきらめる日もありました。気づけば、家にも気持ちが悪く休まらない日が多くなっていました。

ある日、仕事がとても忙しい時期が続き、家に帰った瞬間に強く思いました。「もっと楽に生活したい」という気持ちです。家の中が物であふれていると、休む前に視界に入る情報が多すぎて、頭が休まらないことに気づきました。

そのとき、物が少ないほうが心も落ち着くのではないかと考えるようになりました。必要な物だけがあれば、動きやすくなりますし、探し物も減ります。生活の中で使う時間も気持ちも、もっと自分のために使えると思いました。

こうして私は、少しずつ物を減らす生活に興味を持ちました。急に生活を変えるのではなく、小さな工夫を重ねることで、自分の心も軽くなるのではないかと感じたのです。これが、私がシンプルライフを始めようと思った最初の理由です。

■物が少ない生活に向けて最初に行ったこと

物を減らす生活を始めたとき、私はまず自分の生活で何が困っていたのかを整理しました。家の中を歩くと、小さな不便がいくつもありました。かばんを置く場所が決まっていないので、どこにあるのか分からない日がありました。台所では、使っていない道具が多く、よく使う物が取り出しにくいと感じる日もありました。こうした不便を一つずつ紙に書き出しました。自分の生活で何が問題なのかを知ることが、最初の一步になりました。

次に、家の物を「よく使う物」と「ほとんど使わない物」に分けました。分け方はとても簡単にしました。半年以上使っていない物は「使わない物」に分類しました。書類や本は、内容をもう覚えている物は手放す候補にしました。服は、季節に関係なく、しばらく着ていない物は「着る予定がない物」として「使わない物」に入れました。分けるときは、気持ちの負担を少なくするために、一つの場所だけを短い時間で行いました。

物を手放すときは、気持ちが揺れることがありました。「また使うかもしれない」と思う物もありました。でも、私の生活をじゃましないかどうかを基準にしました。家の中に使わない物があると、気が散ることがあります。私はその気が散る時間を減らしたいと思いました。

どうしても迷う物は、すぐに手放さずに「考える箱」を作りました。この箱には、すぐに決められない物を入れました。そして、一か月たっても「必要だ」と思わなければ手放すようにしました。この方法にすると、決めやすくなります。

生活の中の問題を整理し、よく使う物と使わない物を分けることで、家の中が少しずつすっきりしました。自分で決めた小さなルールにしたがうことで、迷いも少なくなりました。このときから、私は物を減らす生活が自分に合っていると感じ始めました。

■毎日つづけている、家をすっきりさせる習慣

私は毎日の生活の中で、家をすっきりさせるためにいくつかの習慣を続けます。どれも短い時間でできます。大きな行動ではなく、小さな行動を少しずつ続けることで、部屋が汚れにくくなりました。

朝は、机の上を軽く片づけます。物を広げたままにすると、気持ちが重くなるがありました。そこで、使った物を元の場所に戻すようにしました。時間は五分ほどです。この短い時間を作るだけで、出かける前に気持ちが落ち着きます。

夜は、心を落ち着けるための行動を入れています。少しだけ部屋を見回して、その日に使った物を片づけます。大きな片づけはしません。読み終わった本や、テレビのリモコンを元の場所に戻すだけです。仕事で疲れている日でも、すぐにできるので続けやすいです。

物を買うときにも、気をつけていることがあります。それは、買う前に「本当に必要か」を考えることです。すぐに買うのではなく、少し時間をおいて考えるようにしています。たとえば、便利そうに見える物でも、家にある物で代用できるなら買いません。必要な物だけが家にあると、片づけが簡単になり、生活が楽になります。

このように、朝と夜に短い片づけをして、物を買う前に考える習慣を作ること、家の中をすっきりした状態にしやすくなりました。毎日大きな努力をするのではなく、小さな行動を続けることが、自分の生活に合っていると感じています。

■日本の生活リズムとシンプルライフの相性

日本の家の広さや生活の流れは、物を少なくする生活とよく合っていると感じることがあります。日本の家は、多くの場合、広いわけではありません。部屋数が少ない家もあり、物が増えると、生活しにくくなることがあります。そのため、必要な物だけを持つことで、部屋が使いやすくなります。

また、日本では、家の中で物の場所を決める習慣があります。たとえば、くつをそろえて置く習慣です。くつをそろえると、入口がすっきりし、外から帰ってきた気持ちが落ち着きます。小さな行動ですが、こうした習慣があることで、家の中が整いやすくなります。

日本の生活リズムは、忙しい日が多いことが特徴です。仕事の日は家にいる時間が短いことが多く、帰ってからゆっくりする時間が少なくなります。家の中に物が多く、片づける時間が取れず、さらに疲れやすくなります。物が少ないと、片づけにかかる時間が短くなり、家に帰ったあとも気持ちが軽くなります。

さらに、日本では季節の変化がはっきりしているため、季節ごとに使う物を入れ替える習慣があります。夏に使う物と冬に使う物がちがうため、物が多いと管理が大変になります。必要な物だけを持つと、この入れ替えがとても簡単になります。

このように、日本の家の特徴や生活リズムは、物を少なくすることで、家の中が整いやすくなり、毎日の生活もスムーズになります。

■心を落ち着けるために役立った習慣

物を少なくする生活（せいかつ つづ）を続ける中で、心（こころ）を落ち着けるために役立った習慣（やくだ しゅうかん）があります。家（いえ）の中（なか）がすっきりすると、気持ち（きもち）が整理（せいり）され、行動（こうどう）もしやすくなります。

まず、部屋（へや）がすっきりすると気持ち（きもち）が軽（かる）くなる理由（りゆう）についてです。物（もの）が多いと、視界（しかい）にたくさん（たくさん）の情報（じょうほう）が入り、気持ち（きもち）が落ち着き（おちつき）にくくなること（こと）があります。反対（はんたい）に、必要な物（ひつよう もの）だけがある環境（かんきょう）では、目（め）に入る物（はい もの）が少ないため、心（こころ）が静（しず）かになります。

次に、やるべきこと（おお ひ くふう しごと）が多い日（ひ）の工夫（くふう）です。仕事（しごと）で疲れた日（ひ）や、予定（よてい）が多い日（ひ）は、家（いえ）に帰ると気持ち（きもち）の切り替え（きりかえ）が難しいこと（こと）があります。そんな日（ひ）は、部屋（へや）の（いっ）か所（ところ）だけを短い時間（みじか じかん）で整（ととの）えるようにしました。机（しよ）の上（みじか）やかばんの中（なか）など、小さな場所（ちい）を整（ととの）えるだけで、気持ち（きもち）が静（しず）まりやすくなりました。短い時間（みじか じかん）でできる行動（こうどう）なので、疲れていても続けることができました。

一人（ひとり）の時間（じかん）の使い方（つか）も変わりました。物（もの）が少ない環境（かんきょう）では、部屋（へや）が見（み）やすくなるため、気持ち（きもち）が落ち着き（おちつき）やすくなります。その結果（けっか）、静（しず）かに休（やす）む時間（じかん）や、本（ほん）を読む時間（よ）を作り（つく）やすくなりました。自分（じぶん）のために使える時間（つか）が増（ふ）え、気持ち（きもち）が安定（あんてい）しやすいと感（かん）じるようになりました。

このように、物（もの）を少なくする生活（せいかつ）は、心（こころ）の状態（じょうたい）に良い影響（えいきょう）を与（あた）えてくれました。家（いえ）の中（なか）が整（ととの）うことで、気持ち（きもち）が乱（みだ）れにくくなり、自分（じぶん）の時間（じかん）を大切（たいせつ）にできるようになりました。こうした変化（へんか）が、私（わたし）の毎日（まいにち）を安心（あんしん）してすごせる状態（じょうたい）にしてくれています。

■ シンプルライフで感じた困りごとと向き合い方

物を少なくする生活には良いところが多いですが、続ける中で困りごとを感じることもありました。その中でも、とくに覚えているのが、物を手放すときに迷う気持ちです。使っていない物でも、「また使うかもしれない」と思うことがあり、すぐに決められない日もありました。

まず、手放したあとに感じる後悔についてです。物を手放したあとで、「やっぱり必要だった」と思うことがあるのではないかと不安になりました。実際に少し迷った物を手放したとき、しばらくは気になりました。しかし、ふだんの生活で本当に必要な物は、毎日の中で自然と手元に残ることに気づきました。この考え方を持つことで、後悔の気持ちが少し弱くなりました。

次に、人との価値観のちがいがから生まれる不安です。私のまわりの人の中には、物を多く持つほうが安心するという人もいます。そんな人から「どうしてそんなに物が少ないの？」と聞かれたこともありました。そのときは、自分の考えをうまく説明できず、不安になることがありました。しかし、自分に合った生活は人によってちがうと考えるようになってからは、気持ちが楽になりました。自分の生活に無理がないことが一番大切だと思えるようになりました。

また、無理をしないように気をつけたことがあります。物を減らす生活に気持ちが入りすぎて、急ぎすぎると疲れてしまうことがありました。家の中を一気に変えたくても、それでは負担が大きくなります。そこで、少しずつ進めるようにしました。今日は机の上だけ、次の日は引き出し一つだけというように、時間を決めて行うことで、気持ちが軽くなりました。

このように、シンプルライフを続ける中で困りごとはありましたが、自分に合ったペースを見つめることで、無理なく続けることができました。気持ちの変化を感じながら向き合うことで、生活がより安心してすごせるようになりました。

■ミニマリズムを長く続けるコツ

物を少なくする生活は、すぐに大きな変化が見えるわけではありません。少しずつ続けることで、自分に合った形が分かってくるものだと感じています。ここでは、私がミニマリズムを長く続けるために意識しているコツを紹介します。

まず、完璧にやろうとしないことです。最初のころは「もっと減らさないといけない」と思いすぎて、気持ちが重くなる日がありました。一気に物を減らそうとすると、疲れてしまうことがあります。そこで、「できるところから少しずつ変える」という考え方にしました。この考え方にすると、気持ちが楽になり、自然に続けることができました。

次に、時々見直す習慣を作ることです。物を減らしても、生活していると少しずつ物が増えることがあります。そこで、月に一度だけ、家の中を見直すようにしました。使っていない物があれば、「なぜ使わないのか」を考えます。理由が分かると、必要な物だけを残しやすくなります。

さらに、生活の変化に合わせて持ち物を見直すことも大切です。仕事が変わったり、生活リズムが変わったりすると、必要な物も変わります。以前はよく使っていたのに、今はあまり使わない物もあります。そんなときは、そのタイミングで持ち物をもう一度確認するようにしました。「今の生活に合っているかどうか」を考えると、無理をせずに続けることができます。

このように、完璧を目指さず、自分のペースでゆっくり進めることで、ミニマリズムは長く続けやすくなります。小さな見直しを重ねていくことで、生活がよりすずしやすくなると感じています。

■ シンプルライフで広がった良い変化

ものを少なくする生活を続けたことで、私の毎日には良い変化がいくつも生まれました。

まず、生活が軽くなると感じるようになりました。家の中の物が少ないと、探し物をする時間が少なくなります。部屋の中で何かを探して歩き回ることがへり、そのぶん気持ちに余裕が生まれました。「どこにあるかな」と考える時間が少なくなるだけで、毎日の動きがスムーズになります。

次に、自分の時間が増えました。家の中がすっきりすると、片づけに使う時間が短くなります。以前は、休みの日にまとめて片づけをしていましたが、今では短い時間で終わるので、ゆっくり休む時間や好きなことをする時間が増えました。

さらに、人との会話がしやすくなったと感じています。物が少ないと、家の中が見やすくなるため、気持ちに余裕が生まれます。そのため、人と話すときも落ち着いて向き合うことができるようになりました。物を少なくする生活の話をする、「その方法を試してみたい」と言われることもあり、会話が広がることが増えました。

このように、物を少なくする生活は、家の中だけでなく、私の心や行動にも良い変化をもたらしてくれました。ゆっくり休む時間が増え、人との関わりも楽しめるようになり、毎日が前向きにすごせるようになりました。

■ 今日からできる小さな一歩

物を少なくする生活は、「きれいにすること」よりも、「向き合い方」を変
えることから始まります。大切なのは、完璧を目指さないことです。少し乱れて
いても、「今はこれでいい」と思える気持ちがあると、心に余裕が生まれます。

私が意識したのは、「今の自分の生活に合っているか」を考えることでした。
以前は使っていた物でも、生活が変われば役目を終えることがあります。過去
ではなく、今の生活を基準に考えることで、判断が楽になりました。

また、物を手放すか迷ったときは、「また使うか」ではなく、「今使っている
か」を自分に問いかけました。この考え方だけでも、選ぶ負担がぐっと減りま
した。

続けるためには、気分が乗らない日があることも受け入れることが大切です。
何もしない日があっても、それは後退ではありません。

さらに、使っていない物を少しだけ手放してみることです。全部を一度に行う
必要はありません。ペンが多すぎるなら一本だけ手放す、本が多いなら一冊だ
け見直すというように、小さく始めることが大切です。小さな変化でも、続け
ることで少しずつやすくなっていきます。

物を少なくすることは、生活を整えるだけでなく、自分の考えを整理すること
にもつながります。小さな意識の変化を大切にしながら、自分にとって心地よ
い暮らしをこれからも作っていかれたらと思います。

「私の習慣～シンプルライフとミニマリズム」はいかがでしたか。
コメント欄から感想をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画でお会いしましょう。

