

# お老~い、したくはできたかい？

みんなで考える「老いじたく」(9)

## ■モノを捨てる

~今回のお題は読者のお悩みから。  
お答えするのも読者です。

## 断捨離とは

ヨガの哲学である「断行・捨行・離行」をヒントにした言葉。

断：入ってくる要らないモノを断つ

捨：家にはびこるガラクタを捨てる

離：モノへの執着から離れ、ゆとりある自在の空間にいる私

つまり、「家のガラクタを片づけることで、心のガラクタをも整理し、人生を『ご機嫌』に入れ替える方法」

読者からこんなハガキが届きました。「身の回りの雑物のしまつがでなくなりたいへんです。これだけの荷物をいつのまにつくったのか不明。人には不要のものも、私には大事な雑物」最後の一行に、いちばん訴えたいことがあるような気がしませんか？「捨てる」には、「片づける」という単純作業だけですまない場合があるから悩ましい。モノには気持ちもくっついていきますから。同時に「捨てることは楽しい」と、おっしゃる読者Kさんを発見。「捨てる」コツを話してもらいました。

### 「捨てる」にハマったKさんの話

「断捨離(だんしゃり)」というテーマの生活本が出版され、流行っているそうですね。

私が捨てることをはじめたのは、「写真を処分した」とか、「今日は何を整理しようか考えるのが楽しい」などと話す人に続けざまに遭遇したのがきっかけです。皆六〇歳前後、とくに「断捨離」本もご存じありませんでした。

### ■私の「断捨離」

そんなわけで、私の意識も「断捨離」に向きはじめました。

まずは、私の実家からはじめました。家には八三歳になる両親がいますが、モノであふれていたのです。親のものを捨てたのか？いいえ、実家には私の子どもだったころのウン十年も前の成績表や賞状などが置いてありました。ちよっぴり寂しい気もしましたが、こういうものは私が処分しないと他の人が困るぞ、と思い切りました。

### ■「仕分け」のコツ

では、捨てるものをどう決めるか。ふだん使っているものは、当然その対象ではありません。三年使っていないものを「なくていい」と判断します。そして、もらってくれる人があればさしあげます。地域や学校、病院の共同組織などでおこなうバザーに出すのもいいですね。もらい手がいなければ、「整理しよう」と思ったときに一個捨てます。

これまでの私の「断捨離」は、専門書

## ほっと介護

99

は古本屋へ、ぬいぐるみはバザーへ、服は着て頂けそうな人へ。食器は気に入っていても欠けたら捨てる、です。一度にたくさん処分はしません。その後も時々思い出し、切なく感じることも。切なく感じたのは、昔頑張っていた頃の賞状や成績表。さすがに思い出が詰まっていたから…。でも、それでいいんだと思います。

### ■捨てて発見したこと

私なりに「断捨離」を解釈すると、「気持ちよく生活するために、余計なもの処分すること」です。実際、とてもすっきりした気分になります。

発見もありました。「捨てるものを考えていたら、大切なものに気づく」と。自分にとって大切なものか、それほどでもないのか、心の整理がつくのです。大して重要でないことに悩んでいたんだと気づいて楽になったり、もっと大切に考えて対処しなければいけないことに気づけたり。

意識も変わり、執着が減りました。モノへの欲求はもちろんですが、我が子が自立してゆく寂しさや、親との別離などを受け入れる準備にもなっているなあと思います。