

仕事編3 名刺の断捨離で、 人間を見抜く力を 身につけられた

内田雅章さん



ヒューマンコーディネーターという仕事柄、年間数千人近くと名刺交換をする内田雅章さん。これまで数万人との名刺交換を重ねてきた彼だが、最近その膨大な名刺を断捨離することを決めたとか。「数か月前に40歳になったのですが、それを機に身辺を整理しようと思ひ、手始めに名刺の整理を始めたんです。以前は、交換した名刺は『飲食店関連者』『イベントで出会った人』などジャンル別に分けて、データ化していたのですが、名刺本体は捨てずに手元に置いていたんです。でも、場所もとるし、持つていてもキリがないので、分類基準を定めて、不要な名刺は捨てることに決めました」



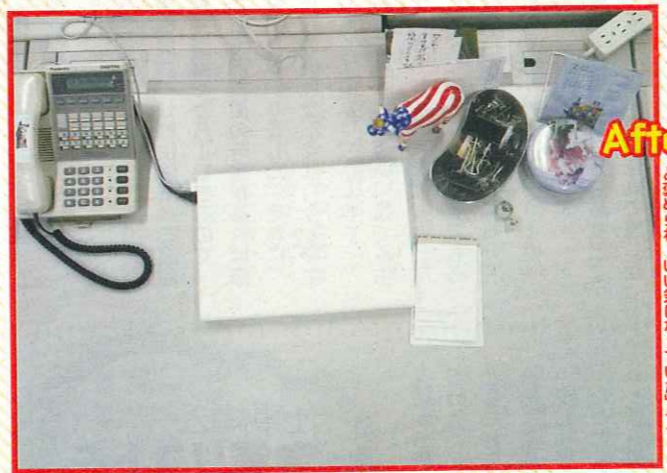
1か月で200枚以上の名刺が溜まってしまっただけ、断捨離後は日頃からマメに分類する

気づき
断捨離で判断を繰り返せば、本当に必要な人がわかるようになる



た場合は「不要」と分類するのだ。「不要」に分類した場合、1か月後には名刺本体も捨てます。空間の確保や、データ管理の効率化はもちろんです。この作業で一番よかったのは、自分にとって必要な人を見抜く観察眼が身についたこと。昔は初対面の人に会ったら、できるだけすべての人と交流するようにしていましたが、今は初対面で「この人とはお付き合いがしたい」「この人はいいや」とフーリングで判断できるようになり、自分に合わない人に時間を割くことがなくなりました」

断捨離には、「必要」「判断がつかない」「不要」の3分類を繰り返す」という作業があるが、それを反復すれば、次第に「必要」「不要」の判断が素早くできるようになる。断捨離は、決断力を磨くトレーニングにも最適なのかも？



以前は汚い机を外観カメラマンにカオスと罵られた。いい机に変わった

仕事編4 断捨離本を担当 することで、仕事も 私生活も激変!



三枝陽子さん

実は「新・片づけ術 断捨離」の担当編集者、三枝陽子さん。断捨離で人生が好転した張本人というから面白い。「著者のやまさんと出会う前の私は、今思うと相当な勘違いオンナ。編集者の机は山積みで散ら

かっていたら散らかっているほどカッコいいと思っていました。連日、締め切りや取材に追われ、夜中に仕事が終わってからの飲みに行くと、無茶をされていました。不摂生なうえ、ストレスはお酒で紛らわし、体調も最悪だった。「体の不調と現実逃避から、当時は、最低週一ペースでマッサージ屋さんに通い詰めていました」汚い部屋にいたくないから、部屋は寝るだけ。家事をする暇もなく、自宅は当然「汚部屋」。「遊びにきた友人に、阿片窟みたいだねと言われたことも(笑)」職場も自宅もこのザマだから、仕事に集中することもままならず、「自腹でホテルを借りて、仕事したこともある」というから驚く。しかし、やまさんと出会い、断捨離の編集に傾注することで三枝さんの人生が大きく変わりました。「30歳を過ぎたこともあって、このままの生活では幸せになれないと、どこかで思っていたのかも。まずゴミタメと化していた部屋から手をつけ、今の自分に必要ないものは徹底的に処分。資料が山と積み上がったオフィスも、不要と判断したらほとんど捨てました」部屋を片づけたら、部屋にいたことが快適になり、仕事の後は自然と早々に自宅に帰るようになった。生活サイクルが変わり、早速早起きになると、いきおい体調も整い、マッサージにも行かなくなった。仕事のやり方も変わった。「本は派手に宣伝しないと売れないと信じ込んでいましたが、重要なものを見極め、断捨離」という強いコピーとコンテンツの力をもっと信じようと思えました」結果、同書は口コミで評判が広がり、ベストセラーに。プライベートでも、出会いがあった。「編集者は、部屋や机が汚いくらいでちょうどいいと聞き直っているうちは、その価値観を肯定してくれるような文科系のヒトとはかり付き合っていました(笑)。でも、断捨離後に出会ったのは、体育会系の男性でした。今までとは異なる価値観の相手をするなり受け入れられたことで、興味の幅も広がりました。編集の仕事にも生かされるといふ、いいサイクルが生まれていると思います」

気づき
開き直りを見直し、現状を把握することで前に進むことができる



プライベート編1 3LDK→1K 生活サイズを縮小 して貯金に回す!

MAD GUYさん

「もともと物欲はないほうだったので、思い切った断捨離も苦にはなりません」と語るのは、

現在の部屋には、ベッド、冷蔵庫、テレビ、PC、タンス、衣類ケースのみ



After

現在フリーターをしているMAD GUYさん(35歳) <http://ameblo.jp/madguy/>。営業系のサラリーマンだった8年前に購入した3LDKのマンションを手離し、3年前に1Kのマンションに引っ越したのだ。「一人暮らしに3LDKの間取りは広すぎるし、モノを減らせば1Kでも十分広々と暮らせますから引っ越しの際にはDVDプレーヤー1、ビデオデッキ、CD、テレビ、オーディオ機器、ポット、固定電話、本棚、タンスなどを一気に処分しました。映像を観たり音楽を聴いたり、ノートPCで十分です。固定電話なんてなくても全く問題ない。洋服も、スーツが3着にジャンパーが3着と、最低限の普段着のみ。10年くらい新しい服は買っていませんが、不自由は感じていません」

写真を見てもわかるように、今の住まいには生活に必要な最低限のものしかない。でも、学生の一人暮らしみたいでちょっとさびしくないですか? 「モノが溢れているより少ないほうが、気持ち落ち着くんですよ。いつものように増えがちな食器も、備え付けの棚に収まる量しか持たないようになっている」

気づき
必要なものを味すれば、限られた空間、少ない収入で豊かに暮らせる



プライベート編2 大量AVグッズを デジタル化したら 煩惱が吹き飛んだ

杜哲哉さん

男にとって勃つのは簡単だが、断つのが難しい性欲。無類の巨乳好きである杜哲哉さんの自宅には、エロ本が500冊、AVがVHSとDVDと合わせて1000本を超え、自称「巨乳の城」。当然、そんな城には姫君は招待できず、欲求不満が溜まり城は卑猥さが増すばかり。「この流れを断ち切りたいと思っていたときに、ある日地震で本棚のエログッズが一気に崩れ落ちてきたんですよ。押し入れに移動したら今度は「ミシ、ミシ」と床が軋む音が……。もう収納スペースもないから、前にテレビで観た断捨離を実践しようかな、と」



懐かしい気持ちで蒐集したエロDVDを眺めてしまう誘惑からも、今は解放された



VHSは取り込みに収録時間と同じ時間がかかるそうで、かなり面倒だった

VHSの取り組みに時間がかかり悪戦苦闘したが、1か月がかりの断捨離で部屋からエロ色が消えた。すると、こんなメリットが! 「どうしても捨てられなくてデジタル化したのに、見える範囲からおっぱいが消えたことで、煩惱から解放されたんです。さらに、女性を呼べるような部屋の状態になったことで、映像よりも生身の女性に興味を湧くようになりました。エログッズまみれで、煩惱に悩まされている男性は、お試しを!

気づき
視界からエロ情報を断捨離すれば、自然と煩惱から解放される

