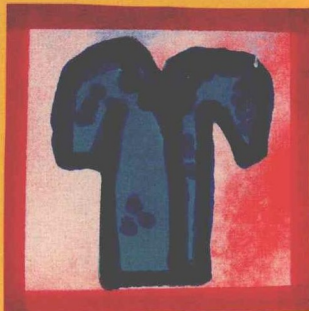
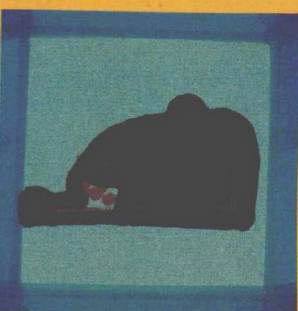
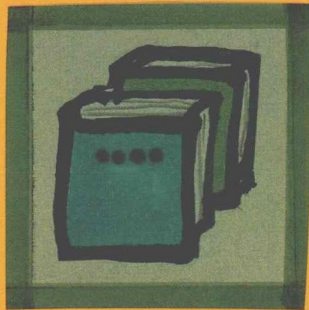
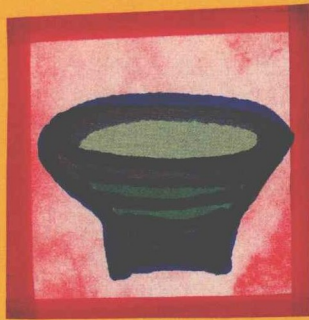


SAN-AI



特集：整理—取っとく技術・捨てる技術—

特別
寄稿整
理取つとく技術
捨てる技術

マーケティングプランナー 辰巳 渚

「整理」が大好き、という人は滅多にいないのではないのでしょうか。多くの人が苦手意識を持っているからこそ、「整理法」「収納法」本はよく売れる。

そんなに苦手な人が多いなら、べつに整理しなくてもいいじゃないか、きっちり収納なんてしなくてもいいじゃないか——そう思えてきますが、それでは仕事でも家庭でも、困るんですね。

大事な打ち合わせの資料が出てこない、たしかに受け取ったはずのファイルがみつからない、外出前急いで着がえたら洋服がしわくちゃになっていた……。そんな「困ること」をなくすのが、「整理」「収納」の目的です。

整理が苦手な人ほど、「整理しなきゃ」「きちんと収納しなきゃ」と自分に課してしまつて、「整理のための整理法」「収納のための収納法」に陥ってしまうのではないのでしょうか。

私は、見た目がきちんとしていなくても、他の誰にも応用できなくても、あなたにとって「困ること」が起きない物の持ち方ができれば、それでりっぱな「整理上手」だと思います。



辰巳 渚 (たつみ・なぎさ) 氏 プロフィール

1965年生まれ。お茶の水女子大学文教育学部卒業。マーケティング雑誌『月刊アクロス』記者、出版社勤務を経て、フリーのマーケティング・プランナーとして独立。戦後ライフスタイルの検証と予測を得意とする。2000年に出版した『捨てる！ 技術』（宝島社新書）が100万部を超すベストセラーになったことをきっかけに、ほんとうに豊かな暮らしについての提言をつづけている。著書『暮らす！ 技術』『もう一度「捨てる！」技術～「メンテナンス！」の方法～』（宝島社新書）、『フロー型発想のススム』（ジャパンタイムズ）など、共著に『消費の正解』（光文社）、12月中旬に『「疑う！」技術（仮）』（ビジネス社）を刊行予定。

一、捨てる技術とは「使う」を基準にする、ということ
◆物が溢あふれているのはいけないことか

まず、いちばん最初に考えてほしいことがあります。「物が溢あふれているのは、いけないことなのか」。

「物が溢あふれている」だけでは、よくも悪くもないニュートラルな状態です。よく、「机の上にコの字型に書類が積んであって、なにか乗せると崩れてくる」なんて笑い話をしますが、それだつて崩れて隣の席の人がケガするならともかく、ただ積んであるだけの話なら、いけないこと

ではないはずですが。

物が溢れていると、なぜいけないように思ってしまうのか。それは、「溢れる」ことで「物が見つからなくなる」「物をなくす」「物を傷める」といった「困ったこと」が起きる可能性が高くなるからです。あるいは「掃除したくても、移動できないから、ホコリが溜まる」などといった衛生面の「困ったこと」も含まれてくるかもしれませんね。

世の中全体のことを考えてみても、同じことです。世の中に物が溢れているのは、それだけでは悪いことでもないことでもない。でも、過剰に物を作りすぎて、ゴミの問題が起きたり、生産過剰で市場や家庭に物がだぶついていたりといった「困ったこと」が起きているのが、現状です。

なぜ、物がたくさん溢れていると、こんなに困ったことが起きるのでしょうか。

◆自分で管理できる量が「ちょうどよい量」

ごくごく単純な事実として、人には「自分の能力で管理できる量」があるようです。

人それぞれ、記憶力や分類する能力に差がありますから、その量は人によって違うけれど、いずれにしても、「これ以上の物は、『覚えておく』だけでは管理しきれない」「これ以上の物は、『私が片づける』だけでは片づけれない」といった限界の量がある。

今までも、個人の能力を超えた物の量を管理しなければならぬケースはあったけれども、職業としてそのための特別な方法論を作り出していた。図書館や博物館に勤める、学者やジャーナリストとして資料を収集する、秘書として他人のスケジュールを管理する、使用人として他人の家財を管理する、といった職業です。

これらの職業は、過剰な物や情報を管理する専門家、とも言えます。でも、今の世の中は、情報化社会だし、物余りだし、で、特別な仕事でなくても、特別に豊かな人でなくても、簡単に「自分の能力で管理できる量」をオーバーしてしまう。それなのに、誰もが過剰な物や情報を、自分で管理しなければなりません。

自分の管理能力を超えた量を持つていては、どんなに努力しても、うまく管理できるはずはありません。逆に、自分にとって「ちょうどよい量」ならば、自然に、楽に管理できる。

私たちは、資料を整理するために働いているわけでも、物を片づけるために暮らしているわけでもない。仕事で成果をあげ、楽しくこころよく暮らすのが、ほんらいの目的です。であれば、「整理」のために、必要以上の労力をかけるのは、無駄ではありませんか。

だから、楽に管理できる「ちょうどよい量」まで減らしましょう、というのが「捨てる」技術の根本的な考え方です。つまり、整理の技術というよりも、物の持ち方の技術なのです。

余談ですが、十年前のある調査では、「日本の家庭には千六百五十種類ほどの物がある」ことがわかりました。この数字は「種類」ですから、家のなかにある物全部の個数を数えたら、五千個くらいのものであるのかもしれませんが。また、国立民族学博物館で展示されていた二〇〇二年のソウルのある家庭生活では、家財道具が三千二百点あったそうです。だいたい日本や韓国くらいの生活レベルだと、だれもが数千個の物を持つて暮らしている、と言えそうです。

せいぜい夫婦ふたりで、数千個の物を管理する。ほかにも仕事の物もある。それらを全部、把握しているほうが、奇跡的ではないでしょうか。

◆「じつじつ」で「ちょうどよい量」を見つけるか

「自分で管理できる量」といっても、「私は本百冊」「洋服は三十枚」などと数値で決められるはずはありません。誰かに決めてもらうわけにもいきません。

自分にとってのちょうどよい量を見つけるには、「使うか」「使わないか」という基準で物の「自分にとっての価値」を判断していくしかありません。あなたが使わない物は、どんなに価値がありそうに見えても、あなたにとつての価値はない、ということなのです。

もちろん、持っていたければ持っていればいけれど、「物が溢れて資料が見つからず、困っている」などといった事態を解決するためには、使わない物は捨てるしかありません。

以下に、「そうは言っても、捨てられない」と迷う人のために、いくつかアドバイスを書いておきましょう。

①「使う」という基準を徹底する

私たちは、「持っていれば安心」「持っていればたいせつにしている」となる」と勘違いがちです。「持っている」と「使っている」は大違い。どんな物でも、使わないで死蔵されている物は、物の価値を無駄にしていることになると思います。

また、「持っている」は人の基準と混同しやすい。かつて百科事典を応接間に飾る習慣がありました。あれはお客さまが「この家はインテリだな」と見てくれることを期待したものです。使いたくない百科事典は、ただの紙の束にすぎません。使うことで価値を引き出すのは、自分以外にいないのです。

②判断の先延ばしはしない

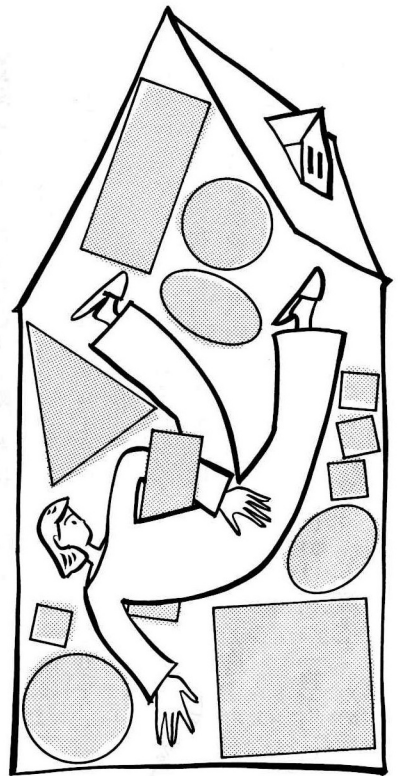
「とりあえず取っておこう」「いつか使うかも」「仮にここに置こう」などと、最終的な決定を先延ばしする癖が、私たちにはあるようです。それなのに、この「先」は、永遠にこないらしい。先延ばし、先延ばしするあいだに、さらに新しい先延ばしの物が増えつづける。そして、收拾がつかなくなる。

今、判断するのが、めんどろうではあっても、いちばん楽です。

また、捨ててしまつて後悔するのが嫌だ、という気持ちはわかりますし、私にも経験がないわけではありませんが、人は捨ててほんとうに困る物は捨てません。ちよつと困る程度なら、べつにかまわないではありませんか。それに、ひとつ判断や行為をなせば、なんらかの結果を生むものです。その結果には、成功と失敗が混じるのは、あたりまえです。なにもしなければ、なにも起きないからといって、なにもしないのがよいことなのでしょう。

③「私」を基準にする

くりかえしますが、「使う」か「使わない」かで判断するとは、「自分にとっての価値」を測る、ということ。頭で考えると難しいことのように思いますが、「捨てる」という、具体的手を動かす作業を通すことでわかつてくる「自分にとっての価値」があるものです。あまり遠



大なことを考えず、目の前の「物」と対峙するつもりで、とにかく手を動かすことをおすすめます。

また、たとえば、ぬいぐるみのような使用価値のないものでも、「かわいくて、置いてあるとしあわせなのよ」といった「自分にとっての価値」はあるものです。これは、他人が見れば「ゴミ」でも、持っていればいい。「私は、使うのだ」と自信を持てばいいと思います。

④パブリックのストックは持たない

たとえばインターネット上で、総務庁統計局のサイトを見れば、多くの公的統計資料は揃います。新聞記事は新聞検索サイトでキーワードを入れれば、出てきます。物についても、月に一度しか自動車を使わない人はレンタカーで充分です。

要するに、今の世の中は、個々人が、自分の使う物すべてを持たなくても済む仕組みが整いつつあるのです。行政や企業が、ある種パブリックな仕組みとして、個々人が使う物を使いたいときに利用できるようにしてくれています。

私たち個々人は、「何を自分が持つていなければ困るか」「何はパブリックにストックされていて、いつでも利用可能か」を把握したうえで、「使うから持つていよう」「使うけど、別の場所にあるから持たなくてもいい」と判断したほうがよいようです。

つけ加えれば、会社内の資料やフォーマット、技術などは、なかなか

「会社というパブリック内でのストック」になっていないようです。パブリックのストックは、その構成員で「ここに、こういうかたちで、ある」と認識を共有していなければ、うまく機能しません。これからの、企業社会の課題ではないでしょうか。

二、取つとく技術とは

「使う物を、使いやすく」しまつ、ということ

◆「ちようどよい量」を維持する

以上でご理解いただいたかと思いますが、「ちようどよい量」とは、いわば「自分が使いきれぬ量」ということです。

たとえば仕事の資料であれば「新しいバージョンが出た」「もう使う価値はない」「この仕事は終わった」などの「使い切った」タイミングで処分し、新しく取っておく価値のある物を足していきながら、この量をずっと維持していけば、理想的には仕事に支障が起きないはずで、「理想」ではあります。

また、この段階になって、はじめて「整理法」「収納法」的な発想が必要になってくるかと思えます。基本的には「自分で管理できる量」であれば、特別な整理法を実施しなくてもごく一般的な物のしまい方でいいでしょうが、あとはお好みで好きな方法論を試してみてください。

ともかく、取っておくのは、「使うものを、使いやすく」しまつて、物を「使いこなす」ためです。どんなに万人に有効な整理法でも、あなたがしまった物を使いこなせないなら、あなたにはその整理法が適切でなかった、と判断して、別の方法を考えたほうがよいのではないのでしょうか。

◆単純なルール

私は、「整理・収納」には、いくつかの単純なルールがあるように思えます。参考までに、以下に書いておきましょう。

①七割収納

本棚、引き出し、クローゼット、食器棚……どんな収納場所でも、七割程度の量であれば、たいして努力もいらずに整理整頓できます。本をぐいぐい押し込んだり、引き出しの底が見えなくてひっかきまわしたり、ひとつの洋服を取つたら二、三枚がずり落ちたりといった事態が、意外にストレスになっているものです。

②定位置を決める

「どこにしまおう」と考えるのは、ささやかな判断ですが、めんどろなもの。それで「とりあえず」「仮に」と思って收拾がつかなくなります。物には定位置を決める。そしてその定位置で一定量を維持する。その一定量から溢れ出したら、安易に場所を増やさずに取捨選択をして減らします。

③出しやすく・戻しやすく

物が使いこなせないのには、「椅子いすに乘らないと届かない」「手前の物をどけないと出せない」などのごく素朴な原因がネックになっているケースが少なくありません。また、物が散らかるのには、「戻すときに、両手でふたを開けなければならぬ」といった戻しにくさが原因のケースがよくあります。

④ストック収納とフロー収納

たとえば、昨日と今日の新聞は、マガジンラックにあるほうが便利です。でも、新聞回収日まで一か月分の新聞は別の場所に溜めておくほうがじやまになりません。このように、「短期間・今使っている物」の収納を、私は「フロー収納」と呼んで、手近に専用スペースを作ります。「長期間・滅多に使わない物」の収納は、「ストック収納」と呼んで、じやまにならないところを充てています。

本を例にすると、最近買って読んでいる本や今の仕事で使っている本は、椅子の真後ろにある本棚二段分の「フロー収納」に雑然と並べています。読んだあと取っておくと決めた本や資料性が高く仕事が終わっても保管しておきたい本は、椅子から立たないと届かない低いところや高いところの段に、ジャンル別に「ストック収納」しています。

「フロー収納」は、二段より増やしません。常に、フローが溢れたら、ストックにまわすか捨てるかを判断します。