



新・生き方術

続・断捨離

俯

ふ

蹴

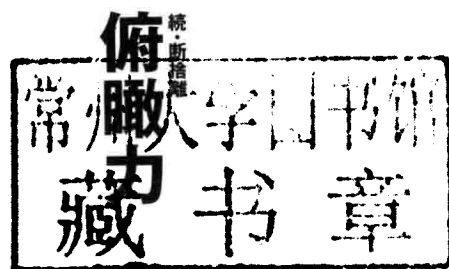
かん

力

りよく

クラター・コンサルタント
やましたひでこ

新・生き方術



クラター・コンサルタント

やましたひでこ

東京都出身。石川県在住。大学在学中に入門したヨガ道場で、心の執着を手放す行法哲学「断行・捨行・離行」に出逢う。その後、この行法を、日常に落とし込み、片づけ術「断捨離」として、応用提唱する。2001年より、クラター・コンサルタントとして「断捨離セミナー」を全国各地で展開。年齢、性別、職業を問わず、幅広い層から圧倒的な支持を得ている。著書に、ベストセラー『新・片づけ術 断捨離』（小社）、『ようこそ断捨離へ』（宝島社）、『断捨離で日々はごきげんに生きる知恵』（アスコム）、その他、著書・監修本多数。

- ・公式サイト「断捨離.COM」

<http://www.yamashitahideko.com/>

- ・公式ブログ「これって片づけですか？ いいえ、断捨離ですよ」
だんしゃり的日々はごきげん日記、いえゴタク？ とときどき雄叫び
<http://blog.goo.ne.jp/danshari/>

新・生き方術 続・断捨離 ふ・かんりよく 俯瞰力

2011年5月12日 第1刷発行

2011年6月8日 第4刷発行

著者 やましたひでこ

発行者 石崎孟

発行所 株式会社マガジンハウス

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10

受注センター ☎049-275-1811

書籍編集部 ☎03-3545-7030

印刷・製本所 中央精版印刷株式会社

©2011 Hideko Yamashita, Printed in Japan

ISBN978-4-8387-2230-3 C0095

乱丁・落丁本は小社製作部宛にお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

定価はカバーと帯に表示してあります。

マガジンハウスのホームページ <http://magazineworld.jp/>

目次

はじめに　　なぜ、いまこの時代に「俯瞰力」なのか

004

第1章　カタチから見えてくる、見えない世界　「人」の章

1 「片づけ」で生きる力を磨くことができる

016

1 「片づけられない女」と「片づかない男」。男と女の片づけ観

017

2 「身体・感情・思考」。「家事」を、視点を変えて見てみる

023

3 「いま・ここ・私」で、いまの自分のレベルを把握する

026

2 「もったいない」について改めて考える

034

1 「捨てられない」という実は奇妙な日本語

035

2 モノ自体に焦点を当てている限り、捨てる正当性はない

041

3 「捨てる」と「棄てる」。2つの「すてる」の違いとは

045

3 深い洞察 モノが映し出す、人間関係と自分自身

① 親から植えつけられた観念をも断捨離する

② なぜかモノに自己投影する私たち

③ 「困る・迷う・悩む」は関係を見直すチャンス

ダンシヤリ格言 ①

050 051 054 057 062

第2章 運・不運さえも越えた、もつと見えない世界へ「俯瞰」の章へ

1 いま必要なのは、意図的に生きる姿勢

① 本当の意味でのポジティブシンキングとは？

② 自分で「考え・思い・感じる」ことを手放さない

③ 「ありのまま」を見て、意図的に生きる

064 065 070 073

2 運・不運に拘泥しない私自身

① 「開運」にまつわるパラドックス

078 079

2 「引き寄せ」よりも「恵まれる」ご縁に感謝……………084

3 「願望と期待」よりも「確信と夢」を持つ……………088

3 高い視点 モノ・コト・ヒト。すべてに通じる、自在な力「俯瞰力」……………092

1 俯瞰力とは…意図的に、自在に、果敢に生きる力……………093

2 断捨離で起きる次元のシフト…俯瞰力のある状態とは……………098

3 「3分類の法則」という知恵がさらに俯瞰力を磨く……………107

ダンシヤリ格言②……………122

第3章 そして改めて、見える世界を整える…「命」の章……………

1 「場力」こそ命の支え……………124

1 「意識」を軸に3分類して、場の力を引き出す……………125

2 場力は「ゆとり」という宇宙が作り出す……………129

3 人間の3つの命を支える場力……………134

2 命を輝かせる、マイナスの方法論へのシフト

- 1 ヨガで学んだ真理「ヤマ・ニヤマ」 141
- 2 いまの日本人にこそ必要な、引き算の発想 144
- 3 「和」の極意とは「不足」という知恵 149

3 広い視野 命の観点で、社会・環境を見据える

- 1 断捨離とは……生命のメカニズム 153
- 2 モノは、あるべきところにあつて、美しい 158
- 3 あたりまえにあるモノこそ、有り難いということ 165

あとがき

170

「ダンシャリ」が3分でわかる！

断捨離曼荼羅・付き

152

新・生き方術

続・断捨離
俯瞰力

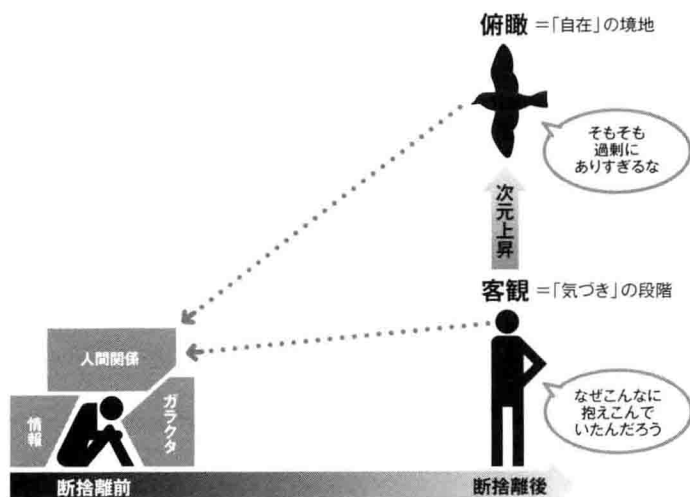
ヨーコとオシヨーへ

二人がいなければこの本は産み出されることなく、
そして巣立つこともなかっただろう



ふかんーりよく【俯瞰力】

断捨離で身につく「力」。「私」を軸にして空間（全体性）を的確に捉え、深い洞察・高い視点・広い視野へと移行していくことができる力。人生を、意図的に、自在に、果敢に生きていくために必要な力。断捨離での物理的なトレーニングにより起きる次元のシフト。



はじめに　なぜ、いまこの時代に「俯瞰力」なのか

まずお伝えしておきたいこと。

この本を制作中の2011年3月11日、東日本大震災という未曾有の災害が起きました。

地震、そして津波という自然の猛威は、数万人にも及ぶ尊い命を奪い、その日常を、圧倒的なエネルギーで破壊していきました。

断捨離とは、住まいという場で、モノを通して日常を整えていくワーク。その大前提が、瞬時に崩れ去った数十万人の人たち。そして、被災は免れたものの、その光景をメディアを通じてただただ呆然と眺めるしかなかった多くの日本国民。

また、地震と津波がきっかけで引き起こされた、福島原子力発電所の事故。いま

もなお過酷な避難生活を続ける人々、放射能汚染による健康・風評被害、計画停電による混乱…etc。

この歴史的災害によって、日本全体を覆い続ける、漠然とした不安という翳^{かげ}り。
3月11日以降、日本は大きな岐路に立たされています。

俯瞰力とは、断捨離で得られる力。

この震災を日本人の一人として目の当たりにしてみても、改めてこの本のテーマ「俯瞰力」の必要性を感じています。

まず、断捨離とは、住まいの中の「不要・不適・不快」なものを取り除き、「要・適・快」に入れ替えていくトレーニング。その過程でおのずと、ありのままの自分を好きになることができ、結果、本来の自分自身を掘り出すことになります。それを一言で言うならば「自己肯定感」という「感覚」の取り戻し。前著『新・片づけ術 断捨離』のテーマは、「片づけ」を通じてモノとの関係性を問い直すことで、自

分を好きになり、ご機嫌に生きていくことの大切さに気づいていくことでした。

そして今回のテーマは、**断捨離で得られる「力」** Ⅱ **「俯瞰力」**。

前著を刊行して以来、断捨離を実践された方々より、このような反響を多数いただいています。

- ・モノの要・不要のみならず、関係性の適・不適、快・不快がわかるようになった。
- ・部屋にいる時間が充実し、家が好きになった。
- ・仕事や人間関係にも応用でき、無駄な労力を使わなくなった。
- ・生きるのがラクになった。
- ・人生に、思いも寄らない大きないい変化が起きた（結婚、転職、関係性の修復・前向きな別離 etc...）。

日々の生活の中で、明け暮れモノを取り入れてきた私たち。近視眼的にモノとの格闘を繰り返して、疲労困憊（ひろうこんぱい）してきた私たち。モノを上座に上げて、窮屈に暮らしている

ことにも気づけなかった私たち…。

不必要なモノの流入を「断」ち、ガラクタ同然のモノを「捨」てることで、モノ自体に捕われることから「離」れられる…。「断」と「捨」という行動 (doing) の繰り返しの結果、「離」という状態 (being) に至る。その際、物理的にも精神的にも大きな変化がありますが、「俯瞰力」とはその際の「視点」の変化。モノ主体の近視眼的な視点から、「私」を軸にして空間 (全体性) を的確に捉え、深い洞察・高い視点・広い視野へと移行していくことができる力。結果得られるのは、自分という軸が強化され、運・不運に拘泥しない、地に足が着いた生き方。実践すればおのずと実感できますが、この本では、俯瞰力を意図的に身につけるための、メカニズム、トレーニング法、得られる効用について詳しく解説していきます。

「見える世界」と同時に「見えない世界」が調っていくのが断捨離の醍醐味。いわば「見えない世界」での断捨離。それも、この本を貫くテーマ。

さまざまな実例から見えてくる、人間関係という「見えない世界」での断捨離から

始まり（第一章「人」の章）、運・不運に拘泥することなく、自在な生き方を養う俯瞰力という「もつと見えない世界」を経て（第二章「俯瞰」の章）、「見える世界」という「場」を改めて整えることで、断捨離という生命のメカニズムを考察していきます（第三章「命」の章）。

また、前著に引き続き、モノとの関係性を捉えなおすヒントや、モチベーションを上げる考え方のコツも随所に記しました。

断捨離では、「あると便利」「無いと不安」な対象として、モノが「不安」や「執着」に置き換えられます。

いまに限ったことではありませんが、マスメディアでは、不安を煽る情報が横行。テレビでも、キャスターや専門家が神妙な顔をして「着地点」のない情報を流し続けています。何も、デマや風評だけでなく、公式に発信される情報ですら、自分のコアがしっかりしていない限りは、不安を増幅する対象になりうる、という現実。

震災の爪痕、経済の混乱、そして放射能という不可視で、掴みどころのない存在との闘い。私たちは、ひょっとしたら向こう数年、こうした現実に関われて生きていかなければならないかもしれません。

だとしたらやはり、求めるべき力は外に無く、自分自身の中にあるはず。この時代を生き抜いていくために。

そのために断捨離が行うアプローチは、徹頭徹尾、モノを介して。片づけというトレーニングで、〃場〃の力を引き出し、私という命を輝かせるためのサポートをすること。そこから得られる、俯瞰力という叡智で、人生を、意図的に、自在に、果敢に生きていきたい。

さあ、あなたも。こんな時代だからこそ…Let's 断捨離！

目次

はじめに　　なぜ、いまこの時代に「俯瞰力」なのか

004

第1章　カタチから見えてくる、見えない世界　　「人」の章

1 「片づけ」で生きる力を磨くことができる

016

① 「片づけられない女」と「片づかない男」。男と女の片づけ観

017

② 「身体・感情・思考」。「家事」を、視点を変えて見てみる

023

③ 「いま・ここ・私」で、いまの自分のレベルを把握する

026

2 「もったいない」について改めて考える

034

① 「捨てられない」という実は奇妙な日本語

035

② モノ自体に焦点を当てている限り、捨てる正当性はない

041

③ 「捨てる」と「棄てる」。2つの「する」の違いとは

045