

55歳からの、手放して身軽になる暮らし方 108

人付き合い

- ・面倒な相手と切れてホッ
- ・社交辞令は極力言わない
- ・子どもへの口出しを封印

執着

- ・相手を変えよう、と考えることはやめる
- ・やせたい、のための我慢や無理は卒業
- ・“好感度”はもう気にしない

身の回りのもの

- ・「誰かに見せるための服」は、いらない
- ・いつか使うかも？の布団、食器、椅子は処分
- ・存在を忘れていたものは捨てていい

タレント―渡辺満里奈さん

手放したら、
心がふわつと軽くなつて

実家
片付け
体験談
ルポ

やましたひでこさん
アラカンのための断捨離術

脳科学研究者・黒川伊保子さん
人間関係のトリセツ

料理研究家・藤井恵さん
手間なし！超・合理的調理

ごみ清掃芸人マシンガンズ滝沢秀一さん
「ごみ出し上手は人生がうまいく」

Column

捨てるは、悪!?

罪悪感を減らせる “捨てる”以外の 手放し方

「罪悪感があって、なかなか捨てられない」とい人も多いのではないのでしょうか。そんな人は、捨てる以外の方法も検討を。近年増えているサービスも、ご紹介します。

教えてくれたのは……

実家片付け整理協会代表理事
渡部亜矢さん
プロフィールはP30へ

不用品で社会貢献もできる。
売るなら、実店舗が◎！

「捨てるのが忍びない場合は、資源回収や寄付などがおすすめ。不要なものを回収してもらうだけで、社会貢献にもなるので、気持ちラクになるのではないのでしょうか」と片づけのプロ、渡部亜矢さん。

「捨てる以外の方法としては、『売る』も一案。ただ、『いつか、売ろう』で、そのまま眠らせて放置する人は少なく

ありません。特に、フリマアプリなどを『いつかやろう』のまま手つかずの人も多いようです。『ものを減らしたい』『手放したい』という目的ならば、リサイクルショップなどに持ち込んだほうが、確実。とにかく『家の外に持ち出す』ことがポイント。ものを動かせば、気持ちも動きますから」

「友人や親類に譲る」も一つの方法ですが、この場合は押しつけになっていないか注意を。本当に喜んでもらえる場合だけ、譲りましょう。

資源回収 & 寄付

「誰かの役に立つ」と思うと、手放せる人も多いのでは？

「サステイナビリティが求められる昨今、古着を店頭で資源回収して再資源化するアパレルブランドも増えています。また、専用のケースを購入し、不要な服を詰めて送れば寄付になる取り組みも。日頃から何か『社会貢献』したいと思っている人にとっても興味深いサービスではないでしょうか」

家具等を無料回収する自治体も
不要になった家具や家電を住民から無料で引き取り、リユース品として販売する取り組みを行う自治体も増えています。お住まいの自治体のHPなどで、チェックしてみてください。

UNIQLOは回収ボックスを設置
UNIQLO・GU・PLSTなどのグループブランドを対象に店舗で回収。UNHCR（国連難民高等弁務官事務所）などの協力のもと、世界中の服を必要とする人に届けられている。

寄付になる「古着deワクチン」

不要な衣類を詰めて送る専用回収キット(1口 ¥2,750〜)購入代が開発途上国の子どもたちのポリオワクチンの寄付に。回収した衣類は世界中で活用 <https://furugidevaccine.etsl.jp/>

界中で活用 <https://furugidevaccine.etsl.jp/>

その他

ランドセルや、着物は リメイクして残すことも！

思い出が詰まっているランドセルや着物などを、バッグやポーチ、財布などの小物にリメイクできるサービスも増えています。普段使いができるうえに、小物にすれば場所も取りません。こんなふうに形を変えて残すのもおすすめ。

処分は忍びない…
いい方法ある!?