

断捨離

東京でも桜の満開が発表され、一気に春らしい陽気となった。オープンカフェでゆっくりと過ごしたくなるが、やらねばならないことがある。そう、衣替え。自分の洋服や子どもたちのもの、靴まで含めると1日で終わるか・・・考えるだけで年末の大掃除のときと同じようなぐったりした気持ちになる。いるもの、いないものに分けて整理しながら、一度も袖を通していないものを発見したり、いつか着ることがあるかもしれないとかれこれ5年以上思い続けている服の処遇に困ったり。

そこでふと頭によぎるのは一昔前にブームとなった断捨離という言葉。そもそも断捨離とは、ヨガの行法である断行、捨行、離行という考え方を応用して、人生や日常生活に不要なモノを断つ、また捨てることで、モノへの執着から解放され、身軽で快適な人生を手に入れようという考え方で、単なる「片づけ」や「整理整頓」とは一線を引くという。つまり、いくらモノを捨てて整理したとしても、何も考えずにモノを買うという習慣をやめない限りモノはどんどん増え続けてしまう、そしてモノが溢れたから捨てなくては・・・という悪循環に陥るのだ。

単なる片付け術ではない断捨離の思考は、生活のなかのあらゆるシーンで有効である。例えば、仕事において、「今やるべき仕事、必要な仕事は何か」を第一に考え、今すぐやらなくても良い仕事は後に回す、不要な業務や会議は廃止する、など取捨選択することで、今やるべき仕事のスピードアップにつながる。職場で業務報告を行うだけの定例会が開かれていないだろうか。ただ単に報告をするだけの会議であればメールでの情報共有で事足りる。定例会に費やしていた時間を今やるべき業務にあてることができ、もしかしたら残業時間を減らすことが可能かもしれない。

我が部署では毎月第1営業日の始業前に「整理整頓タイム」を設けている。仕事を効率的に進めるため、乱雑さから発生するミスを防止するために、デスクの上や足元を片づけたり、PCフォルダを整理したりしているが、今後はそこに断捨離の思考を取り入れてみると良いかもしれない。断捨離をうまく取り入れて、仕事も衣替えもスッキリと進めたいものだ。

(O型女子)