

第 32 回 日本読書療法学会勉強会  
「片づけと読書療法」  
日本読書療法学会会長 寺田 真理子  
2019 年 4 月 14 日（日）

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記の URL をご参照くださいませ。

<https://ameblo.jp/teradamariko/entry-12481100585.html>

今回は「片づけ」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。前回の「ダイエット」に続き、身近な問題の解決に読書を活用していただきたいということから今回のテーマを選びました。これまで片づけのためにどのような本を読み、どのような効果があったかをお話していただきます。なお、プライベートなお話が多くありますので、通常の講義録のように一言一句起こすことはせず、当日資料にご記入いただいた内容を掲載する形にさせていただきます。

---

選者名：寺田真理子（日本読書療法学会会長）

書名：①たった 1 分で人生が変わる片づけの習慣 ②捨てる女 ③空間心理カウンセラーの「いいこと」が次々起こる片づけの法則

著者名：①小松易 ②内澤旬子 ③伊藤勇司

出版社名：①中経出版 ②朝日新聞出版 ③三笠書房

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

片づけてもよくリバウンドしてしまうものが「新聞」「手紙や DM」「バッグや服」「本」だと気づき、それぞれ次のように対応した。

新聞：連載を読みだすとどうしても溜めてしまうので、連載を読まないようにする。

『人生を変える習慣のつくり方』で、なかなかできないことを自分にとっての贅沢と見なすということが書かれていた。この考え方に倣い、たまった新聞を読むのを「贅沢」だと考えるようにしてみたところ、溜まってもストレスにならなくなった。

手紙や DM：机の上に置かない。『たった 1 分で人生が変わる片づけの習慣』によると、こうやって置かれたものは、散らかしていい「OK サイン」を出してしまう。だから例外を作らないようにする。

バッグや服：その都度しまうようにする。

本：積み上げないようにする。『たった 1 分で人生が変わる片づけの習慣』によると、もっ

たくないというのは、物本来の価値が活かされていないということ。このことを意識する。ただ、併読しているのと、本自体の数が多く、手に取れるところがないと忘れてしまうのもあり、つい積み上げてしまう。

片づけている最中、ラッピング用のリボンを捨てたら、その後引き出しを開けたときに寂しい感覚があった。なくて困るものでもないし、色柄などからしてこの先使うこともないものだったので、一般的な片づけの基準からすれば「捨てるべき」もののはずだが、精神的な影響からすると「捨てないほうがいい」ものなのではないかと考えるようになった。統合失調症が治ると、その人らしさが薄まって寂しくなるという話を河合隼雄氏の著作で読んだことがあるが、それに通じるものがあるように感じる。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。  
その本を選んだ理由を教えてください。

- ①リバウンドしやすい原因などを論理的に分析してわかりやすく教えてくれるので、意識しなければいけないことに気づきやすい。
- ②捨てた後に鬱になったり寂しくなったりという経験が描かれていて、捨てることと精神への影響について考えるヒントになる。「モノや本も所有するだけで、生命力が必要なかもしれない」という記述や、酒井順子さんの解説の『『捨てる』ことが実は危険なプレイ』『手軽にハイになれる行為というのは、何であつても『やりすぎ注意』と相場は決まっている』『この世には大量の物の全てに愛を行き渡らせている人も存在する』『本やものを『捨てる』というよりは、いちいち『別れ』ていた』という記述に考えさせられる。
- ③片づけというと捨てることと考えがちだが、著者は『こんなものがいつも目にふれていたら、うれしいな』と思うものがあれば、追加してください』『捨てたり、処分したりすることだけが、片づけではないのです』という考え方。「部屋を整える」ことを「環境を通して自分と向き合い、『自分が幸せになる生き方』を探索していく旅」と捉えている。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

- ①具体的な片づけのノウハウを知りたい方。
- ②捨てるという行為の意味を考えたい方。特に、たとえば親御さんなどがものを溜め込むタイプで、それを捨てさせなくてはと考えている方。
- ③片づけを通して自分のこれからを考えたい方。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

実際の片づけの様子画像や体験談

※追記

片づけていて寂しくなるという点について、関連する記述を『言葉の羅針盤』に見つけました。

“かつて「物」という言葉には二重の意味があった。一つは物質、そしてもう一つは、今日でいう「存在」を意味していた。

古代から伝わってきた宝物は物質としては「塵」と化した。しかし、その存在においては今日もなお、光を放っている。そう感じられたのではなかったか。”

片づけのときについ「物質」としての側面にのみ注目してしまいがちですが、「存在」としての側面をもっと認識して臨めば、寂しくなるような捨て方を防げるのかもしれないね。

五木寛之氏も、「物は捨てない」そうです。物にはすべてそれにまつわる思い出があるからとのことですが、たしかに、それこそインクの出が悪くなった古いペン一本でも、「そういえばこれを使っていた当時はあそこに住んでいて、こんなことがあったな」と思い出すものです。どうということのない思い出で、それを忘れたからといって自分史が大きく変わることもないのでしょう。ただそんな些細なことが集まっているのが人生だったりもするのだと思います。

---

選者名：大谷更生さん

書名：情報整理術

著者名：大谷更生

出版社名：秀和システム

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたいと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

書類

スペースに余裕ができると気持ちに余裕ができる。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

テーマを聞いて自分の書いた本の中にあるのではと思って探しました。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

整理しなきゃと思っているけど、どう整理したらよいのかわからない方

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

※寺田:大谷更生さんのデスクトップや鞆の整理整頓が行き届いているご様子が「整理できる人の見分け方」というブログ記事に画像とともに紹介されています。

<https://otani-kosei.com/how-to-identify-people-who-can-arrange/>

また、当日のレポートを「なぜ片づけられないのか」という記事でご紹介いただきましたので、こちらもあわせてご覧になるとご参考になるかと思います。

<https://otani-kosei.com/why-cant-i-clean-up/>

---

選者名：根本 Dean 雅子さん

書名：Space Clearing (日本語版：新 ガラクタ捨てれば自分が見える)

著者名：Karen Kingston (日本語版：カレン・キングストン、田村明子)

出版社名：(日本語版：小学館文庫)

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

思い出の写真 (これは処分しないと決めた)

片づけによって生活の変化：結婚、引っ越し (にまで影響)

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

私の中で、“モノ”を持つことを根本的にくつがえした一冊。

“モノ”を持つ、所有によって自己肯定しようとしていたことを発見し、手放せた。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

周囲を常に気にしている人

自分に自信のない人

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

バリ島

---

選者名：Y. N さん（60 代）

書名・著者名・出版社名：購読はしておりません。雑誌・新聞・TVなどは折につけて読んだり、視たりしてます。

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたいと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

1. 中学時代の（約半世紀前）「片付け」についての思い出です。

当時、中二の後輩で囲碁二段の名人がいました。私どもの卒業文集に彼が寄せてくれた作文は「片付け」に関するものでした。ポイントは；

- ・家では自分の持ち物の定位置を決めている。
- ・全体の空間と持ち物の定位置が頭に入っているので、暗闇の中でも目的の品物を取り出せる。

「囲碁の名人ってすごいな！」と当時衝撃をうけました。

片付けで混乱し、気が滅入った時など、彼のことをふと思い出します。

彼は、その後医学の道を進み、現在大きな病院で活躍しています。

2. その他、自分が心がけていること：

- ①記憶にとどめておきたい品物（いただき物含め）写真を撮っておく
- ②最近とみに視力が弱くなり、細かい文字がとても読みづらいので、特に青春時代からの愛読書（限られています）は文字の大きい版に買い替え、付箋、線なども古いものと同じ印をつけておく。文字の細かい本、もう読まないと判断した本は 特に購入年月日などが書き込まれたページを写真に撮った後、丁重にお別れする。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

該当なし。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

特になし。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

---

選者名：N.G さん（女性、70 代、主婦）

書名：（※具体的な書名はなく、やましたひでこさんの一連の著作）

著者名：やましたひでこ

出版社名：

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたいと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

アルバム

すっきり感を味わえている

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

夫

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

---

選者名：柴原早苗さん（女性、放送通訳者、講師）

書名：The Life-Changing Magic of Tidying

著者名：Marie Kondo

出版社名：Vermillion

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたいと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

思い出品：写真・手紙・子供たちのお制作

家族のもの：さすがに勝手に捨てられませんので……

スーツを捨てたら、スーツが要る仕事が相次ぎました。

髪型を変えたり、新しいスポーツジムにトライしたりと、身軽になった気がします。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

①元々子供の頃から片づけが趣味でした。「片づけ＝自己肯定感」だったと思います。

②たまたま 1 月にロンドンへ出かけたところ、現地でこんまりさんが大ブレイク中！ ホテルにこもって動画を視聴し、頭の中でシミュレーションしたほどでした。

③あらためてこんまりメソッドをおさらいしたかったので、ヒースロー空港で入手しました。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

きっかけを得たい人にとってオススメです。まず第一歩をどう踏み出すか、その覚悟を欲しい方にとって良いと思います。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

①こんまりさんの動画（YouTube など）

②こんまりさんの HP

③片づけ本はたくさん出ていますので、ご自身に合ったものがベストと思います。

※寺田：柴原早苗さんの片づけの体験記がブログで紹介されています。そのときの思いなど、詳しくまとめておられますのでご参考になるかと思います。

<https://www.hicareer.jp/inter/hiyoko/14863.html>

書籍紹介の記事もあわせてご覧ください。

<https://www.hicareer.jp/inter/hiyoko/14917.html>



---

選者名：種市摂子さん（女性、40代、精神科医、Ridente 産業医事務所代表）

書名：空間心理カウンセラーのいいことが次々起こる片づけの法則

著者名：伊藤勇司

出版社名：王様文庫

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

本と服

気分すっきり

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

空間という言葉に魅かれたため

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

（特になし。）

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

『音楽家の家』（西村書店）

---

選者名：岡友子さん（女性、40代、会社員）

書名：片付けたくなる部屋づくり

著者名：本多さおり

出版社名：ワニブックス

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？



年賀状、手紙  
頂き物、プレゼント  
家族の物

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。  
その本を選んだ理由を教えてください。

去年、断捨離を実行したときに参考にしました。  
具体的な収納方法など活用できると思います。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

家をきれいにしたいけどどのようにしたいかイメージが湧かない方に

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

著者の方のブログなど

---

選者名：曹深山さん

書名：①手ぶらで生きる ②片づける勇氣 ③心のそうじ

著者名：①しぶ ②佐原美和 ③植西聰

出版社名：①サンクチュアリ出版 ②KK ベストセラーズ ③学研

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがなかなか片づけられないもの、片づけたいと考えているものは何ですか？

片づけによってあなたの生活にどのような変化がありましたか？

学問のレジメ

人と写っている写真

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。  
その本を選んだ理由を教えてください。

①こういう形でスッキリ生きたい

②「物を片づけるにはココロの整理が必要」にひかれた

③やはり精神が片づいていないと物は片づけられないのでは

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

物をためこみがちな人へ

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

---

選者名：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）

書名：①自己肯定感を育てるたった1つの習慣 ②後悔しないコツ

著者名：①植西聰 ②植西聰

出版社名：①青春出版社 ②自由国民社

※植西聰先生には、ご著書の中から「片づけ」に関するものをご紹介いただきました。①は、「いらないものを処分することで曖昧な気持ちを捨てる」ということから選書しています。また、②は、「捨てて失敗したと思っても、そのときの決意、決断は最善だったと考える」ということからの選書です。

植西先生、ありがとうございました。

みなさまのお話の中に、古新聞をまとめるときにきれいなリボンを紐の代わりにして捨てる、ゴミ袋の代わりにきれいな紙袋を使って捨てる、というお話がありました。どちらも溜め込みがちなものですが、役割を持たせてあげることで捨てやすくなるように感じました。ご参考になる方も多そうなので追記いたします。

それでは、次回は10月6日(日)の『虹色のコーラス』読書会&交流会で一緒にできるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。