



わたしの聖戦

女性が働くということ

159

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

喪失と自由

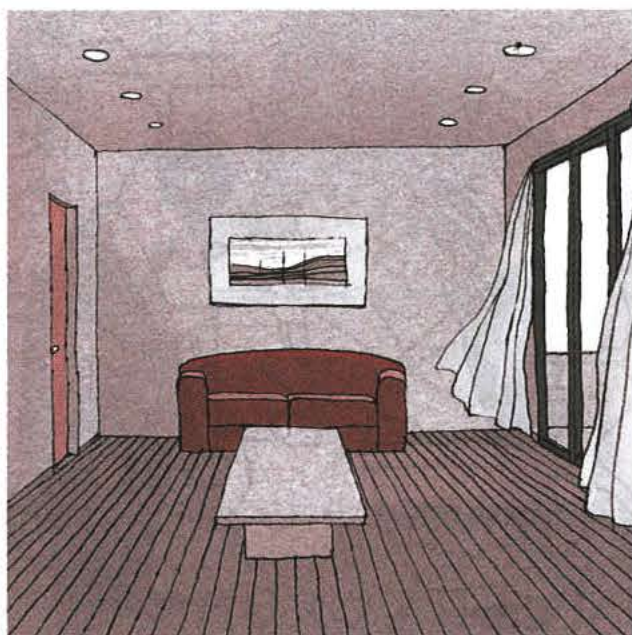
最近、「ミニマリスト」という新語が目につく。

意味は、「持ち物を最小限にして人生をシンプルに生きようとする人々」のこと。

生活する上で、不要な物を捨て本当に必要なものだけをチョイスしていく。ちょうど、出張やちよつとした旅に出るときに、なるべく少ない荷物で、でも生活に困らないだけのものをバッグに詰め込むが、まさにその程度の持ち物で日常を暮らすイメージである。お金がないわけではない。それが彼らの生き方なのだ。消費文化にどっぷり浸かって、あふれかえるモ

ーゼットにいったいばい吊り下がっている服も同じことだろう。だから、捨てることでかえってこだわりが生まれ、高いもの一点ものに惹かれる傾向も出てくるようだ。

活の調和を凶ろうとする処世術をいう。ミニマリストは、断捨離を実行して、自分らしい生活を追及すること、とも定義できると、運気が変わるといふ声も多い。これは単純に、古いものや要らないものが溜まっているところに気が滞り、いわゆる「悪い気」に囲まれているから、という見方もあるが、物を捨てるという行動が決断力を培い、気持ち



者であるやました氏によれば、「断」は、要らない物が入ってくるのを断つこと。「捨」は不要な物を捨てる、「離」は物への執着から離れること、とある。こちらはヨーガの基本理念をアレンジし、断捨離によって人生や生

ちが前向きになる、様々な意見や体験談がある。つまるどころ、捨てるという行為は過去との決別を意味する。その時には必要だったものが今では要らなくなる。それは大切に抱えていては自分

の成長はない。持っているものや身に着けているものをひとつずつ剥いでいけば、嫌でも素の自分が見えてくる。そこには当然不安が生じる。しかし、それは徐々に、果てしない「自由」という名の爽快感に変わり、本当にやるべきことを見出せる。そういうことなのだろう。

物ばかりではない。例えば、愛する人との理不尽な別れ。肉親との死別。これは、自分では選択できない究極の断捨離である。哀しみや虚無感に打ちひしがれた後は、頭を上げ、立ち上がって一歩ずつ前に進むしかない。その過程は辛く耐えがたいが、それを乗り越えない限り未来はない。喪失と自由は常に裏腹。結局、人生はその繰り返しなのだと今さらながら心に思う。

イラスト・伊藤栄章