



## 「より少ない生き方」 (ジョシュア・ベック著)を読んで

高橋 司 たかはし・つかさ

弁護士。1963年生まれ。北海道大学大学院法学研究科修了。  
「公事宿法律事務所」代表。

さまざまな経緯・事情があつて、この令和5年5月、私は法律事務所があつた土地を売却した。平成6年4月1日に弁護士登録をした後に購入した書籍や事件記録等、途中で保存期間が経過した記録は業者に依頼して適切に廃棄してきたもの、それでも業務を通じて溜まってしまった山のような資料があつた。

これらはしっかりと選別しながら廃棄処分した。また、自宅にあつた多くの不要な荷物もどんどんと廃棄処分した。私が日常生活を送ってきた事務所と自宅という二つの大きな空間にあつた不要なものをほぼ同時に処分する過程を通じて、私はそれほど必要ではない过剩で余分なものを数多く溜め込んでいたことに気がついた。また、それぞれの引っ越し先にて荷ほどきをしながら徐々に整理整頓をしていくと、まだ必要性の高くないものを処分せずに移動先に運び込んできてしまったことにも気が付き、より必要なものだけを身の回りに置くさらなる選別を続けなければならぬ」と思うようになった。

さて、このような経験を経て、「より少ない生き方」という書籍を購入した。この本は人生をシンプルにして本当に大切なことに集中できるようにするため、まずは不要なもの処分することを推奨し、その方法論まで解説してくれている。一番大切にしているものを最優先して、その障害となるものはすべて排除することを「ミニマリストになる」と表現する。今すぐに手放してもかまわないものが身の回りに必ずあるはずで、とりあえず、そういうものを減らすことから始めていく、自由になれたと実感できるレベルまで所有

物を減らすことが大切であるといふ。そして、不要なものをどんどんと減らし続けていくと、自分自身の人生の目的というものを考えられるようになると説く。卑近な私の例で言えば、新事務所や新居に移動させるものかどうかを考えていると、どうしてこんなものまで購入したのか、当時どういう気持ちで購入してしまったのかなど、あれこれと少い時間の中で反省しながら考えさせられること多かった。著者であるジョシュア・ベック氏は、「一つひとつのものを手に取って選別していくことが何よりも大切だ」というが、それを実際に目で見て選別していくことで、これまでの自ら歩んだ人生の軌跡を振り返り、遅まきながら、自分にとっての理想とするこれからり少い生き方」という書籍を購入した。この本は人生をシンプルにして本当に大切なことに集中できるようになるため、まずは不要なもの処分することを推奨し、その方法論まで解説してくれている。一番大切にしているものを最優先して、その障害となるものはすべて排除することを「ミニマリストになる」と表現する。今すぐに手放してもかまわないものが身の回りに必ずあるはずで、とりあえず、そういうものを減らすことから始めていく、自由になれたと実感できるレベルまで所有

人がものに執着する大きな理由は二つあるという。「一つはものが与えてくれる安心感を人は求めているからであるとし、もう一つはものを通じて社会から認められること、「自分が成功した」と社会から認知して貰うようになる」と説く。卑近な私の人生の目的というものを考えられるようになると、自分の身の回りにあるものは、実は物体に過ぎないのではなく、自分のこれまでの人生の実態、目の前に晒された、改めるべき人生の姿そのものなのかも知れない。