「断捨離」の実行

酒井　董（ただ）美（よし）

割と大きめの箱が筆者の郵便物収納の入れ物である。これまで受け取った郵便物を次々それに入れていたら、ついにはち切れるまでになってしまったので、歳末ではなく新年早々に不要なものを廃棄することに決意した。そしてこれまでのものを全て出し中味を確認しながら、出来るだけ保管するのを少なめにしようと心掛けた。

そこで思い出す用語が「断捨離」である。この言葉の意味を正確に知っていたわけではないので、念のためにパソコンで検索してみると、「断捨離の思想」として次のように記されていた。

「断捨離」のそれぞれの文字には、ヨーガの行法（ぎょうほう）である断行（だんぎょう）・捨行（しゃぎょう）・離行（りぎょう）に対応し、

1断：新たに手に入りそうな不要なものを断る

2捨：家にずっとある不要な物を捨てる。

3離：物への執着から離れる。

という意味がある。

すなわち「断捨離」とは、不要な物を「断ち」「捨て」、物への執着から「離れる」ことにより、「もったいない」という固定観念に凝り固まってしまった心を開放し、身軽で快適な生活と人生を手に入れようとする思想である。ヨーガの行法が元になっているため、単なる片付けとは異なるものとされている。

まだまだ記されているが、これくらいでやめておく。

さて、廃棄作業に取り掛かってみると、これがまたなかなかの難題である。基本的にこれまでお世話になった方からいただいた重要な内容を記されたものは、原則として保存するようにしたが、しかし、この機会に存命の方からいただいた親書は、思い切って廃棄することにした。溜まりすぎるとまたまたあふれて困るからである。ただ中には有効期限のある招待状の入った封書はもちろん保管を続けることにした。また忘れてしまっているが、入院中の友へ見舞いのつもりで送った現金入り封書が、郵便局の保管期間が過ぎたからと返送されてきたまま残っているのもある。これなどどうすればよいか思案ものである。その友は最近まったく音信不通なのでどこに住んでいるかもわからない。実家は遠く離れているので、簡単には行けない。ただ友情の証に取っておいて、うまく連絡が取れることでもあれば。そのときに事情を話して渡せたらいいかもしれないなど、夢のようなことを考えたりしている筆者なのである。

もらったときは大事に思ったが、時間が経過してみて改めて見ると、さほど保存の必要がないものも意外と多い。パンフレットや小冊子を送ってくださったものも大切に取っていたが、思い出しもしないのは不要なものなのであろう。

断捨離とはよく言ったものだと感心しながらの正月早々の仕事始めなのである。