

60
日で
9割捨てる
片づけ術



ミニマリスト
Takeru

プロフィール

あなたもいつか直面する遺品整理と生前整理のリアル

はじめまして。ミニマリストのタケルです。本書を手を取っていただき、ありがとうございます。僕は2017年12月から「Minimalist Takeru」というユーチューブチャンネル(※1)で、「モノが少ない暮らし」や「ミニマリスト流の片づけ術」などを発信しています。おかげさまでチャンネルの登録者数は14万人を突破し、累計再生回数は8400万回を超えた大きなチャンネルとなりました(2024年9月現在)。

「ミニマリスト」について全く知らない人もいると思いますが、わかりやすく説明すると「**不要なモノを手放し、必要最少限のモノで生活をする人**」です。自分にとって本当に必要なモノだけを持つことで、むしろ豊かに、自由に、幸せに生きられるという考え方で、近年の大量生産・大量消費の現代社会において新しく生まれたライフスタイルです。

今や、いつでもモノが手に入る時代だからこそ、モノを買っても一瞬の高揚感で終わり、心がすぐ満たされなくなり、「生きづらさ」や「暮らしにくさ」を感じる人が増えてきました。

その結果、「自分にとって本当に必要なモノを見極めたい!」「モノを減らして自由に生きたい!」「モノより経験にお金を使いたい!」「モノより貯蓄にお金を回したい!」「家事を楽にしたい!」「モノを減らして快適に暮らしたい!」と、ミニマリスト生活に憧れる人が続々と増えているのです。

ただその一方で、片づけや生前整理を嫌がり、たくさんモノを残して亡くなる人が多いのが現状です。そして遺族は、あまりのモノの多さに呆然と立ち尽くすことになります。

「どうしてこんなにモノがあるの?」

「何から捨てよう……」

「これ、どうやって処分すればいいんだ……」

「通帳や家の鍵、大事な書類とか、大事なモノが全然見つからないんだけど……」

「この遺品整理、いつ終わるの？」

片づけても片づけても終わらない遺品整理に、誰にもぶつけられない感情が込み上げてくるのです。

僕は2019年に祖母の生前整理を行い、さらに2024年7月にも叔父の生前整理をしたことがあります。あまりのモノの多さと部屋の汚さに愕然としました。

「なんなのこれ？」「なんでゴミを捨てないの？」「これ絶対使っていないじゃん！」

「なんで同じモノが何個もあるの？」「うわー汚い……」というモノばかり。

身内といえど、他人の持ち物。現実はそのようなものです。

僕は「この生前整理のリアルを伝えたい」「遺品整理の大変さを知ってほしい」「できれば中高年世代に生前整理をしてほしい」という気持ちで、その片づけの様子をユーチューブで公開したところ大反響。

祖母の生前整理（※²※³※⁴※⁵）は5年間で合計197万回再生、叔父の生前整理（※⁶※⁷※⁸）は公開後2カ月間で合計37万回も再生されました（2024年9月現在）。

さらに、それらの動画のコメント欄には、「私も両親の生前整理と遺品整理がすごく辛かったです」「私は夫の遺品整理で苦労しました」「私は遺品整理をするたびに腹が立ちました」「自分の両親にも見てほしい」「私は物屋敷の実家に帰るたびにうんざりしてます」など、共感の声・嘆きの声・悲痛な叫び・怒りの声がたくさん届いたのです。

ですが今は、大量生産・大量消費が当たり前の時代。世の中はモノで溢れ、モノ

を買うのが当たり前になっていきます。多くのモノたちが「この商品を買えば幸せになれる」「この商品を買えば、あなたの問題や悩みを解決します」と訴えかけてきます。だから、あなた自身やあなたの家族も、モノを増やしてしまうのは時代的にも仕方のないことなのかもしれません。

つまり、**僕たちは必ず、両親や祖父母、兄弟姉妹、あなたの配偶者だけではなく、義父母の生前整理や遺品整理の問題にいつかは直面します。**あなたは、この現実を受け止めるしかありません。もし何もしないまま放置すれば、最終的にあなたの子どもやひ孫の代まで迷惑をかけてしまうでしょう。

あなたの持ち物に關しても同じです。あなたが老後、介護施設に入るときや大病を患い人生の最期を病院で過ごすとき、身内が生前整理をすることになります。もしあなたがこの世を去った場合、あなたが残した遺品は身内が片づけることになります。**モノが多ければ多いほど、あなたの家族が辛い思いをしながら片づけることになるでしょう。**

「生前整理」と聞くと「なんか人生最期みたいで嫌だ」「まだ元気なのに、生前整理するなんて情けない」と、なんだか虚しい気持ち、悲しい気持ちになる人もいると思います。もちろん、「生前整理」は人生の終わりを意識した「終活」の一部とも位置づけられているので、そう感じてしまうのも無理はありません。

ですが、人はいつか最期を迎えます。自分の命も親の命も、あなたの配偶者の命にも限りがある。だからこそ、**今を生きるため、人生を楽しむために、「不要になつたモノ」や「役目を果たしたモノ」から手放していくことが重要なのです。「生前整理」は年齢に関係なく、健康で時間や体力に余裕があるうちに片づけ始めるべきです。**

そして最も重要なのは、「生前整理」することは、20代・30代の若者だろうが、60代・70代のシニアだろうが、自分の人生、家族の人生と真剣に向き合うことに繋がります。モノに命を削られる人生でいいのか、これからをどう生きたいのか、何をして人生を楽しみたいのか、自分の命をどう使いたいのか、そのために持ち物を定期的に

見直して住環境を整えることが、僕は生前整理の醍醐味だと考えています。

あなたの両親や配偶者はどうでしょうか？ もし「生前整理」を嫌がっている場合、それを説得することは容易ではないでしょう。あなた自身も、まだ生きているのに申し訳ない気持ちもあって、片づけられないことがほとんどだと思います。正直、人の持ち物や暮らし方に口出しするのは喧嘩にもなるし、難しいのが現実です。

家族からしてみたらありがた迷惑かもしれませんが、決して他人事ではありません。泣く泣く生前整理を諦め、「遺品整理を頑張るしかないか」と腹を括る人も少なくありませんし、現に「遺品整理がすごく大変」と嘆く人が多くいます。

でもいつかは誰もが歳を取るのです、病気や介護などで生前整理をしなければいけない状況に直面するでしょう。そしていずれ、遺品整理にも向き合わなければいけないときが必ず来ます。

もし早くから不要なモノを減らして身軽に暮らしていれば、快適で居心地のよい部屋で毎日過ごせるし、残りの人生を思う存分楽しむことだってできます。万が一のとき、身内に迷惑をかける心配もありません。だから尚更、元気なうちに片づけることが何より大事なのです。

僕は祖母と叔父の生前整理を通じて、自分の生き方を見つめ直すよいキッカケとなりました。きっとあなたも、遺品整理や生前整理を通じて、「お金の使い方」「時間の使い方」「命の使い方」「モノの管理」を考えるキッカケになるでしょう。

生前整理や遺品整理は、家族の命と向き合い、命の尊さを感じつつ、あなた自身の人生を考える大事なライフイベントのひとつとなります。

本書では、遺品整理の大変さや生前整理の重要性だけではなく、あなたが家族の遺品整理や生前整理に直面したときにどう向き合っていけばいいのか、そしてあなた自身が生前整理をしたい場合の重要ポイントを厳選して解説していきます。

あなたの「今の生活」のために、そして「未来」のために、「大切な家族」のために、「これから僕と一緒に片づけをしていきながら、これからの生き方、命の使い方を考えていきましよう。生前整理・遺品整理は大変な作業になりますが、地道にコツコツ頑張ることによって、あなたの未来は明るくなっていくはずですよ。

2024年12月吉日

ミニマリスト タケル

プロローグ

あなたもいつか直面する遺品整理と生前整理のリアル……………002

Chapter 1

他人事ではない！

親と実家の大きな問題



1 汚部屋チェックリスト（汚部屋の7つの特徴）……………020

2 親の持ち物の「9割」がゴミになる……………024

3 あなたの親が片づけてくれない7つの理由と対策……………027

Chapter 2

60日で9割捨てる！

片づけの心構えと準備



4	60代・70代を迎えると、少しずつ片づけができなくなる……………	035
5	生前整理・遺品整理の落とし穴……………	038
6	老後にモノは必要ですか？……………	042
7	年金生活の厳しい現実……………	046
1	生前整理・遺品整理するときの4つの心構え……………	052
2	効率よく片づける4つの鉄則……………	056

3	生前整理・遺品整理の5つの事前準備	063
4	実は逆だった！「片づけの新常識」	072
5	今すぐ片づけたいくなる ミニマリスト15の言葉	080
6	モノが減る究極の5つの質問	089

Chapter 3

1日目〜30日目

まず最優先で片づけるべきモノ



第1位	「貴重品」を整理する	097
第2位	「書類・紙類」を整理する	102

第 3 位	「データ類」を整理する……………	1	0	7
第 4 位	「ニオイの原因になるモノ」を撲滅する……………	1	1	0
第 5 位	「医療・健康・衛生関係のモノ」を整理する……………	1	1	4
第 6 位	「収納」は持つべきでない……………	1	1	9
第 7 位	「電子機器・コード類」を減らす……………	1	2	3
第 8 位	「壁に刺すモノ・掛けるモノ」をゼロにする……………	1	2	6
第 9 位	「本・雑誌」を厳選する……………	1	3	1
第 10 位	「体が動くうち」にやるべき片づけ……………	1	3	6

Chapter 4

31日目〜60日目

家が丸ごとスッキリする片づけ



- | | | | | |
|---|--------------------------|---|---|---|
| 1 | なりたい自分を作り上げる「クローゼット」 | 1 | 4 | 6 |
| 2 | いつもキレイな自分でありたい「洗面所・お風呂場」 | 1 | 5 | 0 |
| 3 | 幸運を運んでくれる「玄関」 | 1 | 5 | 6 |
| 4 | 最も居心地のよい「リビング」 | 1 | 6 | 0 |
| 5 | 健康と豊かな食生活を叶える「キッチン」 | 1 | 6 | 4 |
| 6 | 心身ともに休める「寝室」 | 1 | 7 | 0 |
| 7 | 暮らしを豊かにする「趣味」の片づけ | 1 | 7 | 4 |
| 8 | 人生を豊かにしてくれた「思い出」の片づけ | 1 | 7 | 8 |

Chapter 5

これからの「命の使い方」を 考える



- | | | |
|---|-----------------------------|-----|
| 1 | モノに命を削られるのはもったいない…………… | 186 |
| 2 | 「遺産」を残すより、「負担と負債」を残さない…………… | 190 |
| 3 | 自分の人生を取り戻す生き方…………… | 193 |
| 4 | 最少限のモノで、今も老後も最大限楽しむ…………… | 196 |
| 5 | 「心が満ちる0円習慣」が人生の土台…………… | 200 |
| 6 | 幸せを見つける3つの質問…………… | 212 |
| 7 | 少欲知足…………… | 219 |

60日で9割捨てる片づけ術 参照・資料……………222

エピローグ

片づけを早く終わらせて、人生を楽しもう……………225

装丁・本文デザイン・DTP・イラスト———クロスメディア・パブリッシング