

ミニマリズムの生活が 変えるもの

佐々木典士

自己紹介



断捨離からミニマリストへ

人生が動き出す、
モノが少ない幸せ。

モノを捨て、ぼくが変わった12のこと。

モノを
最小限に減らす
ミニマリスト
という生き方は、
物欲にとらわれない
豊かさを暮らし。

Before



After



なぜモノは捨てるのが難しいのか？

「捨てる」ことは技術



「捨てる」ことは
誰にも教えてもらえない。

捨てたいものは
いつか必ず手放せる

30分で、お引越し
今住んでいる部屋へ







除菌・脱臭・節水・無公害性

—環境と健康をまもる—

自然が作った
21世紀の洗剤

ココナツ

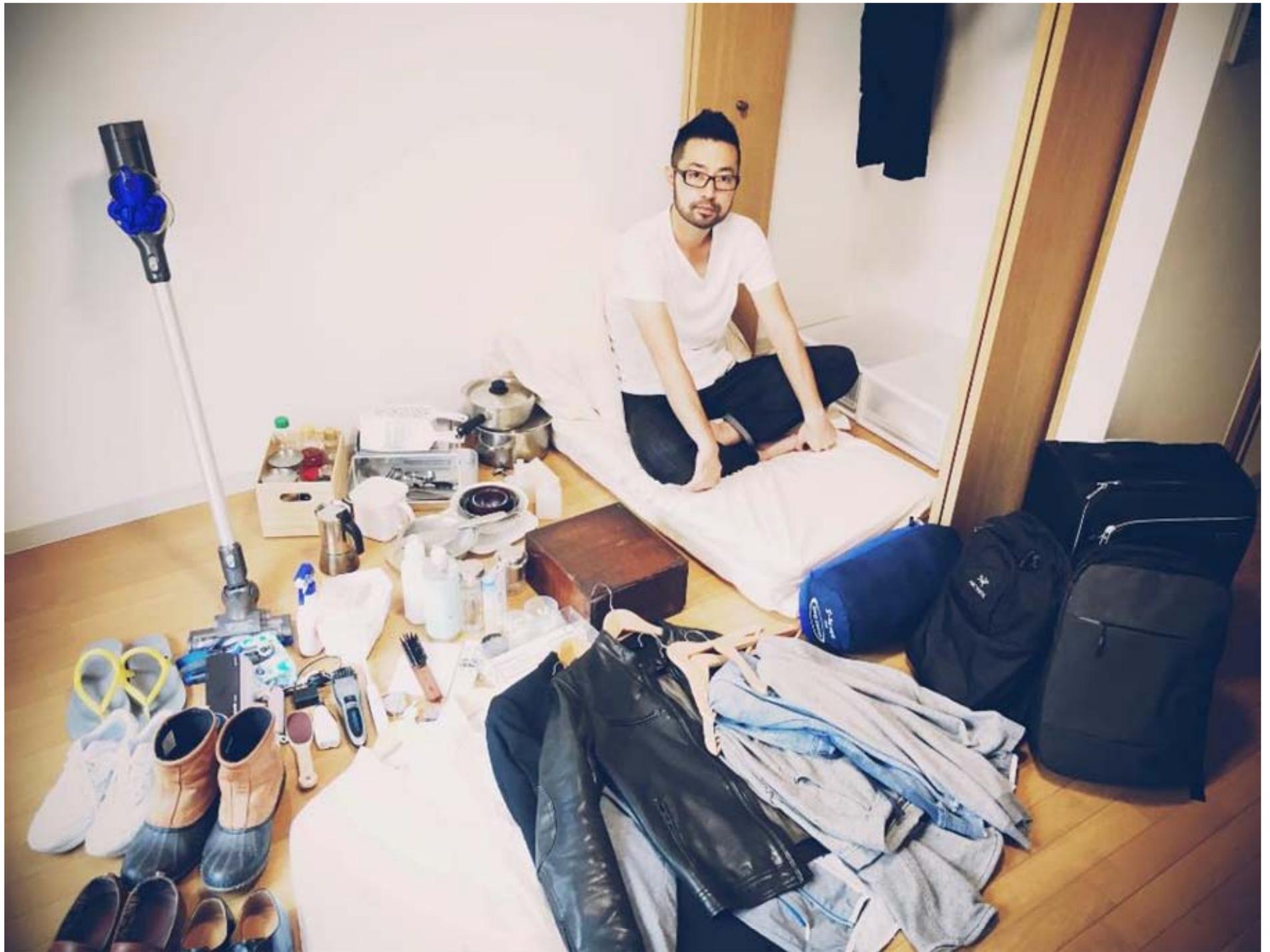
香料・色素無添加ヤシ繊維類100%製
界面活性剤15%【真ココ油・非イオン系】

- 刺激臭をきびしいので手垢や食残などに
残しません。
- ベットのシャンプー、洗車、家具、OA
機器の清掃などに幅広く使えます。
- 衣類の部分がぬいや洗濯にも使えます。
※2014年20cc、40cc、100cc
- 生分解性に優れ石鹸より安全・無公害性の
オーガニック洗剤です。
- 詰めがゴミ受け・排水管・下水を手洗い
できます。

注 意 注意喚起 消費者庁の表示
※ 成分 界面活性剤 15% 真ココ油 100%
※ 内容量 4L 10L 20L 30L 50L 100L
※ 賞味期限 未開封時、2014年10月まで
※ 保存方法 直射日光を避け、涼しい場所で保存してください。

4 92463 777773 www.bluesea.jp

お徳用



「習慣」にするために、
自分ではなく環境を変える

幸せを根底で支える条件とは？

ゆったりした時間があること



人の幸福に
いちばん影響する要素は
なんでしょう？

人間関係も変わる

- いつでも飛び出せる部屋
- いつでもウェルカムな部屋
- 家族のために時間を使う

ミニマリスト＝モノから経験へ

- アウトドア、登山
- 旅、日帰り旅行
- ホームシアターから映画館へ
- イヤフォンからライブへ

「自由」も幸せの条件のひとつ

- 規制がないこと
- やりたいことに挑戦できること

自然に「足るを知る」

ミニマリストはエコ？

物質の消費が減る



勝手に下がる電気代



自分で持たなくてもいい

- 昭和30年代のテレビ
- 銭湯
- UberとAirbnb
- ジモティー







ミニマリズムを通して
「幸せ」を考えなおしてみる

「幸せ」のフォーカシング イリュージョン

- 収入
- 物的財(モノ)
- 名誉、地位

モノを減らして
「自分の幸せ」を感じる
時間を増やす