

# 援助職のリカバリー

## 《18》

～「断捨離」は、やっぱり「前向き」になる！？～

袴田 洋子

《「片付けない夫」に腹立てる》

5月の連休中に、数年ぶり？に、ハゲな夫婦げんかをしました。別れたいけど、経済的に無理だよなあと、何度も思いました。でも、世のシングルマザーたちは、もっとギリギリの収入の中で、母子家庭をやっているのだらうと思い、自分の根性のなさを情けなく思いました。同時に、別れたら、さみしい生活になるのかなあ、でも、気楽かなあとか、いろいろ思いました。夫婦げんかのきっかけは、「部屋の片付け」です。うちは子どもがいない夫婦ですから、「親として、多少はきちんとしてなくちゃ」感がゼロ、お互い実に勝手に生きてきた夫婦で、「夫婦で協力しあいながらやっていく」ということをやってきていないよな、と前々からなんとなく思っていました。問題が起こった時に、協力しあって「解決に向けて努力する」をやってきていな

い我ら夫婦が（私だけか？）、今回、離婚の危機を迎えたわけです。

《世は「解決したい夫婦」だらけ》

ネットで、「夫婦 別居 解決 回避 別れたい」などのキーワードで検索をかけて、みなさん、どうしているのか調べてみると、まあ、出るわ出るわ、アドバイスや経験談、離婚カウンセリングなど、様々な情報がヒットしました。正直、「ああ、自分だけではないんだな、沢山の人が同じことで悩んでいるんだ」と妙な勇気も出ました。

その中で「3つのステップで夫婦関係を改善しよう」というサイトに目が止まり、これを印刷して夫に渡し、「ちょっとお互い、考えよう」と言いました。まあ、その後の細かい展開は省きますが、結果として、別居は回避、「親業」をしていない私たち夫婦が、少しだけ「大人」になれたかもしれない感

じでしょうか。「自分たちの家を維持していくのは、自分たちしかいない」という自覚が持てたというのか。仕事や自分の趣味だけに時間を割いていた二人が、「自分たちの暮らし」に少し目を向けられた感じというのか。よって、かつてない勢いで、断捨離を実行できています。今の自分に不要なモノをどんどん捨てて、「居心地のよい住まい」に向けて、行動しています。

ずっと持っていた大好きなマンガ本は、「家裁の人」を残して全部処分、DVDは「バグダッド・カフェ」「あの日、欲望の大地で」など数本を残して処分しました。バリューブックスのチャリボンというシステムで買取をしてもらい、売れたお金は福祉団体に寄付することができました。そんなこんなで、勝手気ままに生きてきた子ナシ夫婦が、「お片づけができるオトナ」にちょびっと変化した5月でしたが、「家族って、夫婦って、いったい何だろう」と沢山考えた1ヶ月間でした。

### 《「片付けられない女」恐怖症》

今回、夫婦げんかのきっかけとなった「部屋の片づけ」は、長年、私が囚われているものの一つであり、自己肯定感を低くするものの一つと言っても過言ではなかったでしょう。ネットでポチポチすればすぐにモノが買える時代、持ち家の悲劇は、家の容量は、

決まっているということです。買ったから買った分だけ、家のスペースは狭くまる。買ったら何かを捨てないと、どんどんモノに占領されていってしまう持ち家は、引越し断捨離ができないので、いつの間にか、ごちゃごちゃした空間になっていきます。

この「モノが多く、いつもなんだか、ごちゃごちゃしている家」は、「片付けられない私は、ダメな人間なんだ」という思考回路を生み出し、劣等感を増幅させます。これは、もしかしたら、男性には無い感覚なのかもしれません。私が「片づけなきゃ片付けなきゃ」と思って、休日にパタパタしている横で、夫は、一日中、PC開いてネットやってりゃ、イライラするのは私だけでは無いでしょう。「家をきれいにしておかなければ」という呪縛は、女性にだけかけられているのかも、と今回、改めて思いました。

### 《念願の「断捨離」に挑む》

この、「モノをいかに捨てるか」ということに対して、本気で取り組みたいと思っていた私は、断捨離の教祖の一人、やましたひでこさんのDVD付き本を購入（実は、Kindleで断捨離の本を買っていたが、読んでいなかった、というか買ったのも忘れていた）、本を読むのは時間がかかるので、手取り早くDVDを観て、「今の自分に必

要なものだけ残す」というフレーズだけを記憶し、まずは、食器棚の断捨離を始めました。景品でもらったマグカップとか、箱に入ったままの引き出物の食器とか、使ってない大量の食器をまずは捨てて、すっきりした食器棚を見て、「ああ、いい感じ」と心地よくなりました。

次は服の断捨離。ちょうど、がつつりの冬物は着ない時期になっていて、「この冬に着なかった服」をぼんぼん重ねて、紐でくくっていきました。その次の断捨離が、リビングに敷いていたタイルカーペット。そして、次が、今回の本と DVD。昨日は、ずっと処分できずにいた人形を、人形供養の神社に宅急便で送りました。実は、DVDを処分するのは、ちょっとためらいがありました。映画は基本的に好きなので、その中でも、もう一度観たい、手元に置いておきたいと思った映画を購入したわけなので、「本当に捨てていいの？」と自分に問いました。そして、なぜ、「映画・DVDを手元に置いておきたいのだろう」と考えました。

### 《元気になるのに、必要な「量」》

基本的に、私が購入した映画の DVD は、「楽しい」「嬉しい」「ハッピーになる」的なストーリーのものです。言い換えると、その映画を観れば、自分が元気になる、というものなのかも

しれません。「映画を観て自分が元気になる」ために DVD が必要だった、ということであるならば、DVD を捨てるということは、今後、自分が元気を無くした時に、元気を取り戻すための方法・ツールが無くなるということです。でも、そんな時に役立ったフレーズは、「今の自分に必要なものだけを残す」です。今、ではなく、未来の自分が落ち込んだ時に元気を出すために、こんな、何十本もの DVD が、自分には必要、、、、ではないよな、と冷静に判断することが出来たのは上出来でした。こうして、数本の DVD を残して、バリューブックスのチャリボンに送り、約 1 万 2 千円の買取金額を寄付することが出来ました。捨てる行為も、役に立てたと思います。