

# 片づけ研究から見える持続可能なライフスタイルへのヒント

資源循環領域  
吉田 綾

キーワード: 不用品、不要品、インタビュー

## 1. はじめに

私たちは、大量の天然資源とエネルギーを使用し、また大量のごみを捨てています。世界中の人々が、日本人と同じ生活スタイルをした時に必要な地球の数は、地球2.91個分と言われています。

私たちが地球1個分の持続可能な暮らしを実現していくためには、リユース・リサイクルをさらに進めるとともに、「省資源型・脱炭素型のライフスタイル」へ転換することが必要です。そのための近年の動向として、「片づけ」を取り上げます。ここでの「片づけ」は日常的な細々としたものではなく、一気にモノの量を減らす片づけを指しています。

## 2. 片づけの方法

収納等からモノを全部「出す」→「分ける」→「選ぶ」→「収める」が基本です。実際には、場所やカテゴリ（衣類、本・書類など）毎に行います。

「もったいない」「いつか使うかも？」と考えがちですが、具体的にいつ使うか、どれくらいの頻度か、収納スペースなどを具体的に考えると、モノを適量に収めることができます。

写真(図1)は、リビングの一角を片づける前と後の様子です。



図1 片づけ前と後の様子

## 3. 手放すと決めたモノの処分方法

自分にとっては不要なモノでも、まだ使えるモノ（不要品）を捨てるのは心が痛むため、手放しにくいのが実情です。リユースショップ、フリマアプリあるいは寄付などで他の人に活用してもらえる可能性はないかを考えます。リユースが難しいモノも、リサイクル（資源として有効利用）できる場合があります（図2）。最近では店頭でもさまざまな回収ボックスが置かれています（図3）。可燃ごみや不燃ごみとして出すのは最後の手段と考えることが環境負荷の削減にもなります。



図2 処分した不用品



図3 店頭の回収ボックス

## 4. おわりに

片づけには、生活がしやすくなる、時間の有効活用につながるだけでなく、慎重に買い物をするようになる、気持ちが前向きになるなどの効果もあります。

片づけを通して、現在の自分に“ちょうどよい”適量を感じることで持続可能なライフスタイルへの第一歩になるのではないかと思います。

本研究の一部は、科研費（20K12293）の助成を受けて実施しました。