

自由で

20代で捨てるべき50のこと

あり続

四角 大輔
Daisuke Yosumi

けるた

sanctuarybooks

めに

og u e



P r o l o



20代は身軽だ。やりたいことはなんでもできる。

これからどんな大人にだってなれる。

自分にしかできない仕事、豊かで自由な生活、

大好きな仲間とワクワクする挑戦、

愛する人との最高の出会い、

なんでも夢見ることができる。

はじめに

でも、夢あふれる若者たちのほとんどは

いつの間にか、現実や常識にがんじがらめの、

「良識あるマトモな」社会人になる。

そういう大人を多く見てきているはずだ。

そして、自分は絶対にそうはなりたくないと思う。


「原則として新しいことはするな」という空気に抗えず、

毎日、暗黙のルールや根拠のない常識に押さえ付けられ、

まわりの顔色をうかがって生きるようなマネは、

誰だっけしたくない。





そう思っていたはずなのに、

多くの20代が、

なりたくなかったはずの大人になっていく。

なぜだろう？

不思議に思ったことはないだろうか？

誰だって、

他人が敷いたレールや、まわりの評価なんかに縛られたくない。

みんな心の底では、自由に、自分らしく生きたいと願っている。
いくつになってもそうだ。

20代はそれでも、自由を求める気持ちが強いから、
なんとか制約から逃れようと試みる。

しかし就職したり、仕事をはじめたり、

社会人生活にどっぷり浸かっているうちに、

いつの間にかそういう気力を失い、本来の自分を忘れてしまう。

はじめに

ぼくも15年間の会社勤めで、

あなたと同じような経験をいっぱいしてきた。

苦痛な人付き合いもあったし、

出世のための駆け引きも目撃した。

堂々めぐりする会議、残業に継ぐ残業も、

ひと通り、それがどういうものだかわかっている。

そのまま、それなりの収入と安定を得ながら、

生きていくという選択肢もあった。

でも、ぼくはすべてを捨てた。

2009年、夢の実現のために39歳で退社し、
ニュージーランドの湖畔の森に移住。

成功と地位と人脈を手放して年収は1/10に。

そこから10年間かけて、組織・場所・時間・お金に
縛られないワークスタイルを構築し、

森の生活×ノマドライフという生き方を実現。

ニュージーランドでは、夜明けとともに活動し、

日が沈むと休み、庭の野菜、森からの収穫物、

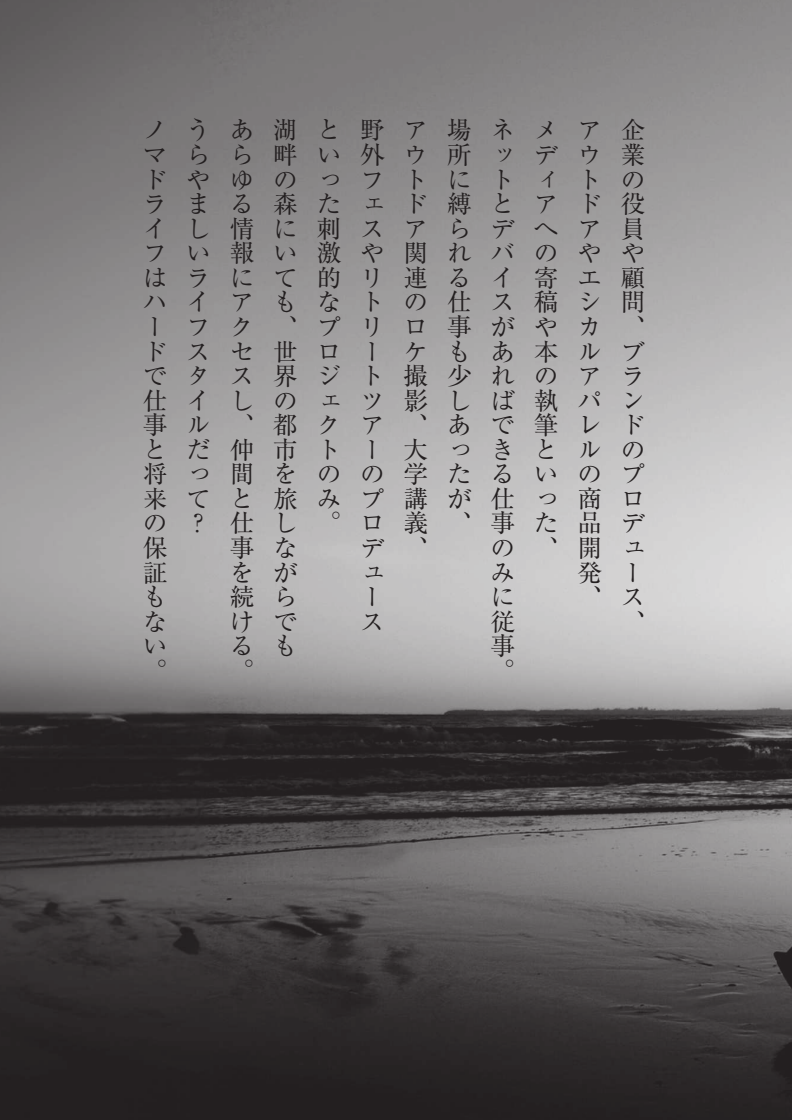
釣りたての魚をいただきながら、環境負荷と

生活コストを最小限に抑えた森の生活を営む。

そして一年の半分は、自由気ままに

世界を移動しながら働くノマドライフを送る。





企業の役員や顧問、ブランドのプロデューサー、
アウトドアやエシカルなパレルの商品開発、
メディアへの寄稿や本の執筆といった、
ネットとデバイスがあればできる仕事のみに従事。
場所に縛られる仕事も少しあったが、
アウトドア関連のロケ撮影、大学講義、
野外フェスやリトリートツアーのプロデューサー
といった刺激的なプロジェクトのみ。
湖畔の森にいても、世界の都市を旅しながらでも
あらゆる情報にアクセスし、仲間と仕事を続ける。
うらやましいライフスタイルだって？
ノマドライフはハードで仕事と将来の保証もない。

水道もきていない森の生活は決して楽じゃない。

でも、いざというときの備えとスキルは確保している。

コロナ禍前の2019年、思い立ってノマドライフの中断を宣言。

さらに、場所に縛られずいい収入になるが自身の独創性を

発揮できない仕事と、場所に縛られる仕事すべてを手放した。

年収は半減したが、湖畔の家の畑を3倍にして果樹を30本植え、

湖の釣りや海のカヤック釣りを極め、食糧自給率を数段高めた。

最低限のお金で、家族3人が幸せに暮らせる森の生活がついに完成。

インフレや経済危機、パンデミックや紛争の影響を

最小限に抑えられる人生戦略を確立できたということだ。

はじめに

だから仕事を失うこと自体が、怖くない。

どんな仕事も一切妥協せず攻め切れるから、いい成果を出せる。

「でも、そんな生き方はとてもできない」と多くの人は言う。

本当にそうだろうか？

ぼくらは今、人類史上もつとも自由で恵まれた時代にいる。

断言しよう。本気で備えれば、あなたにもできる生き方だと。

20代のうちに、自分にとって不要な物事をどれだけ捨てられたか、もしくは捨てられなかったかが、カギを握っているのだ。

だが多くの20代は、必要以上の大荷物を背負い込んでしまう。

大人になるためにはしょうがない、と思い込んで。



はじめに

吸収できるものは、若いうちに吸収した方がいいかもしれない。

新しい人脈、新しいモノ、新しい情報、新しい価値観、新しい世界。しかし、なんでもかんでも大事にしすぎるのが問題だ。

気づけば、いつの間にか、まさかとは思うが、

過剰な荷物で押しつぶされ、自分が自分じゃなくなっている。

ぼくが心から満足のいくライフスタイルを手にかけているのは、身の丈を超えた物事を思い切って手放してきたからだ。

身の回りをそぎ落として徹底的にミニマル化し、

20代からずっと身軽さを維持して、なるべく余計なものを

取り入れないようにしてきたからだと思っっている。

ぼくは20代の頃、周囲から「目上の言うことには従え」

「まわりと同じようにやれ」「前例のないことはするな」

と何度も古い価値観を押し付けられたが、そのほとんどを拒み続けた。そのせいでずいぶん痛い目にも遭ったが、それでよかったと今は思える。

物欲や野心がなく、幅広い人付き合いを求めない今の若者はやる気がなくてダメだと言われるが、ぼくはそう思わない。

「あれも、これも」と手を出し、むやみに選択肢を増やしても、すべてが中途半端となって、貴重な人生を浪費する一方だ。

20代は捨て。

はじめに

まず、20代で成果を出す、という焦り、自分への期待を捨てる。

人生の夢につながる物事、自分らしさを奪う重荷も潔く捨てる。

捨てるほど体と心は軽くなり、視界と思考から

ノイズを取り除かれて、本当にやりたいことが明らかになるからだ。

捨てれば捨てるほど、集中力は高まって感性は研ぎ澄まされ、

あなたに眠る真の能力が引き出される。

余計なものを削り去ってはじめて、人は自分を取り戻せるのだ。

自由であり続けるため、自分であり続けるために、

誘惑や悩みや葛藤の多い20代を、焦らず確かな歩幅で、

子ども心と夢を忘れず、軽やかに生きてほしい。





contents

CHAPTER:1

物
と
お
金

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
服の選択肢を捨てる。	生活レベルの向上 [〃] という発想を捨てる。	付属品 ^{オプショナル} を捨てる。	「なんでもいい」と言う癖を捨てる。	衝動買いを捨てる。	小銭入れを捨てる。	出し惜しみ癖を捨てる。	“ストック”という概念を捨てる。	今使わないモノを捨てる。	視界にある“ノイズ”を捨てる。
0 6 6	0 6 2	0 5 8	0 5 4	0 5 0	0 4 5	0 4 0	0 3 6	0 3 2	0 2 8

CHAPTER:2

ワークスタイル

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
バランス感覚を捨てる。	先送り願望を捨てる。	古い地図を捨てる。	決め付けを捨てる。	定時を捨てる。	多数決依存を捨てる。	ToDo <small>やるべきこと</small> を捨てる。	アピールを捨てる。	マルチタスク思考を捨てる。	不得意な仕事を捨てる。
1 0 9	1 0 5	1 0 1	0 9 7	0 9 3	0 8 9	0 8 4	0 8 0	0 7 6	0 7 2

CHAPTER:3

メンテナンス

- | | | |
|----|----------------|-------------|
| 30 | 雑音を捨てる。 | 1
5
6 |
| 29 | 勉強のための勉強”を捨てる。 | 1
5
0 |
| 28 | 根性という概念を捨てる。 | 1
4
6 |
| 27 | 言葉の汚れを捨てる。 | 1
4
2 |
| 26 | 常識”を捨てる。 | 1
3
8 |
| 25 | 他人の気配を捨てる。 | 1
3
4 |
| 24 | ワンパターンな日常を捨てる。 | 1
3
0 |
| 23 | 満腹を捨てる。 | 1
2
6 |
| 22 | 質の悪い眠り”を捨てる。 | 1
2
2 |
| 21 | 深夜を捨てる。 | 1
1
8 |

CHAPTER:4

人間関係

- 40 遠慮を捨てる。 | 1
9
7
- 39 「すみません」の盾を捨てる。 | 1
9
3
- 38 ライバル心を捨てる。 | 1
8
9
- 37 メッセージのチェック癖を捨てる。 | 1
8
5
- 36 ちっぽけな反骨心を捨てる。 | 1
8
1
- 35 「みんな平等」の精神を捨てる。 | 1
7
7
- 34 ときどき「他人の目」を捨てる。 | 1
7
3
- 33 ゴールデンウィークを捨てる。 | 1
6
9
- 32 “なじみ”を捨てる。 | 1
6
6
- 31 人脈を捨てる。 | 1
6
2

CHAPTER:5

ライフスタイル

50	成功例を捨てる。	2 4 2
49	むやみな自由願望を捨てる。	2 3 8
48	あきらめを捨てる。	2 3 4
47	会社への忠誠心を捨てる。	2 3 0
46	“逃げない覚悟”を捨てる。	2 2 6
45	“つねにオンライン”の習慣を捨てる。	2 2 2
44	照れを捨てる。	2 1 8
43	「あれもこれも」を捨てる。	2 1 4
42	慣れた住まいを捨てる。	2 1 0
41	「無いと不安」を捨てる。	2 0 6



物

と

CHAPTER:1

お

全

どうしたら自由になれるのか？

自由になるために、必要なモノはほとんどない。

大事なのは、いらぬモノを削る決断力。

削れば削るほど、自分にとっての真ん中が見えてくる。

そこだけに力を注いで、あとは寄せ付けないこと。

孤独になることをビビるな。

本当に欲しい仲間や環境は、あとからついてくる。

01

視界にある
“ノイズ”を捨てる。

Simple and Creative Life

小さな目ざわりを許すな。

01

視界にある“ノイズ”を捨てる。

モノは知らないうちに、少しずつ着実に空間を侵略していく。

棚に入りきらないモノ、床に重ねたモノ、引き出しに入れたモノ、テーブルにのせてあるモノ……。

それらは「いつか片付けよう」と保留したモノかもしれないし、「あとで便利かも」と保管しておいたモノかもしれない。

よく見てみよう。それらのモノが活躍したのはいつだ？

大好きなモノ以外はすべてノイズだ。

視界のノイズはあなたの空間だけでなく、生活も、頭の中も複雑にしていく。

多くの人がノイズに対して寛容すぎる。

それなのに、今より広い空間で働くことや、暮らすことを求めている。だがそのままでは、家や職場がより広くなっても、ノイズが拡大する

だけだ。

ためしにやってみよう。たとえば今、机の上をリセットしようと思ってみる。

筆記用具かラップトップ、お気に入りのティーカップ以外をすべてどけてみる。

できることなら、その机を窓の近くへ移動させる。

窓の外がいい景色じゃなくてもいい。

レースのカーテン越しに感じる、太陽の光や空の存在に意識を向けてみる。

それらは、都会にいても感じられる貴重な「自然」の存在で、ノイズとは正反対のものだ。

視界からノイズをなくすと、思考が急に鮮明になり、後回しにしてい

01

視界にある“ノイズ”を捨てる。

大切なことに手を付けなくなってくる。

ひとたび手を付ければ、あつという間に時間が流れる。胸の奥が発熱し、ワクワクしてくる。

それが本当の意味での、クリエイティブな時間だ。

このクリエイティブな時間をどれだけ持てるかが人生の質を決める。

自分を劇的に変えるためには、まずシンプルな空間を手に入れることだ。

「いつかしまおう」から
「今すぐなくす」へ。