

なににお金を使い

なにに使わないかを決めたら、

人生が動き始めた話

はじめに

僕は、なんにも持っていない。

家具や家電がほぼないワンルームの部屋に暮らしている。

財布は持たない。服と靴は毎日同じ。

食べるのは1日に1食だ。

これを読んだあなたは「我慢だらけの、切り詰めた生活じゃないか」と感じたかもしれないが、それは間違いだ。僕は今、これまでの人生でいちばん満たされている。

僕の生活を律しているのは、「ミニマリズム」という考え方だ。

よりストイックに、よりミニマルに自分を整えていく——この考え方に出会ったことで、僕の人生は一変する。

それまで僕をがんじがらめにしていた「お金」という存在から、ようやく解放され、

自由を手に入れたのだ。

ここで少しだけ、僕の生い立ちを聞いてほしい。

僕は、まわりからも「お金持ちのボンボンだね」と言われるような、とても裕福な家庭で育った。家族は、デイトレーダーの父、専業主婦の母、妹、そして僕。

ありがたいことに親は放任主義。「これがほしい」「あれがほしい」がなんでも叶う、今思えばとても甘い家庭だった。当然、家の中は物だらけ。いわば僕は、ミニマリストならぬマキシマリストの家で育ったのだ。

中学進学の時、父の自己破産が原因で両親が離婚。なんでも手に入る裕福な生活が一変、「お金がない」状況へと転落した。

シングルマザーとなった母との暮らしは、とにかく貧しく、苦しかった。裕福だった頃とのギャップに慣れることができず、そして、思春期だったことで物欲もみなぎっていた僕は、自分の境遇を「なんて不幸なんだ」といつも呪っていた。

「幸せな人生に必要なのは金。そのためにはいい大学、いい企業に入るしかない」と

執念を燃やし、進学校の高校に入った。

ところが、大学受験にあえなく失敗し、浪人生活に突入。アイドルの追っかけやアルバイトに明け暮れ、どうしようもない生活を送っていた。

それでいて、高いプライドはさらにエスカレート。「みんなに自慢できる」慶應以外行きたくない」と、意固地になっていた。今思えば、見栄っ張りのとんでもないクズだ。

二浪したあげくに僕は、大学進学をやめ、人生もあきらめモードになっていた。

そして2014年の冬。フリーターをしていた19歳の僕は、実家を離れてひとり暮らしをしたいと夢見るようになった。しかし、経済的な余裕はない。

そんなある日、Googleで「冷蔵庫 なし」と検索したことが、僕の人生を変えることになる。

たどりついたのは、冷蔵庫を持たないどころか、電子レンジや洗濯機、テレビなど、一般的に必要とされる家具や家電をいっさい持たずに生活する人のブログだった。

こんなに少ない持ち物で、こんなに幸せそうに生活できるなんて――。衝撃を受け

ると同時に、その生き方に強烈に惹かれていく僕がいた。

このミニマリズムとの出会いは、「とにかくお金を稼いで、物質的に豊かになれば幸せになれる」と思い込んでいた僕に、「物では幸せになれない」ということを気づかせてくれた。僕はすぐさま、自分の持ち物をバッサバッサと処分。

そうして、必要最小限の物だけで生きる僕は今、不安やストレスと無縁の生活を送っている。少ないお金で暮らせるようになり、お金を得るためになにかを犠牲にすることがなくなった。

そして、少ないお金で暮らしているからこそ、自分にとって大切なものがよりクリアになり、僕の人生は劇的に動き出した。

「より少なく、しかしよりよく生きる」

最小限のお金と物で生きること、見えてくるものがある。

そんな「手ぶらで生きる」方法を、これから紹介していきたい。

CONTENTS

第1章 暮らしを自由にする。

はじめに 10

《序》 僕の始まりは「カネ・ミニマリズム」 21

01 小さな部屋に住む 家賃2万円の4畳半から始まった、僕の「持たない」暮らし 28

02 寝袋で寝る 防災やキャンプにも使えて寝心地も抜群 32

03 冷蔵庫は持たない 必要なときに、必要な量だけ。過剰なストック買いをやめる 36

04 テレビは持たない 受け身の娯楽を減らし、自発的な活動を増やす 40

05 月に7万円で生活する 自分が1カ月に必要な額を把握する 44

06 通信費は5000円以下にする 格安SIMとモバイルWi-Fiで通信費を半額にする 48

07 変動費よりも固定費を大きくする 定額サービスを賢く利用する 52

第2章

- 08 収納は持たない
部屋に備えつけられた収納だけで収める
56
- 09 狭い家に引っ越す
「捨てる努力」より、「引っ越す努力」をする
60
- 物を自由にする。

- 10 財布は持たない
リスクなし、メリット多数のキャッシュレス生活
66
- 11 毎日同じ服を着る
お気に入りナンバーワンの服を自分の「制服」にする
70
- 12 「限定物」ではなく「定番物」を買う
「いつでも、どこでも」買える安心感
74
- 13 「レンタル」「シェア」を使いこなす
世の流れは「所有」から「利用」へ
78
- 14 普段使いしながら災害に備える
玄関先の防災バッグと「いつもの愛用品」による備え
82
- 15 「出口戦略」を考えて増やす
中古の口紅すら売れる「シェアの時代」に必要なスキル
86

第3章

体を自由にする。

16	増やすなら「投資になる物」を 価値を生み出す物は、躊躇なく増やす	90
17	「好き」ではなく、「大大大好き」な物を選ぶ 「100の大好きリスト」で可視化する	94
18	悩む暇があったら、さっさと買う・捨てる トライ＆エラーの繰り返しで、直感力を磨く	98
19	消費する側から、生産する側にまわる 消費はドラッグと同じ「不健康な状態」	102
20	「1日1食」で生活する 人間本来の食事スタイルで、健康を取り戻す	108
21	予防にお金をかける 必要最小限の「1日1万歩」で健康な体は維持できる	112
22	美容にお金をかける 「見た目」への投資はリターンが大きい	116
23	食欲をコントロールする 食欲を抑えるのは、「我慢」ではなく「腸」	120

第4章

時間を自由にする。

24 中毒性のある食べ物避ける

重度のコーヒー中毒者がカフェイン断ちをしてみたら

124

25 食で「最高の贅沢」を味わう

手間暇をかけて、自分に合った料理をつくる

128

26 「健康」がなよりの資産だと知る

即効性がないからこそ、日頃から対策を

132

27 自分の時間を幸せにしてくれるものを選ぶ

楽なほうに流されず、必要なものを見極める

138

28 「捨てられない気持ち」を捨てる

人は、物の管理に人生の「1年4カ月」も費やしている

142

29 時間を生み出すツールに投資する

嫌いな家事をなくし、空いた時間を好きなことにあてる

146

30 「物の消費」＝「時間の消費」であるを知る

「物に時間を奪われ続ける人生」からの脱却

150

第5章 思考を自由にする。

31	本当に大切な1%のために、99%をそぎ落とす 必要なものは、そう多くない。人生にとって必要なもの以外は排除する	156
32	「お金・時間・空間・管理・執着」の雑念をなくす 不要な雑念を頭から追いつ出すことが「手ぶら」への道	160
33	「一点豪華主義」と「コンフォート原則」を守る シンプルで満足度の高いお金の使い方	164
34	3択に絞る 選択肢を減らして「不幸の迷宮」から抜け出そう	168
35	足るを知らなきや富めない 「最大化人間」より「満足化人間」になる	172
36	「努力しないための努力」だけする 「面倒くさい」を原動力にする	176
37	生活の水準を上げず、満足の水準を下げる 自分の「天井」を知り、その水準を維持する	180
38	「自分の定番」をあえて壊す 常に自分の常識を疑い、塗り替える	184

第6章

人間関係を自由にする。

- 39 「顔がわかる人」からの情報を最大限に浴びる
ポータルサイトでの情報チェックは愚の骨頂
188
- 40 人からの信頼を貯める
フォロワー数を増やし、信用をお金に変える
192
- 41 コンプレックスをポジティブ変換する
「少ない」「足りない」は魅力的
196
- 42 才能の無駄遣いをやめる
自己分析ツールを賢く使い自己理解を深める
200
- 43 「物」ではなく「経験」を資産にする
旅行の思い出は、心に一生残り続ける資産
206
- 44 60万円以上は貯金しない
余ったお金はどんな人にまわそう
210
- 45 「恩の奴隷」にならない
恩は返すものではなく、まわすもの
214
- 46 「なにが嫌いか」をはっきりさせる
「あれが好き、これが嫌い」と言えるのがミニマリスト
218

CONTENTS

47	人を傷つけ、人から傷つけられることを恐れない 「そういう考えもあるよね」で終わらせない	222
48	相手のエネルギーを奪う物はあげない 千羽鶴、年賀状、形に残る物は安易に贈らない	226
49	利益をもたらす人間としか付き合わない 人間関係は、損得勘定で成り立っている	230
50	物は少なく、「心の抛り所」は多く 人間関係を増やせば、リスクが減る	234
	おわりに 新版の刊行に寄せて	238
	参考文献・ウェブサイト	244
	著者経歴	247

《序》

僕の始まりは「カネ・ミニマリズム」

多くの人が抱くミニマリストのイメージは、「物を持たない人」だと思う。半分は正しくて、半分は間違っている。

ミニマリストの語源になっているのは「ミニマル」——「最小限の」という意味を持つ言葉。

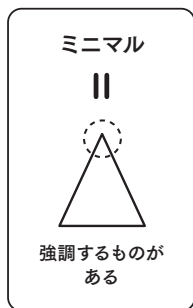
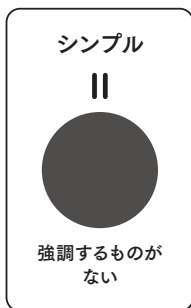
そして元をたどると、ミニマリズムは「ミニマル・アート」という美術の分野から発達した概念だ。

もっともわかりやすい例が、Apple製品だろう。誰もが知るあのリンゴのマークを強調するために、余分なデザインを極限までそぎ落としている。

つまり、ミニマリズムの本質は、ある1点を目立たせるために他をそぎ落とす「強調」にある。

僕がミニマリストになった最初の目的は「ひとり暮らしをしたい」というものだった。

「シンプルとミニマルの違いとは？」



お金が全然ない中で新しい生活を始めるには、どうしたらいいか。稼ぎを増やす前に、まずは無駄な出費をそぎ落とすことから始めた。

そして「無駄」を洗い出してはそぎ落とし、自分にとって大切な「強調」すべきポイントを把握できた僕は今、必要最小限の物に囲まれ、必要最小限のお金で生活している。

「あれを買わなきゃ、あれも食べなきゃ、もつと稼がなきゃ……」

それらの望みは、本当に実現したいものだろうか？

「人からよく思われたい」

「恥ずかしい思いをしたくない」

そんな「見栄」によるものではないだろうか？

僕が生まれる前、バブルという時代があつたそうだと。みんな、お金を湯水のごとく使っていたらしい。

その頃の気分を引きずっているオジサンたちは、こう言う。

「もっと上を見ろ、うまいメシを食え、いい車に乗れ、いい女を抱け」

だけど、埋めるべき空白のない時代に生まれ、あふれるほどの物に囲まれて育ってきた僕には、全然ピンとこない。

「誰かが決めた、いい物」を消費するより、「自分が決めた、いい物」に囲まれて生活するほうが、よっぽど心地いい。

「なににお金を使い、なにに使わないか」を決めることは、「自分にとって、なにが幸せか」を知ることだ。

そして、そぎ落とすべき「無駄」は、お金の出費や物の量だけでなく、生活スタイルや思考、人付き合いまで、人生のあらゆる局面におよぶ。

カネ・ミニマリズム（お金）

モノ・ミニマリズム（物）

トキ・ミニマリズム（時間）

ヒト・ミニマリズム（人間関係）

コト・ミニマリズム（思考・行動）

僕の場合は「カネ」と「モノ」からミニマリズムを実践し始め、次第に「トキ・ヒト・コト」にまで浸透させていった。

ミニマリストを目指す最初の理由はなんだったっていい。

物だけでなく、人生のあらゆる場面でミニマリズムを応用してこそ、ミニマリストだ。

今の僕は「職業…ミニマリスト」。

「Minimal Arts 株式会社」の代表として、YouTube や SNS などメディアを通して「ミニマリストの価値観を広める」ことを目的に事業を展開している。

僕がミニマリストになり、ようやく自分を取り戻せたように、多くの人にミニマリズムのよさを知ってもらえたらうれしい。

第1章

暮らしを自由にする。

01

小さな部屋に住む

家賃2万円の4畳半から始まった、
僕の「持たない」暮らし

ミニマリストとしての活動が軌道に乗り始めた頃、僕は4畳半のワンルームに住んでいた。

家賃は2万円。「そんなに安いなんて、ヤバイ物件なんじゃないの？」と聞かれることもあったけど、彼らの心配をよそに、僕はとても快適な生活を送っていた。そして、今もワンルームの部屋に住んでいる。

僕の部屋にもし来ていただく機会があったら、その「なにもなさ」に驚かれるかもしれない。そう、僕が狭い家でも快適に暮らせるのは、「物が無い」おかげだ。

一般的な家具・家電は、ほぼない。冷蔵庫もテレビも、収納もない。2万円の部屋に暮らしていた頃から愛用している洗濯乾燥機に、薄く畳める簡易的なベッドと、作業台にもダイニングテーブルにもなるコの字デスクと丸椅子が2つずつ。2万円の部屋に住んでいたときは、出窓をテーブル代わりに使い、読書やネットをしてくつろぐスペースとしても活用していた。

ちなみに、**家賃を抑えるポイント**はいくつかある。まずは**築年数**で、おすすめはバブル期に建てられた物件。この時期に建てられた物件は、予算をかけてしっかり建てられているものが多いそう。古くてもつくりさえしっかりしていればなんの問題もない。

そして、エレベーターのないマンションは家賃が安い可能性が高い。高さ31メートル以上の物件にはエレベーターの設置が義務づけられているので、**5階建て以下の物件**が狙い目。階段の上り下りだって、運動不足の解消につながる。

多くの人が、「家は大きいほうがいい」と当たり前のように思っているが、それは幻想だ。これからは「小さいほうがいい」に変わっていくだろう。だから僕の「小さな生活」に、我慢はいつさい存在しない。

4畳半にして余白たっぷり、ごく少数の大好きな物だけに囲まれた贅沢な空間で、好きなことだけをして暮らせるのだから。

近年アメリカでは、なるべく物を減らし、小さな家で暮らす「タイニーハウス」というライフスタイルが流行している。あの消費大国アメリカですらそうなのだ。日本でも「無印良品の小屋」を筆頭に、小さな暮らしムーブメントが起きている。

狭い部屋に住める人は、安い家賃で済むから、好きな場所に住むことができる。部屋の掃除も簡単だ。そしてなにより、浮いたお金で時間と生活にゆとりが生まれる。

「小さい住宅や車を購入し、その差額を見栄の消費以外に使えば幸せになれる」

これは『幸せとお金の経済学』（ロバート・H・フランク著）という本の結論だ。本書によると、見栄はDNAに組み込まれた本能で、見栄に従い家や車などステータ

ス争いにつながる物にお金を使う人の幸福度は低いとのことだった。

この事実は、僕自身ミニマリストとして生活する中で体感していたが、経済学の観点から見ても正しかったのだ。

手ぶらでいることは、丸腰ではない。

これからの時代、ミニマルであることはむしろ、最強の生存戦略だ。

部屋が狭いほど、

生活と心に「ゆとり」が生まれる