

ミニマリスト生活せい  
かつ

より豊かに暮らすゆた  
く

月つき  
10万まん  
円えん  
で



ミニマリスト  
Minimalist

Takeru  
た け る

Minimalist Living:  
How to Thrive on ¥100,000/Month

プロローグ

## 人生どん底で見つけた光、 それがミニマリズム

本書を手を取っていたいただきありがとうございます。

あなたがこの本を手を取ったのは、現在あなたは何か悩んでおり、心の中で「人生を変えたい」「もっと人生を良くしたい」と思っているからかもしれません。

以前の僕もそうでした。自分の部屋をスッキリさせたい、もっと自由に生きたい、もっと好きなことをして楽しく生きたい、お金の不安から逃れたい。そう感じて「ミニマリズム」の本を手に取りました。

これは偶然ではありません。あなたは心の中で「この本を読めば人生が変わるかもしれない」と思ったからです。その直感にしたがって、この本を読み進めてみてください。



はじめまして。ミニマリストTakeeru(タケル)です。僕は現在、登録者5万人のYouTuber(ユーチューバー)として、ミニマリズムという「より少ない生き方」の魅力を世の中に広める活動をしており、月間150万回ほど再生されるまでになりました。そして、今ではこうして本を執筆しています。

でも、昔から自分の好きなことを仕事にして、自由に楽しく生きてきたわけではありません。僕は16歳の時に潰瘍性大腸炎という難病を患い、それから13年間ずっとこの病気とつき合っています。大学を卒業して社会人になってからは、とくに好きでもない仕事で地道に働いていました。メンタルもかなり弱く、うつ状態や気分変調症という精神疾病を患ったくらいです。そんな体もメンタルも弱い僕は人生うまくいくはずもなく、1年間、無職・無収入だったこともあります。

僕の人生が変わったのは、言うまでもなく「ミニマリズム」との出会いでした。**ミニマリズムとは、「必要最小限のモノで暮らすこと」です。**僕はもともと、大量のモノで溢れた汚部屋に住んでいました。同じモノが何個もあり、何がどこにあるかもわからない状態。十分なくらいモノがあるはずなのに、欲しいモノを挙げ出したらキリがない。だからもつと稼ごうとする。お金が欲しい、収入を上げたい。でも働けば働くほど、身も心もボロボロになっていく。生活に全く余裕がなく、いつも時間に追われていました。

そして24歳の時、難病の潰瘍性大腸炎が再発して身も心も限界を迎えました。健康も仕事も失

い、当時同棲していた元カノにもフラれ、人生どん底の状態。そんなある日、「人生を変えたい」と思った時に、僕はミニマリズムという、人生を一変させるライフスタイルと出会ったのです。

約3年かけて3000個以上のモノを手放し、ミニマリストになりました。人によっては、ミニマリストなんて「宗教くさい」「貧乏くさい」「モノを持たない暮らしなんて嫌だ」「そんな人生、幸せになれるはずがない」と思う人もいるでしょう。

真のミニマリズムを知らない人は、最初は誰もそんな反応です。でも、僕はミニマリズムという「より少ない生き方」と出会ってから、人生が大きく変わりました。この事実だけは、誰にも変えられません。

「モノを減らすだけで本当に人生変わるのか？」と疑問に思われる人もいます。もちろん、モノを減らすことはキツカケにすぎません。ミニマリズムというのは、今までの人生を一度リセットしてくれる考え方であり、人生のチューニングを行ってくれる手段です。人生をリセットし、チューニングを行い、再スタートを切る。誰でも簡単に、人生を変えられる手段がミニマリズムなのです。

あなたは、ご自身の人生を変えるためにどんなことを今までにしてみましたか？ 本を大量に読む、セミナーに参加する、資格を取る、30万円くらいする情報商材を買う。もちろん、それらも大事なこともありません。しかしそれらの自己投資には、お金も時間もかかる上に、人生を変えられる人はほんの一部です。事実、ミニマリストになる前の僕がそうでした。本を読んでも、

資格を取っても、セミナーに参加しても、それほど人生が変わらない。そんな人にこそ、この本を読んでもらいたいと思っています。

モノを減らすことは、誰でも簡単に手っ取り早く始められます。そして、**モノを減らして身軽になれば、なんとも言えない安心感と、自由が得られます。チャンスが目の前にパツと現れた時、すぐにチャンスを掴みにいけるお金も自由も手元にある状態です。**だから人生が変わられるわけです。これこそ、初めに取り組むべき自己投資です。まず身の回りの環境を整えなければ、どれだけ本やセミナーにお金をかけてもうまくいかないでしょう。

ぜひ僕を信じて本書を読みながら実践し、最後までおつき合ってください。きっと、今あなたが想像もしないような未来が開けるでしょう。大事なことは、**読んだことを「実践」**することです。本を読むだけでは人生は変わりません。ぜひ、あなたができることから始めてみてください。

きっとこの本を手にとっているあなたは、今よりも人生をより良くしていきたいと思っているはずです。では、人生がうまくいく人とうまくいかない人、何が違うのでしょうか。答えは、あなたの人生の中にあります。

あなたの過去を振り返ってみた時、人生で一番楽しかった時、充実していた時、結果を残せた時、お部屋の状態はどんな風でしたか？

逆に、人生どん底だった時、辛かった時、苦しかった時、お部屋の状態はどうでしたか？そこに成功のヒントが隠されています。

「人生の状態」と「お部屋の状態」は、無関係ではありません。成功している人ほど綺麗でスッキリしたお部屋に住み、こだわりのモノを持っています。そして、辛く苦しい人生を送っている人ほど、散らかった汚部屋に住んでいて、どうでもいいモノばかり持っている傾向があります。

ひと昔前までは、「More is better (マア・イズ・ベター)」という考え方が主流でした。これは、「多ければ多いほどいい」という意味です。モノも、収入も、そして仕事も人間関係も、多い方が幸せになれると多くの人は思い込んでいます。

はたして、それは正しいのでしょうか？ もしそれが本当に正しければ、日本は昔よりも幸せな人が多いはずですが、ですが周りを見渡してみてください。あなたの身近に幸せそうな人はいるでしょうか。苦勞して働いて、いつもお金と時間に余裕がなく、愚痴や不平不満ばかりで、週末になると疲れ果ててグッタリしていませんか？ 本当に幸せな人生を求めたのであれば、その常識を変えなければいけません。

これからミニマリストを目指したい人、人生を変えたい人に覚えていただきたい大事な言葉があります。それは「Less is more (レス・イズ・モア)」です。意味は「より少ないことは、より豊かなこと」です。初めは信じられないかもしれませんが、これは真実です。

たとえ月収10万円でも、モノを減らせれば自分らしく、身軽に自由に、好きなことをして生きられるようになります。いえ、モノが少ないから、人づき合いが少ないから、収入が少なくても心豊かに生きられるのです。そこまで頑張って稼がなくてもいいわけです。

この本のテーマは、「減らすこと」よりも、むしろ「豊かに生きること」にあります。人は抱えるモノが多ければ多いほど、悩みごとが増え、ストレスを感じます。でも、人生から不要なモノがなくなれば、あなたにとって最も大事なことに使える時間とお金が入ります。その結果、多くのチャンスを掴むことができ、多くのことを成し遂げ、人生の満足度が飛躍的に高くなるわけです。ミニマリズムは僕にとっても、あなたにとっても希望を与えてくれる生き方です。それでは、夢と希望で溢れた「ミニマリズムの世界」へご案内しましょう。

2020年春

ミニマリスト  
T a k e r u

## 目次

プロローグ

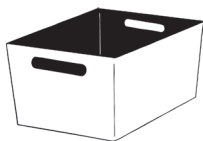
人生どん底で見つけた光、それがミニマリズム

.....

002

## 第1章

汚部屋を片付けて、  
身軽な人生に





- 01 モノの持ち過ぎは人生の重荷 ..... 020
- 02 僕に希望を与えてくれたミニマリズム ..... 023
- 03 こんな人生にしたい！を明確にする ..... 026
- 04 人生を一度リセットする ..... 029
- 05 将来の不安を減らす ..... 032
- 06 過去を断ち切る ..... 035
- 07 時間とお金に追われる生活からの解放 ..... 039
- 08 自分にとって最低限の幸せを明確にする ..... 043
- 09 「夢見る人生」から「夢を実現する人生」に ..... 047
- 10 最高の未来のために無駄を捨てていく ..... 050

## 第2章

# モノを手放し 自分らしく生きる

- 01 大事なものは環境を整えること ..... 054
- 02 あなたにとって大切な3つのモノ ..... 058
- 03 すぐに効果を実感できる捨て方 ..... 064
- 04 どうしても捨てられないモノと向き合う ..... 069
- 05 大きいより小さいがベスト ..... 075
- 06 モノを買っても幸せになれない ..... 078
- 07 遺品整理、生前整理から学んだこと ..... 082

08 モノの多さが成功の証じゃない

.....

086

09 生活の変化、喜びを周りに発信しよう

.....

089

10 モノを手放すことは新たな夢の始まり

.....

092



### 第 3 章

## ストレスを減らす 暮らし方

- 01 感謝の気持ちで心を豊かにする ..... 098
- 02 やりたくないことリストを書き出す ..... 103
- 03 「やるのが怖いこと」ほど、あなたが心からやりたいこと ..... 107
- 04 「できない理由」を探すなら、「できる理由」を探せ ..... 112
- 05 成功したいなら、思考と感情を前向きに ..... 117
- 06 人は、自身の成長に喜びと幸せを感じる ..... 121
- 07 「なりたい自分」になりきる ..... 124

08 お豆腐メンタルな僕のメンタルコントロール法

.....

128

09 100%やりたいたいことができる時間の使い方

.....

132

10 もし余命一年だとしたら何がやりたい？

.....

136



## 第4章

# その人づき合い やめませんか？

- 01 人生は周りの人間に影響される ..... 144
- 02 憧れの人、尊敬する人を探す ..... 148
- 03 ネガティブな人とは距離を置く ..... 152
- 04 本音を言える人間関係を築く ..... 156
- 05 言葉が変われば人間関係が変わる ..... 159
- 06 見栄を張るから人づき合いに悩む ..... 163
- 07 自分の欠点・弱点をさらけ出してみる ..... 167

08 「嫉妬の感情」をつましく利用する……………

09 奇跡的な「ご縁」が僕の人生を変えてくれた……………

174 171



## 第5章

# 大切なお金の問題を 考えよう

- 01 収入ゼロ、貯金もゼロになりかけて学んだこと ..... 178
- 02 誰でも簡単に手っ取り早くお金を増やす方法 ..... 181
- 03 借金について考える ..... 185
- 04 貯金と収入が増えるお金の回し方 ..... 189
- 05 何にお金を使うべきかを考える ..... 193
- 06 「働き方」や「仕事」で幸せを感じるには？ ..... 196
- 07 好きなことを仕事にする5ステップ ..... 200



- 08 月1万円、自分の力で稼ぐなら何ができる？……………204
- 09 あなたの不安や悩み、失敗を「お金」に変える……………207
- 10 与えるものが多い人ほどお金が増える……………211

エピソード

- 大好きなことに集中するために生きよう……………215

