

ミニマリスト
整理術

より豊かに暮らす



ミニマリスト
Minimalist
Takeru
た け る

Minimalism:
How to Thrive on ¥100,000/Month

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

観葉植物

1
—
45



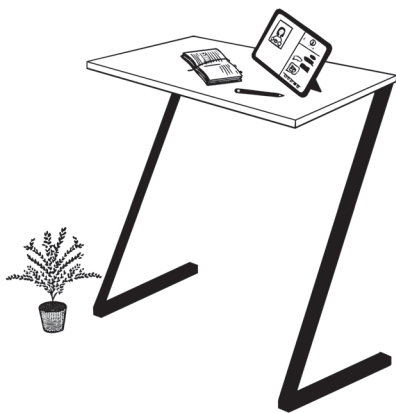
引っ越しを機に、緑を添えた。
思いのほか、心が落ち着いた。

2

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

45

スタンディングデスク



そもそも家で仕事をするので、
デスク選びは効率重視。

ミニマリスト必須アイテム10
10 Must-Have Minimalist Items

iPad Pro + α

3
—
45



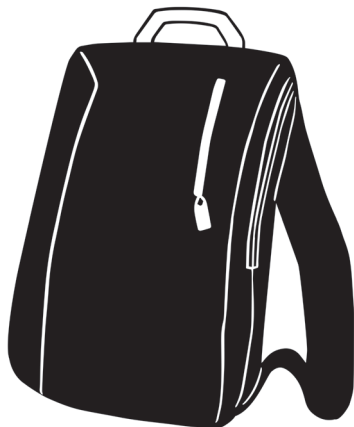
機動力を考えると、
パソコンはもはや時代遅れに思えた。

4

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

45

リュックサック

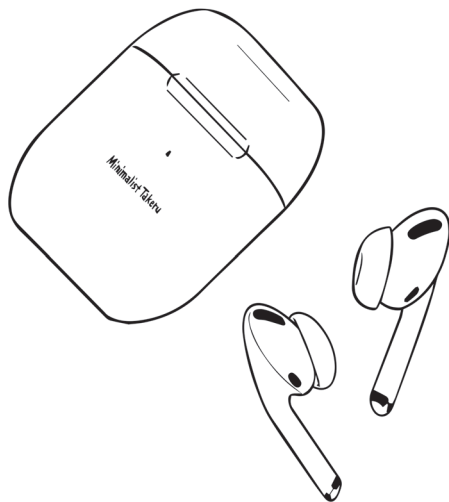


オシャレ度より、自由度をとって、
薄マチのリュックに。

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

AirPods Pro

5
—
45

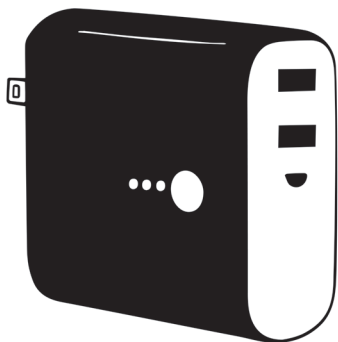


仕事をする時も、息抜きする時も、
コイツが大活躍。

6
45

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

二役こなす モバイルバッテリー



もう、電源難民になることはない。

彼がいれば。

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

スリッポン

7
—
45



毎日使うモノ。
だから、シンプルに、素足に近いモノを。

8

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

45

最新のiPhone



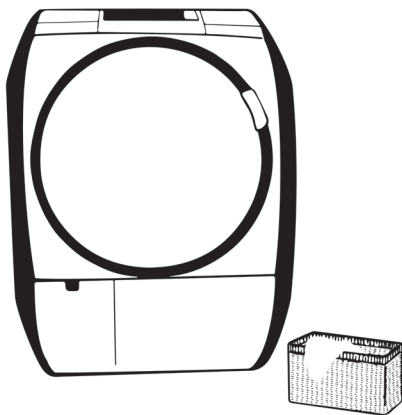
仕事の生命線。

だから、スマホには投資をおしまない。

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

洗濯乾燥機

9
—
45



服はほとんど持たない。
だから僕の「相棒」ともいえる。

10
—
45

ミニマリスト必須アイテム 10
10 Must-Have Minimalist Items

巻き取り式 充電ケーブル



陰の存在。

そういうモノにこそ、助けられているのだ。

プロローグ もう、片づけ術はいらない

本書を手を取っていただきありがとうございます。

はじめまして。ミニマリストTakeru（タケル）です。現在は、YouTubeでの発信活動をメインとして、ミニマリストのライフスタイルやミニマリズムの魅力を発信しています。

僕がミニマリストを目指し始めたのは4年前の2016年。ジョシユア・ベツカー著の『より少ない生き方』を読んだことがキッカケでした。

ミニマリズムに魅了された僕はモノを減らし続け、今では夫婦二人暮らしでかなりスッキリしたお部屋に住んでいます。

きつとあなたがこの本を手を取ったのは、少ないモノで、少ないお金で、より自由に、より豊かに暮らす方法を探しているからだと思います。僕も2016年か

ら今に至るまでの4年間、その方法をずっと探してきました。

今でもその答えを探し続けており、日本全国のミニマリストを年100回以上取材し、おそらく僕が日本で一番ミニマリストのお部屋にお伺いしてきたのではないかと思います。

ただモノを減らすだけがミニマリズムではありません。自由と豊かさを求め、適切な量までモノを減らし、さらに**厳選されたモノの質を上げていく**。そんなメリハリのある暮らしが、多くの人を魅了するのだと思います。僕もその人間のひとりです。

なぜミニマリストはお部屋づくりや一つひとつのモノにこだわるのでしょうか。

僕は今までに何百人ものミニマリストにお会いし、見えてきた答えのひとつが

「**悩み**」と「**ストレス**」の解消です。

あなたは今、何にストレスを感じていますか？ 何に悩んでいるでしょうか。

仕事の悩み、家事の悩み、お金の悩み、時間の悩み、人間関係の悩み、健康の悩み、将来の悩み、ではないですか？ これらの悩みは、誰もが共通して持っているものです。僕もよく悩みます。

しかし、モノを減らし、必要最小限のモノだけで暮らすことは、それらの悩み・ストレスを解消する手助けとなります。シンプルに、お金と時間のゆとりが生まれるからです。そして、仕事や生活の課題解決に素早く対応できるようになります。

つまり、**ミニマリスト整理術とは、ストレスを減らし自由と豊かさを得るための手段です。**だからミニマリストたちのお部屋は極端にスッキリしていて、こだわりのモノがあり、モノの配置や収納法、お金の使い方も独特です。

僕も間近で彼ら・彼女らのライフスタイルを見てきて、実践してきたこと、買ったアイテムも数多くあります。

僕は2年前の2018年、家賃3万5000円のアパートに住んでいました。間取りは2DKで45㎡の広さ。今の妻と二人暮らし。モノの量は、一般家庭より少しスッキリしているくらい。ちょうどミニマリストを目指し始めて2年経った頃です。

それでもまだ、自由に豊かな生活を送っていたとは言えませんでした。お金がないことへの不安、好きな仕事じゃない憤りがあつたからです。

しかし突然、不動産会社から立ち退きを余儀なくされ、家賃を2万円上げて5万5000円のアパートに引っ越しました。間取りは1LDK。広さは35㎡で、二人暮らしにはかなり狭い部屋でした。

でも僕たち夫婦は引越しを機に持ち物を大量に減らし、こだわりのモノを少しずつ増やしていきました。たったそれだけで、**家事のストレスも減り、日常生活から幸福感や充実感を実感できたのです。**

今では仕事の都合で東京に引越し、さらにスッキリしたミニマルなお部屋で暮らしています。ミニマリズムに終わりはありません。その時々々の環境の変化で、常に変わっていくものです。

よりストレスを少なく、自由に、より豊かに暮らすために、必要なモノだけを選ぶ。その環境に相応しくないモノは容赦なく手放します。

あなたは今の暮らしで、自由と豊かさを感じていますか？ ストレスフルな生活を送っていませんか？ あなたが今、そのような生活を送っているのであれば、きつと本書が役に立つと思います。

僕たちミニマリストのようにお部屋づくりにこだわり、少ないモノで暮らし、機能的で質の良いアイテムを選び、モノを配置していけば、そもそも部屋を片づける必要すらなくなっていきますし、買い物や掃除などの家事も減っていきます。

僕は、片づけや整理整頓、収納、家事をすることはあまりオススメしていません。意外に思われるかもしれませんが、それらに時間とお金を奪われるほど、無駄なことはないと思うからです。

人生というのは80年分の「時間」であり、有限なものです。貴重な命を、モノのために費やしていいはずがありません。人生には、もっと大事なことがあるはずですよ。

だからこそミニマリストは、片づけや整理整頓、家事や買い物の必要性をなくすためにモノを減らし、質の良いモノを持つのです。

そして結果的に、良いモノに囲まれて暮らすと、仕事や人間関係にも良い影響を与えます。モノに自然とサポートされることによって気分が上がり、心の状態が豊かになるからです。

実際、僕がここ数年で実体験しました。YouTubeチャンネルの登録者は今や7万

人を超え（2020年9月時点）、1冊の本を出版し（今2冊目を執筆中）、さらにはラジオ番組に出演したり取材を受けたりする機会も多くなりました。モノを減らし、片づけや家事を最小限に留め、仕事に集中できるような環境づくりにお金と時間をかけてきたからです。

自分でも驚くほど、この数年間で人生が変わりました。仕事の幅も人脈も広がり、4年前の僕とは全くの別人です。

すべては、「暮らし」からスタートします。生活の基盤でもある「暮らし」が整わなければ、仕事も人間関係も、お金の課題も、100%うまくいきません。

暮らしを変え、持ち物を変えれば、間違いなく人生が変わります。なぜなら、時間の使い方が変わり、節約になり、収入が上がり、自信が生まれ、暮らしそのものが楽しくなるからです。僕が今までこの4年間で大きく人生を変えてきたように、

あなたにも同じ体験をしてほしいと思います。

本書では、僕が何百人ものミニマリストから学び、実践してきたことを1冊の本にまとめました。そして今回、多くのミニマリストが愛用するオススメのアイテムを、**45個(マイベスト10個+ミニマリストたちが選んだ35個)**に厳選して紹介します。ぜひ、あなたのストレスを解消してくれるモノ、悩みを緩和する実践法があれば、今すぐにでもあなたの生活に取り入れてほしいと思います。

そうすれば、きっと多くのミニマリストと同じようにあなたも自由と豊かさを得られるはずです。

Takern

ミニマリスト必須アイテム10

プロローグ もう、片づけ術はいらない 012

第1章 買って良かったものベスト10

01 観葉植物 026

緑は癒しになる（リラククス効果）／げん担ぎ（風水効果）

02 スタンディングデスク 033

眠気防止／集中力を高める／アイデアが浮かびやすい
タラタラ作業の防止／運動不足解消

03 iPad Pro+α 039

04 リュックサック 043

05 AirPods Pro 047

06 二役こなすモバイルバッテリー 049

第2章

お部屋が喜ぶゴールデールール

- 07 スリッポン 051
- 08 最新のiPhone 053
トップ画面もシンプルに／オススメのアプリ
- 09 洗濯乾燥機 061
- 10 巻き取り式充電ケーブル 065
- 01 お部屋をスッキリ見せる3カ条 068
- 02 快適になるお部屋づくり3カ条 074
- 03 玄関 076
靴は1足しか出さない／靴は夫婦合わせて5足のみ
傘は3本だけ／石鹸の香りの芳香剤／買い物袋と印鑑を玄関に置く
- 04 キッチン 084
目に見えるところにモノは置かない／水切りマット、水切りスノコで家事をなくす
冷蔵庫も大きすぎないシンプルなもの／食器も調理器具も最低限のものだけ
食材のストックはしない／料理を楽にしてくれる調理器具・便利グッズは持っていていい



第3章 モノが喜ぶゴールデnrルール

05 トイレ 090

スリッパもトイレマットも置かない／消臭剤いらずのトイレの秘密
流せるトイレブラシで衛生的に／生理用品は白いボックスでシmブルに

06 お風呂場 095

湯桶、椅子は置かない／全身シャmプーを家族共有で使う／掃除用スポンジはフックつき
バスマット・バスタオルも使わない／浴室乾燥機とこまめな掃除でカビ知らず

07 リビング 101

必要最低限のモノしか置いてはいけない
椅子とテーブルにこだわる／観葉植物で癒しの空間に

08 クローゼット 105

服は1年を10着で着回す／吊せる収納／ハンガーは必要な数だけ持つ&白色で統一
余白に置いていいモノも、必要最低限

01 人間が最低限生きるために必要なモノは100個もない 112

02 モノが減れば「収納」「整理整頓」を考える必要すらない 118

03 部屋が散らかる3つの原因 122

モノと収納が多い／同じモノが何個もある／モノの収納場所が間違っている

第4章

お金が喜ぶゴールデングルール

- 04 「捨てられない理由」を手放していく 126
- 05 不便なモノ、面倒なモノは100%使わなくなる 142
- 06 快適に暮らすモノの配置3カ条 145
- 07 モノが一番喜ぶのは、使うこと、見ることに触ること 149
- 08 熱く語れる大好きなモノを見つけよう 152
- 01 ミニマリストがお財布と現金を持たない理由 156
現金のやりとりが面倒／お財布を持つと失くすリスクが高い
世界中でキャッシュレス化が進んでいる／1つでもモノが少ない方がネットワークが軽くなる
- 02 キャッシュレス事情 163
- 03 ポイントカードを持つとお金も時間もなくなる 166
ポイントカードをつくる時間をもつたない／固定のお店でしか買えない非効率な生活
ポイント〇倍デーで出費も消費する時間が増える
- 04 一瞬で浪費家から節約家になれる家計簿のつけ方 172
現状を知るために家計簿をつける／固定費はいくらか、変動費はいくらか

毎月の借金やローンはいくらか／予算を決める
結果をフィードバックし、お金の使い方優先順位を

05 ミニマリストがお金をかけない支出 179

日用品／洋服／銀行手数料、A T M 手数料／宝くじ／パチンコ、タバコ
見栄／車のローンと維持費／マイホーム（住宅ローン）／保険

06 浪費貧乏になる人の特徴 180

「買わなきゃ損」は無駄使い／「心と体の健康を損なう節約」は逆効果
安物買いの銭失い

07 節約や貯金をする前に必ずしてほしいこと 196

08 お金持ちから学んだお金に好かれる習慣 200

節約になるモノを／時間を生み出すモノを
スキルや知識、経験が得られるモノを／仕事道具にはお金をかける

第5章 ミニマリストたちが選んだ ベストアイテム45

エピソード 不必要なモノを整理し、幸せなモノと出会う

N A G O