

断捨離による生活スタイルの移行 ～所有する負担を減らした紙の本とのゆとりある生活の構築～

Lifestyle transition through decluttering ～Building a comfortable life with paper life～

梅田祐希
指導教員 坂元愛史

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 インテリア・家具研究室

キーワード 断捨離、紙媒体の本、商品提案、収納家具

1. 研究目的

人には物を所有したため込む性質がある。
しかし、所有物をため続ける生活スタイルは出費や物の管理によって生活に負担が掛かる。
一方で、物を減らすことでの所有することの負担が軽減し、結果的に生活の質が向上するという『断捨離』という考え方がある。

本研究では生活の中でため込みがちなものの一例として紙の本を対象にし、物を捨てることへのマイナスイメージを払拭させ、人々が『断捨離』を実践できるように促すことで、貯蔵しがちな生活スタイルを変えるきっかけになることを目的とする。

2. 調査内容

断捨離とはどういった思想か、なぜ実践しない人がいるのか、また対象とする紙媒体の本について調査を行った。

2-1) 断捨離の特徴

到達目標

- a. 新たに手に入る不要なものを断つ
 - b. 今ある不要なものを捨てる
 - c. 物への執着から離れる
- ⇒生活において不要なものが重点に置かれており、捨て難いものや欲しいものを無理してあきらめる必要はない。また即座に判断できないものは保留し熟考することが推奨されており、心にゆとりを持って捨てるものを取捨選択することができる。

2-2) 断捨離を実践したい心理

- a. 捨てるのがもったいない
 - b. 思い入れがある
 - c. 物を大量に持っていないと落ち着かない
- ⇒いずれも物への執着や物を所有することで満たされる所有欲からきていると考えられる。

2-3) 本を対象にした理由

紙媒体のメリット

- a. 実際に触れられることで所有しているという欲求を満たしやすく、手触りなどの差異を感じることから愛着が湧きやすい
 - b. 文字を見失いづらく集中力を維持しやすい
 - c. 作品に集中することで感情的な刺激を受けやすく、作品への思い入れが深まる
- ⇒以上の特性が断捨離を行い難い心理と符合し、本を捨てづらい原因になっているのではないかと推察した。

また、これらの特性は電子書籍にないものであるため、断捨離を促す対象物を紙媒体の本に限定して本を貯蔵しがちな生活の変化を図ろうと考えた。

3. 紙の本と人の生活の関係性

3-1) 紙媒体の価値

電子書籍の売り上げが伸びるのに反比例して紙媒体の本の売り上げは年々減少している（表1）。しかし、全体的な市場はいまだに紙媒体の本が電子書籍に対して二倍以上の規模がある。

そのため、すぐに紙の本が無くなるとは考えづらく、紙の本と人の生活の関係性は今後も考えていく必要がある。

表1. 電子書籍と紙媒体の本の売り上げ比較

年		2021 1~6月期 (億円)	2022 1~6月期 (億円)	前年同期比 (%)	占有率 (%)
紙媒体	書籍	3,686	3,525	95,7	42,3
	雑誌	2,759	2,434	88,2	29,2
	合計	6,455	5,961	92,5	71,5
電子媒体	電子コミック	1,903	2,097	110,2	25,2
	電子書籍	231	230	99,6	2,8
	電子雑誌	53	46	86,8	0,6
	合計	2,187	2,373	108,5	28,5

3 - 2) 生活における紙媒体の本の不便な点

前述のことから紙の本はため込みやすく、大量に貯蔵することで起こる弊害もある。

- a. 生活空間のスペースを占有する
- b. 本棚の設置も大きなサイズのものだと上記と同様の理由で個人ベースだと容易ではない
- c. 数が増えるのに比例して整理や処分にかかる労力も増す

⇒本は日常を豊かにする一方で極端に貯蔵することで生活の負担になってしまう。

そこで断捨離を促し、定期的な整理・処分行うことでの所有する本の数を調整する本との新しい生活スタイルを提示していく。

4. 現状の問題と解決案の提示

紙の本は3-2)のような欠点を抱えており定期的な断捨離を促したいが2-3)で既述したように捨てがたいという心理が働きやすいようだ。

そこで、本を捨てることへのマイナスイメージを払拭し、断捨離を援助する商品(家具)を提案し、これらの問題の解決にあたる。

商品の提案として

- 1) 既存の商品に機能を加えて新しい使い方とする
 - 2) 本や断捨離に関係ない商品にそれらと関係した機能を持たせる
 - 3) 全く新しい商品を提案する
- といった手法が挙げられるが、今回は1)の手法を用いることとする。

5. 提案商品のアイディア展開・コンセプト

5-1) 注目した既存の商品

本や本棚が生活の空間を占領してしまうことに対するブックラックがこの問題を解決できる可能性のある商品ではないかと注目している。(図1)



図1

本棚と比べ保管できる本の数が少なく、平面的に並べることで生活空間への圧迫が少ない。

また、整理に行う際に表紙を見られることで作業が容易になるといった利点もある。

5-2) 付加機能

1) 貯蔵できる本の数量を明確化

⇒本の処分を考慮すべき目安を提示し、断捨離を促す。

2) 捨てるか判断する前の保留スポットを設ける
⇒捨て難い本を判断ができるまで保留し、そうした本を貯蔵するスペースを設ける。

3) 本を捨てることへのマイナスイメージの払拭

⇒昨今の書店は陳列された本の並び替えが早く、言い換えればトレンドの移り変わりが早い。
本を捨てるときに感じてしまうネガティブな心理を「捨てる代わりに新しい本を買うことで自分のトレンドを更新する」といったようなポジティブなものに転じさせことで自発的に断捨離を行えるようにする。

参考文献

『なぜ紙の本は消えないのか？書籍の媒体選好における影響要因の検討』(権純鎬・著 2020年9月)

『1日5分からの断捨離～モノが減ると、時間が増える～』(やましたひでこ・著 2020年12月23日)