



# デンタル小町が通る

根本京子⑧

ねもと歯科クリニック院長



最近私の周りで「断捨離(だんしゃり)」を実践する人たちが「ダンシヤリアン」が急増している。

そもそも「断捨離」とはヨガの行法哲学の「断行・捨行・離行」をもとに生まれた言葉だそうで、「断」＝入ってくる要らないモノを断つ、「捨」＝空

間にはびこるガラクタを捨てる、「離」＝モノへの執着から離れるという意味なのだそうだ。

モノは使ってこそ生かされる。不要物がなくなると空間だけでなく、時間、エネルギーにもゆとりが生まれ、それが気持ちのゆとりにつながっ

## 「ダンシヤリアン」

て、運気がアップしていくという、単なる片付け法ではない深い意味があるらしい。クリニックの方はすばらしいチームワークの「ダンシヤリアンズ」(＝スタッフたち)のおかげでどんどん片付いていくが、家の中はというと、私が入ってきてしまい、子供た

ちのいろいろなモノ(私にはガラクタに見えるが本人には宝物の小物たちや学校の工作の時間に作った土器やお面といった大物の作品たち)であふれている。

まさかその場でゴミ箱にポイ、とはできないモノばかりだ。モノを捨てず、思い出のも

のや気に入った物はとっておくタイプの根本家。「断捨離」への道は長く険しい。こうなると、すっきり暮らすのが気持ち良いと思う人と、ごちゃごちゃした中の方が落ち着くという人と、それぞれあっていいなんて思い、あつという間に途中でくじけてしまう。そんな気持ちの中、「それで

も、まだ捨てられない人に究極の質問！」を突きつけられた。

Q1、海外に引っ越しするとしたら、大事に持っていくか？

Q2、嫁入り道具に値するか？

Q3、いつそのこと家が火事になってしまったら、楽になるモノではないか？

Q4、棺桶に入れてもらいたいモノか？

Q5、死後、残された人たちに胸を張って見せられるモノか？……。

いよいよ年末が近づいてまわりました。まずは、身の周りからぼちぼち始めるとしましょうか。誰か私と一緒に、「ダンシヤリアン」になりませんか？