



片づけのその先



オフィスPrima 代表
フリーアナウンサー
ビジネスマナー講師

とおる ちほ
透 千保

東海地方の各放送局(岐阜放送/ぎふチャン、FM GIFU、東海ラジオ、メーテレなど)で数多くの番組やニュースを担当。司会、ナレーションの他、名鉄電車、名古屋市営地下鉄など、公共交通機関のアナウンス放送に携わる。一方、企業・大学において、ビジネスマナー、電話応対などの研修講師を務め、人材育成に取り組んでいる。

今年も残り少なくなり、みなさんも年末年始の準備にお忙しいことでしょう。この時期は、新春に放送する番組の録画収録などがあり、一足早くお正月気分を味わうことも。スタジオセットに金屏風やお正月用の花、装飾がほどこされ、華やかな雰囲気の中で収録が進みます。

新しい年を迎えた想定で、ゲストに1年を振り返っていただくのですが、今年の出来事を、昨年のこととして話していただかなくてはなりません。滑り出しは順調だったのに、つい「今年」と言ってしまったゲストに「昨年ですよ」とフォローしたものの、結局撮り直したり、来年の予測があまりにも変わってしまったことから、編集で何とか辻褃を合わせたこともありました。想定内のことではありますが、年をまたいでの収録はいつも以上に気を遣います。

ところで、私が毎年目標に掲げている「片づけ」も、この時期のキーワードですね。10年以上前、あるセミナーで片づけコンサルタントの近藤麻理恵さんの話を聴いたことがあります。20代のかわいらしい女性片づけについて熱く語り、ものの選別は「ときめくかどうか」と話していたのは衝撃的でした。当時、初めて本を出版することでしたが、その後『人生がときめく片づけの魔法』は、世界40カ国以上で翻訳され、大ベストセラーになっています。

「断捨離」提唱者のやましたひでこさんも、ヨガの教えにある「断行・捨行・離行」をベースに、物質的・精神的に過剰なものを取り除くという哲学からアプローチしています。単にものを捨てるということではないですね。「片づける」ことは、「今の自分にとって必要なもの」を見極める精神的な作業であり、自分の生き方を見つめること。大切なものを手放すのは勇気がいることですが、自分にとって必要なものかどうかの判断基準を養うことなのだそうです。

片づけられない人は、ものにも人にも愛情が深く完璧主義の人が多いとか。「後でまとめて片づける」「一気に片づけた方が楽かも」などの理由をつけて、片づけを先延ばしにする傾向があるそうです。一番シンプルな方法は、手近な所から何回にも分けて実行するとよいそうです。その一歩を踏み出すために、まずは、自分が本当はどんなことがしたいのか、どんな人生を歩みたいのかということを書き出してみるということも有効だそうです。

私の部屋にも、過去の番組で着た服、使った台本などがたくさんあります。思い出深いものばかりなのですが、そろそろ片づける時期が来たのかもしれない。来年に向けて、まずはデスクの引き出しから整理してみることにしましょう。