

消費者の新たなライフスタイルとしての「断捨離」 ～「モノ」への依存からの自己の解放・共有・拘束～

碓 朋 子

要 旨

「断捨離」的志向は地域や領域を超え普及が進み、その対象も様々なヒト・モノ・コトへと拡大した。「断捨離」は消費行動の一連のプロセスにおける購買後行動の1つの様態でもあるが、そこには価値観や階層的要素も関連し、消費者の「ライフスタイル」の1類型としても捉えうる。「断捨離」には消費者個人に与える効果や影響が様々あるが、社会や集団といったレベルの影響においては、他者と「共有」／「共用」する行為との相互作用の関係が注目される。つまり対象を他者や集団と「シェア」するしくみの発達が「断捨離」を容易にし、一方で後者的な志向の普及が前者をさらに発達させようという関係性である。対象からの自己の解放など、様々な機能を有する「断捨離」ではあるが、それ自体を自己目的化し過度に嵌ってしまえば、それは「断捨離」というプロセスに対する「依存」であり、「断捨離」すべきモノから逆に拘束されている状態であると指摘した。

キーワード：断捨離、ライフスタイル、価値観、共有、依存

はじめに：

「断捨離」的志向の普及とその背景

近年「断捨離」や「ミニマリスト」といった流行語に象徴される簡素な生活のスタイルは、世界的トレンドとなっている。これは現在、Facebook等のSNSやその他のメディア等においても定番のトピックとなった。広義においてこの流れに属すると位置づけられる「こんまり」こと近藤麻理恵氏の一連の著書は心を整理する片づけ本と理解され、わが国のみならずアメリカにおいてもベストセラーとなった。川崎(2018)によると、このような断捨離的志向の世界的拡大は、禅を学んだフランス人女性であ

るドミニック・ローホー (Dominique Loreau) 氏がいわゆるモノとの「やさしい別れ方」を提起したことから始まったという。氏は2008年頃から簡素でありつつも幸福な暮らしのスタイルを西洋に示し、世界的ベストセラー作家となった。わが国においても彼女の著書は『シンプルに生きる』を手始めとして邦訳が続々と刊行され、熱心なファンが定着している。また一般消費者のみならず、「断捨離」という概念的枠組を用いて様々な対象を認識しようとしたり問題を解決しようとする実践的試みは、現在、実業界、文化芸術やアカデミックの世界においても拡大している。具体的には、医療経済界、歌壇界、法曹界、臨床心理学、児童心理学、歴史学

や宗教学などである（例えばコイツ, 2018; 栗木, 2018; 田中, 2012; 茅原, 2012; 川畑, 2011; 藤原, 2018）。

さらにこういった「断捨離」ブームの中で、いまや住まいの中の「モノ」のみならず、それ以外の「モノ」「ヒト」「コト」など、「断捨離」される、あるいはすべきとされる対象も拡大している。具体的には例えば、家屋や土地などの不動産、情報、仕事や業務、人間関係、食物などである（例えば直木ら, 2015; 山本, 2018; 玉置, 2015; 小鹿野, 2011）。『心と体を浄化する断捨離ダイエット』と題する著書の中で、やました（2011）は次のように述べている。

モノと向き合って、それが必要なのか、ふさわしいのか、心地いいのかを考え感じ、決断していく。それが、センサーを磨くトレーニングになるんです。モノから入るのが一番わかりやすいけれど、食べ物も人間関係も、使うセンサーは同じ。だから、断捨離はモノ・ヒト・コトで同時進行していくんです。

また例えば家庭裁判所調査官である小鹿野（2011）は次のような事例に関し、断捨離の概念を用いて解説している。ある面会交流の事案では、離婚時に父母間で取り決めた長男との面会交流が守られなくなり争いとなった。結局、母に再調停の申立てを促した。父は当初は再調停には拒否的であったが、説得によって調停に応じた。こうした事例の場合、取り決め時と明らかに状況は変わり、関係性も変わってきている。その変化に当事者らがどう適応できるかは大きな課題であるという。子は成長するし親子間の関係性は常に変化していくが、それに適応できず過去や将来への不安に執着していると、そこに滞留が生まれ紛争が生まれる。当事者らの現在の意向や生活状況、現在の関係性を見つ

めつつ援助することが問題解決につながるとする。

「断捨離」が一大ブームとなった要因として、上記やました氏自身は、多くの消費者は「断捨離」という字面から整理・収納術というより自己鍛錬の方法論という印象を受けたこと、また「だんしゃり」という音韻自体も強い響きを持っていることを指摘し、この字面と響きが消費者に強く訴求したため多方面で話題となったのであろうとしている（やました, 2011）。しかし一方、世界的に進行しつつある社会の様々な変化やそれに伴う消費者の価値観の変化もまた、背景の1つとして考える。例えば日本経済新聞2016/04/13付の記事では、「断捨離」や「片づけ」ブームは大量消費社会へのアンチテーゼ的な現象であるとした上で、2015年にベストセラーとなった『フランス人は10着しか服を持たない』を編集した小宮氏による、安くて良い物がいくらでも入手できる現在において、消費者は常にモノを管理しきれないストレスを抱え、少ないモノのみで暮らすことへの憧れがあるという見解を紹介し、高度経済成長期からバブル期を経た現在、消費者が「より良いモノ」を求めてきた反動としても断捨離を捉える。また立教大学の有馬教授による、現代の消費者は身の丈に合わない贅沢をする考えが薄くなっているという見解も紹介し、東日本大震災を契機にわが国の消費者の価値観がドラスティックに変わったことを指摘する。また、そのような消費の飽和現象や大規模災害の発生などの社会変化による価値観の変化と関連づける指摘とともに、わが国の昨今の不安定な経済状況による価値観の変化を背景として指摘する見解もある。例えば許斐（2012）では、近年のわが国での不安定な経済状況下、消費者の新たな価値観が登場していると指摘する。その1つが「生活へのこだわり」である。ここで報告され

ている世代別の定点調査によれば、特に若い消費者層においては「安いものより、長く使え、高く売れるものを買いたい」「流行よりも機能性を重視した商品を買いたい」という回答が多かったという。こういった価値観の変化が、不要なモノを捨てて快適さを追求する「断捨離」的志向の拡大と関連しているとする。ここで注目されるのは、「高く売れるもの」という選択基準である。これは後述する何かを「共有」や「共用」するしくみの問題とも関連する。またここでは、若者の新たな価値観のもう1つのキーワードが「つながり」であると指摘する。若い世代はつながり欲求が高いのが特徴であり、つながるための「モノ」だけでなく、「場」を求める傾向も強いという。そしてそのような他者とのつながり欲求が、「シェア」関連のサービスを普及させているとする。また消費者の社会とのつながり欲求は、環境保全や社会貢献につながる「道徳的消費」をも増加させているとする。

本稿では、このような社会の様々な変化の中で大きく変化しつつあるように見える消費者の心と「モノ」との関係性において、その適用対象や範囲や領域などの拡大という観点から見ても注目すべき新たな潮流として捉えうるこの「断捨離」に関し、主としてライフスタイル、価値観、態度、依存といった消費心理に関わる諸概念の観点から理論的に検討することを目的とする。なお本論において「モノ」とは、商品か否かに関わらず、消費者が生活の中で接する対象の全てを指すこととする。

1. 消費行動のプロセスにおける「断捨離」の位置づけとその定義

本節ではまず、「断捨離」が消費行動のプロセスの中においてどのように位置づけられる

か、および「断捨離」の概念的定義について論じていく。従来、消費行動研究の文脈においては、消費行動は多段階的プロセスとして把握されることが多い。例えばEngel&Miniard (1990)のように様々な理論やモデルが提出されているが、理解の大きな枠組としては、消費行動を購買前行動、購買行動、購買後行動という3段階に大別して把握する枠組が比較的多い。ここで例えば、ある消費者に給料日に20万の収入があったとして、その消費行動のプロセスをこの流れで見えていくと、次のように説明される。まず第1段階の購買前行動においては、消費と貯蓄への配分決定が行われる。例えば、消費に17万円と貯蓄に3万円といった配分である。次いで、消費費目の決定である。ここでは、例えば食費に5万円、服飾費に2万円、交通費に1万円、医療費に1万円、ペット関連費に1万円、…などといった各費目に対する配分決定が行われる。そして第2段階として、購買行動が生じる。ここにおいては、例えばパソコンの購買を例にするならば具体的には、製品クラスを選択、店舗選択、ブランド選択、モデル・数量といった詳細項目を意思決定しつつ、実行していく。これは例えば、デスクトップ型の商品をパソコン専門店で購入することにし、SONYのパソコンのブランドである“VAIO”の「W」というモデルを1台といった具合である。さらに第3段階として、購買後行動がある。この段階での行動の具体的様態としては、購買したその商品の使用、保管や破棄、違う用途へのリユースやリサイクル、他者への譲渡や販売などが含まれる。例えばペットボトル入りのミネラルウォーターという商品の場合であれば、使用行動としては、もちろん飲む、試合中に選手が身体を冷やすために浴びるなどといった様態が該当する。また違う用途へのリユースやリサイクルとしては具体的には、例えば空き容器となっ

たペットボトルを水筒代わりに使用したり、砂を詰めて自宅でのエクササイズ時にダンベル代わりに使用したり、水を入れて自宅敷地の四方八方に設置し野良猫の放尿除けとして使用する、小売店が設置しているリサイクルボックスへ投入するといった様態が例えば該当する。他者への譲渡や販売などは、例えばメルカリやヤフオクなどのネット上の商業的な場のみならず、ネット以外のリアルな空間、例えば公園などでのフリーマーケットなど様々な場においても行われている。

このような観点から見た場合、「断捨離」は購買後行動の1つの具体的様態として捉えることができる。上記段階の全てに、消費者の行う多重的・多層的意思決定プロセスが含まれている。消費者は代替としてありうる様々な選択肢からいずれかを選びとり、実行していく。つまり消費行動とは、多重的で多層的な意思決定のプロセスの集合体として把握でき、かつ、そもそも複数の選択肢から1つを選びとる作業である意思決定は、本質として消費者が情報処理する認知的プロセスであることから、消費行動は消費者が情報処理する認知的プロセスの集合体として理解されている。購買後行動の具体的様相に関しては、その現状把握、行動予測、統制などといった、ある学問が科学として存在しうるために必要とされる条件にからむ様々な観点において、従来の消費行動研究の文脈においてはあまり研究が進んでいない領域でもある。その意味においては「断捨離」に関する本稿での議論は、一定の学問的貢献があると考えられる。

そこでまず本節では、わが国において「断捨離」が一大ブームとなり普及していった経緯に関し、やました氏を中心に概説する。やましたひでこ氏は2009年に「断捨離」を最初に提唱した人物であり、現在「断捨離」は氏の登録商標

となっている。いまやこの言葉は広く社会に普及し、例えば断捨離することは「ダンシャる」と表現されたり、断捨離に目覚めた者は「ダンシャリアン」と呼ばれたりするようになっている。やました（2011）によればその本質は、「住まいに溢れるガラクタを取り除き、併せて心の中のガラクタともお別れをする」ことである。田中（2012）によれば、物理的・精神的な意味で自分にとって不要な対象を切り捨て身軽になり、シンプルなライフスタイルを目指すことである。具体的には例えば、家の中に食器や家具、洋服などの余計な「モノ」を極力持たないという生活様式として表される。川崎（2018）によれば、「断捨離」がこのように継続的かつ広範なトレンドとなった背景には、そのプロセスの中に自己発見の喜びがあるからだという。氏によれば、自らの意思決定によって生活から「モノ」を排除するのは消費者にとってストレスを伴う行為である一方、丁寧に自己を見つめ直した上で自らの選択を信じ「モノ」を捨てることは、その個人の生き方を楽にするという。断捨離が有するこのような機能は、「断捨離」が消費者からの広範な支持を集めている1つの要因とも考えうる。

やました氏は2001年から「クラター・コンサルタント」と名乗り、「断捨離」に関するセミナーを各地で開催してきた。『『断捨離』クイーンの持たない生活』と題された記事（『日経WOMAN』2017年09月号）によれば、彼女は一般財団法人「断捨離」の代表であり、後述するとおり学生時代に出あったヨガの行法哲学から着想を得た「断捨離」という概念を「片づけ」という具体的行為に落としこみ、多数の消費者が容易に実現可能な方法論を構築した。氏の著書は、上述した以外にも多数におよぶ。氏は『『断捨離』入門～禅のシンプルライフ～』と題された2011年刊行の『プレジデント』の記

事の中で、「断捨離」を次のように定義する。

モノと心との間には深い関係があるのです。こうしたモノと心の間を私なりに分析し、その関係を表したものが「断捨離」です。モノとの関係を通して自らを知り、人生を快適にする行動技術でもあります。簡単にそれぞれの言葉を説明しておきます。「断」は家に入ってくる不要なモノを断つこと。「捨」は家にはびこるガラクタを捨てること、という意味です。この「断」と「捨」を繰り返した結果、訪れる状態が「離」。モノへの執着から離れ、「ゆとりのある自在な空間にいる私」と定義づけます。「断」と「捨」は行動で、「離」は結果としての心の状態。「断」と「捨」はそのための手段です。

上記記事によれば、やました氏がこの断捨離を発案した経緯は、以下のようなものであったという。

「断捨離」の三文字を初めて耳にしたのは、大学時代に通ったヨガ道場でした。「断行・捨行・離行」といい、内なる執着に気づき、それを手放すヨガの行法です。当時は言葉を知っただけで、執着だらけの私にできるはずはないと思っていました。(中略)なぜだろうと考えました。愛着から置いてあるわけではなく、それらは、執着でただ残しているだけのこと。執着が形になってタンスにぶらさがっていると気がつきました。ならば、執着の証拠品を取り除くことから始めてみようかと。それからしばらくして転機が訪れました。高野山の宿坊を訪れた時のことです。部屋に案内されて室内を見ると、掃除が行き届き、必要なモノだけが大切に扱われ、見事なまでに何もありません。不要なモノ

のない空間の豊かさと清々しさを実感し、これを自宅でもしたいと思うようになったのです。

ヨガにおける「断行」とは、外から不要なものが入ってこないようにアクセスを断つこと、「捨行」とは、身の回りの不要なものを捨て去ること、「離行」とは、不要な執着心から離れて精神的に自由である状況を生むことである(小鹿野, 2011)。上記の言及からはヨガや仏教における宗教的ないしは哲学的な価値が、やました氏による「断捨離」概念の発案に多大な影響を与えたことが示唆されている。また一連のプロセスの中で、「断」と「捨」という行為が「離」という心理状態を生起させると想定されていること、そして「断捨離」という一連のプロセスの中にそれを受けたやました氏の価値観が落としこまれ具現化されていることがわかる。

もともと個人が有する価値観と消費行動との関連については、アメリカの消費者の類型としての“VALS”が提唱されて以降、注目されてきた。例えばMitchell et.al. (1986) はMaslowの提唱した欲求ヒエラルキー等を理論的基盤とした類型化を提出している。そこではこの概念の操作化および精緻化にあたり、態度や経済状況、消費状況に関する項目などが尋ねられた。“VALS”は、成人アメリカ人の消費のみに限定される類型化というよりむしろ、より広範な一般的な社会行動に関する前提に基づき、また狙いとしていた。回答者は深層心理面接、いわゆる「デプス・インタビュー」によって、自らの生活史や生活状況、将来に対する希望、購買したいもの、人生における意味などを尋ねられた。こうして“VALS”では9個のライフスタイル類型が提出された。この後に“VALS”の方法論上の問題点を指摘したKahle et.al. (1986)

は、測定の代替的リストとして“LOV”を提出する。またNovak&MacEvoy (1990) が“VALS”と“LOV”の有効性を比較するなど、その後も消費者の有する価値観による消費行動における差異については詳細に検討が続けられた。

例えばReinolds&Gutman (1984) では、製品の知覚ないし「イメージ」という観点から、消費者が有する価値観を考慮する必要性を論じた。ここでは「手段－目的」の連鎖、つまり個人の価値観と商品属性が結果にもたらす寄与とのリンケージを鍵概念として、ラダリング状のモデルが提示された。この観点から改めてやました氏の提唱した「断捨離」のプロセスを見れば、ヨガにおける抽象的価値を具体的行動に落としこんでいる点、並びに、理想とすべき心理的状态を得るための「手段」と「目的」の連鎖から構成される一連のプロセスであると理解できる点から、これはヨガにおける価値ややました氏が有する価値観を具体的な消費行動として具現化したものとして把握することが可能であろう。一方その場合においても、「断捨離」は1つの「ライフスタイル」として把握することも可能である。これについては、次節で詳述する。

2. 新たな「ライフスタイル」としての「断捨離」

本節では、断捨離に関して消費者の価値観や行動と強く関連する「ライフスタイル」概念の観点から論じていく。まず「ライフスタイル」概念の定義を検討する。わが国における消費行動研究の文脈においては1960年代前半頃より、商品や店舗、ブランド選択などの消費者の意思決定に関し、例えば性別や年齢といった人口統計的要因や、所得や職業的地位などの社会経済

的要因のみではその選択の差異を十分に説明することが不可能であるとの認識が広がった。それを受け主に社会心理学の領域において、消費者のセグメンテーションの観点から消費者の意識と行動に関して「ライフスタイル」概念の有効性の検討が行われ、例えば飽戸 (1985, 1987) などによって多数の研究が蓄積された。それらの先行研究をレビューすると、「ライフスタイル」概念の定義には大別して2つのタイプの把握があったことが理解できる。

1つは、消費者の意識と行動にまたがる、いわゆる「態度」概念にほぼ近い概念としての把握である。もう1つは、消費者が生活や対象に対して有する価値観が表出された行動、ないしはその発展形としてその個人と集団との相互作用の中で形成されていくような価値が個人に内面化した行動としての把握である。前者のような流れの定義としては、例えば村田ら (1984) によれば、生活様式、行動様式、思考様式といった生活諸側面の文化的・社会的・集団的差異をトータルな形で表そうとするものであり、多面的で多次元的である生活意識と行動とを包括的に捉える概念であった。例えばPlummer (1974) の定義では、ライフスタイルは「消費者の日常の行動的な志向的な側面と共に、彼らの感情、態度、意見を扱う」とする。

一方、後者のように社会や集団で形成された価値が個人に内面化した行動として「ライフスタイル」を捉えた流れとしては、例えばRokeach (1968) が提示した「道具的価値」と「目的的価値」という価値リストを用い、自動車などの商品に関し、個人がどのようなセグメンテーションに属するかを示したPitts&Woodside (1984) などがあげられる。飽戸 (1987) も同様に捉えうるが、これはイングルハートが政治領域に関して提唱した「物質志向－脱物質志向」という価値の軸が消費行動の分

析にも有用であることを指摘したものである。Engel et.al. (1990) では、「ライフスタイル」を社会的・個人的変数の相互作用の結果として捉えた。ここでは「ライフスタイル」に対する具体的な社会的影響の源泉として、経済的ないしは人口統計的影響、横断文化的ないしは下位文化的影響、社会階層的影響、家族などを含む参照集団からの影響に注目したが、全てある意味でこれらの影響は価値として表象できるとした。このような観点からは、「ライフスタイル」は階層とともに、社会や集団において形成された価値、あるいはそこに属する個人が有する価値観との関係性が焦点となろう。

一方、社会学においては従来から「階層性」との関連から「ライフスタイル」に言及する流れが1つの大きな伝統となっている。これは鎌田 (1987) が指摘するとおりWeberに端を発する。Weber (1964) は、個人は財産それ自体よりもむしろ財産を持っていればこそ可能になるような「生活様式」によって、上位の階層に属する資格を付与されると指摘した。彼は社会階層の理解に関して、消費者の有する財の消費様式、職業、養育と教育のパターンによって形成される概念を提唱した。そしてこの「地位グループ」という小集団において、人々は生活様式や人生観などの点において相対的な類似性が高いという意味において、それぞれ一定の「ライフスタイル」を共有しているとした。この文脈においては、人口統計的な階層要因がその個人の「ライフスタイル」をほぼ全面的に規定することが前提とされた。

翻ってここで断捨離との関連で注目されるのは、例えば鍋を大好きな「ル・クルーゼ」というブランドの商品で統一するなど、場の統一感や料理や食事の時間自体も重要視し、単に捨てる行為にとどまらず生活全般のプロセスを楽しむやました氏の価値観である。『日経WOMAN』

2017年09月号の記事では、やました氏の「モノを持たない生活」の実践が次のように紹介されている。

「キッチン用品は、見た目が美しく、料理がおいしく仕上がるものを」。全部で4つある鍋は、「使うたびに幸せな気分になる」というル・クルーゼで統一。お皿や茶碗は九谷焼。「1年半前までは洋食器を使っていましたが、あるとき和食器に切り替えたくなくて。新しい生活が始まったかのように、新鮮な気持ちに！」。

しかし現実的にはわが国において現在、家中の鍋を「ル・クルーゼ」で統一することを可能にするような収入や資産を有している消費者は、相対的に見て必ずしも多数とは言えないであろう。一般的に社会的階層に関する先行研究の文脈においては、消費の基本的単位となる個人や世帯の階層を規定する主たる要因としては、収入、資産、教育水準、職業威信が指摘されている (碓, 1998)。やました氏のような消費行動が現実的に可能な消費者は、階層的にかなり上位に位置づけられるであろう。その意味においては、上述した社会学的な観点から見たときの「ライフスタイル」概念が示すとおり、氏の提唱するような様式での断捨離を現実的に実行可能か、そしてそもそもそれを是とするか、つまり重視するかという点は、その消費者個人や世帯が属する階層とも密接に関連しているとも考えうる。

Duncan (1969) は、「スタイル」はその行為者にとって「主観的意味」を有するものであると同時に、それが共有されている集団にとって同調すべき規範であり、かつそれを代表するシンボルでもあると指摘した。またFeldman & Thielbar (1975) はこのような人々の意識と行

動様式の社会的・階層的差異を包括的に表現する概念として捉え、「ライフスタイル」は1つの集団現象であると考えた。換言すれば「ライフスタイル」は全く個人的で独自の行動パターンとして形成されるものではなく、多様な社会集団への参加や重要な影響者との関係性の中において形成されるという把握である。すなわち「ライフスタイル」は消費者の生活の多側面、多領域に浸透していくものであって、彼ないし彼女の生活の主軸となり他の活動を強く規定するような特定の価値観や活動を含む、文化と社会の反映であるということである。このような観点からは「ライフスタイル」概念は個人や家族、集団、階層、地域、社会など、個人から社会全体に至る様々な水準の集団に適用して考えることができ、それぞれに特有な「ライフスタイル」が想定されるとする。

ここまで述べてきたとおり「断捨離」は消費行動の一連のプロセスにおいては、消費者の購買後行動の1つの様態として把握することが可能であるが、同時にそこには容易に分離しがたい形で価値観や階層的な要素も関連しているため、消費者の「ライフスタイル」の種類の1つとして理解することも可能である。上記Feldmanらの把握のしかたは、やました氏の断捨離というプロセスを1つの「ライフスタイル」として把握するうえでは最も妥当な定義として考えられる。そこで本論での次節以降では、断捨離をこのような概念的定義による一種のライフスタイルとして把握したうえで、議論を進めていく。

3. 「断捨離」と「態度」と感情

本節では「断捨離」的志向の発端として、まずやました氏以前の歴史について振り返っていきながら、「断捨離」と態度概念との関係、

特に感情との関係について論じていく。わが国においてやました氏による「断捨離」ブームへと繋がる系譜は、辰巳渚氏が2000年に出版した著書『「捨てる！」技術』が100万部を超えるミリオンセラーになった時点頃にまで遡れると考えられている。『日経ビジネスアソシエ』2017年01月号の記事によれば、辰巳氏は1965年生まれであり、大学卒業後に出版社勤務を経て、1993年以降はフリーのマーケティングプランナー兼ライターとして独立する。氏が2000年に刊行した『「捨てる！」技術』は、130万部を超えるベストセラーとなった。現在の辰巳氏は講演や執筆活動をしながらか家事セラピストの育成・普及活動をする「家事塾」を主宰するとともに、生活哲学学会の代表理事を務めている。上記記事では氏に対するインタビューが掲載されているが、そこでの「片づけニーズの変遷」という項目の中で、「捨てる」ことは私たちにとって永遠のテーマとであるとした上で、氏は以下のように述べた。ここでは主に消費者の有する価値観との関連で、生活を片づけるための指針が示されている。

私が『「捨てる！」技術』を書いた16年前は、「片づけ」と言えば「整理」や「収納」の話ばかりで、「捨てる」手段は注目されていませんでした。だから、斬新な視点と思われて話題になったのではないのでしょうか。あれから随分経りましたが、捨てる手法を解説した本では、やましたひでこさんの『新・片づけ術「断捨離」』（2009年）や、近藤麻理恵さんの『人生がとぎめく片づけの魔法』（2010年）もブームになりました。最近では、モノを持たない暮らしをする「ミニマリスト」も注目を集めていますね。これは「捨てられない」という悩みが、永遠のテーマだからではないのでしょうか。仕事に限らず、何かを整理する

場面では、必ず「捨てるかどうか」が問われます。けれども、「要るか要らないか」の判断は、これまでの人生で築き上げた価値観などが反映されるので「正解、がない」。

しかし実際の事例を見ると、「捨てる」プロセスは、消費者の感情からも大きく影響を受けていることが指摘できる。川崎（2018）は、満たされない心理状態では物を捨てることは難しいとし、例えば次のような事例を紹介する。夫の急逝後、その遺品整理をなかなか進められなかったある女性は、ある時点からスムーズに処分できるようになったという。それは具体的には、生前に夫がふとつぶやいた「亡くなった人は、年に1度、桜の花になって戻ってくるんだ」という言葉を思い出した時であった。それは生前、夫がある新聞の投稿欄で見つけて彼女に言った内容であり、その発言の元となった小さな切り抜きは夫の死後も夫妻の自宅に保存されていた。遺品の整理中にその記事を見つけたとき、彼女は心の中で一気に雑多な記憶が濾過され、大切な記憶が光り出したような感情を得たという。そして彼女は「モノ」を捨てるために必要な動因は、合理性ではなく、その「モノ」に対する自己の優しさというポジティブな感情であることに気づく。この事例は、消費者がモノを「捨てる」際の意味決定において、当該対象に対して有する感情的成分が大きく影響している現象として捉えうる。これは後述するとおり、対象に対する態度が「断捨離」的行動を促進させる要因となりうることを示唆している。

長らく消費行動研究において、消費者の「態度」という概念は重要な役割を果たしてきた（碓, 2014）。態度とは、人が自己や他者、対象物、争点などに関して有する非常に包括的な評価である。一般的に社会心理学における態度と

は、感情、認知あるいは信念と知識、行動あるいは行為、あるいはこれらの要素の組み合わせに基づく（Petty&Cacioppo, 1986）。これらの要素に基づく一方、態度はそれらに対しても影響を与えうる。Pettyらはこういった考えのもと、態度の認知的構造の概念を提出した。これは、態度や関連する情報の記憶における組織化をさしている。ヒト・モノ・コトなどの対象に対して私たち消費者が有する情報や関連する経験は、非常に精巧な組織化から貧困なものまで様々あり、もし前者の場合には多数の組織的で認知的なスキーマの存在が想定しうる。態度とは組織化された構造あるいは認知的スキーマの中に収納されているという彼らの包括的な見解は、「精緻化見込みモデル」（Petty&Cacioppo, 1986）として整理された。そして以降の消費行動研究の文脈においてもこれに対する注目と、例えば土田（1994）のようにこれに触発された消費者の態度構造の認知的モデル化や実証は続いている。

そもそもAllport（1935）は態度を、「関連するすべての対象や状況に対する個人の反応に対して、直接的なかつ力動的な影響を及ぼす、経験に基づき組織化された精神的および神経的準備状態」として定義した。Allport（1935）がレビューしまとめたような態度概念の中には、いくつかの分離しうるとされる成分が含まれている。例えば土田（1992）によれば、適応することが必要な対象や状況に対する生命体全体としての一般的構え（Lundberg, 1929）、行動への準備状態（Warren, 1933）、社会的行動の重要な決定因を構成する心理的基礎（Allport, 1924）、対象に対する否定的あるいは肯定的な評価的性質（Bogardus, 1931）などの要素である。Campbell（1963）においては態度とは、「反応の先有傾向と外界の知覚のしかたの先有傾向とを包含する学習によって獲得された行動傾

向」として定義され、動機的な特質を有する獲得された傾向概念と手段的な、ないし反応支配的で獲得された傾向概念は、態度の中に包含される。この見地からは、態度と価値およびこれがある個人に内面化されたものとしてのライフスタイル概念との間の差異は、種類の差ではなく、水準の差として解釈可能と見なされる。

この態度概念と「ライフスタイル」との関係性はどのように考えられるであろうか。第2節でも既述したとおり、「ライフスタイル」概念の把握にはいくつかの異なる見解があるが、まず意識と行動にまたがるものとしての「ライフスタイル」概念という把握の場合においては、そこで考慮されている消費者の意識とは何かが問題となる。ここでは、消費行動に連動しそれを規定するような意識が検討されていることを考慮すれば、関連する全ての対象や状況に対する個人の反応に対し、直接的かつ動的な影響を及ぼす、経験に基づき組織化された、精神的および神経的準備状態であると考えることが可能である。つまりここでの消費者の諸行動は、この態度により準備されている行動であると捉えうる。一方で、社会や集団における価値が個人に内面化されたものとしての「ライフスタイル」概念の把握においては、そこで考慮された価値と態度の関連とが問題となるが、Tolman (1951) によれば、個人に取りこまれた価値は態度の重要な一部分を構成しており、結果として行動に因果的な効果を有するとされる。Rokeach (1968) は、価値は関連する対象や状況に対する態度を開発あるいは維持するための基準であるとし、全ての態度は個人に取りこまれた価値が表出されたものであるとした。つまりいずれの把握の場合においても、ある特定の「ライフスタイル」において消費者の態度は、その意思決定と行動を規定する重要な構成要素の一部をなしているといえる。

翻ってやました氏のモノの取捨選択に関する意思決定の基準を見るとそこにおいて特徴的なのは、「今の自分にふさわしい」モノだけに絞るという点である。例えば「いつか使うかも」などを言い訳としたり、過去や未来にとらわれることなく、「今の自分に必要か、ふさわしいか、使いたいかな」を基準に不要なモノを捨てるべきと説く。一方で「どの引き出しを開けても気分が上がる。それが私の収納ルール」「クローゼットはブティック。気分が上がるモノだけを置く」といった表現に象徴されるように、生活の中でのモノに接した際の自らのポジティブな感情的成分を含んだ態度を重要視している。既述した主婦の事例とは異なる方向性ではあるが、ここでもモノを「捨てる」際の意思決定において、消費者が当該対象に対して有する感情的成分を含んだ態度が断捨離プロセスに大きく影響している現象として捉えうる。

4. 断捨離が消費者の心理・行動に対して与える効果と影響・機能

本節では、断捨離は消費者に対してどのような効果や影響があるのかに関し、その心理的と行動的な側面に主な焦点を絞り論じていく。この点に関し川畑 (2011) は以下のように指摘する。住まいは、人間の健康や命を守るために物理的に安全であり心理的にも安心できる場所ではない。物理的に多くのモノがひしめき合っている空間は、モノや家具が本来の機能を果たさないだけでなく、埃の堆積や菌の繁殖など、衛生面の問題も増えることになる。また災害時には積み上げられたモノが崩れたり足元を塞いだり引火したりして避難を困難にするなど、危険にさらされた状態になる可能性も高まる。よって断捨離の主たる効果としては、それらの物理的機能の回復、衛生管理、災害時の

安全の確保ができるという点があげられる。しかしより注目すべきは、そういった物理的側面よりも心理面に与える影響であるとする。

また田中（2012）は次のように説明する。断捨離の「捨」ができれば、「断」を行う。自分とモノとの関係性を捉え直し絞りこんでいく過程を経るとモノに対する価値観が変わっていき、すっきり片づいた住居に余計なモノを持ち込みたなくなるため、「捨」ができれば「断」は余り意識しなくても自然にできるようになる。「断」と「捨」は行動だが、「離」は、物への執着から離れ、空間も感情も軽やかでゆとりある状態を指しているという。人間には本来、考えなくても自然に自分の身体や心を快い方向へと導くセンサーのような働きが備わっており、ヨガではそれを「内在智」と呼ぶ。「離」の状態は、「断」と「捨」を繰り返し、そのセンサーを研ぎ澄まし、無意識で感じるままに自動運転のように行動できるようになると、散らかることはなく住まいや生活を維持することが通常になる。ひとたびこうした状態に身をおくようになれば、過去への執着心や未来への漠然とした不安がなくなり、今の自分がとても快適で、自由自在に生きられるという確信に満たされた状態になっていくとする。

さらに田中（2012）は次のように指摘する。断捨離は、単なる整理や収納術とは目的も発想も異なる。整理・収納術は、既存の「モノ」が主役であり、モノをいかにうまく保管するかに主眼が置かれているが、断捨離の主役はあくまでも自己であり、モノを常に代謝していくことを前提とし、自己にとって「不要・不適・不快」なモノをためこまず外に排出することが重点である。その効果としては、健康になる、未来への不安がなくなる、過去への執着が消える、体重が落ちる、不要な物を買わなくなる、仕事・家事の効率がアップする、本当に必要な

モノ・ヒトに出会える、掃除がマメになる、自己肯定感が高まるといった点であるとする。

川畑（2011）では、次のように指摘している。人間は目に見えないものよりも目に見えるものに強く影響を受ける傾向にあるが、大量のモノがひしめく散らかった環境下に身をおく限りにおいては無意識のうちに、「片づけが苦手できない自分」＝「だらしのない自分」＝「ダメな自分」というように自尊心や自己肯定感の低下を引き起こしている。そしてこの自己肯定感の低下こそ、モノや片づけとの関わりにおける大きな問題であり、改善されるべき点である。人生でもっとも多くの時間を過ごす居住空間が思うように整っていないことにより、自責の念にとらわれ続けたり自己嫌悪に陥ったりすることは、常に身のまわりのモノたちからネガティブな攻撃を得ているようなもので、ある種の継続的な自虐行為に近い。裏を返せば片づけができるようになることは、そのようなネガティブな状態から解放され、自己を尊重し自己肯定感を高めることにつながり、これはもっとも大きな効果であるといえるという。またやました（2011）では以下のように述べている。

私たちは本来、自分で考え感じ、判断するセンサーを持っていたんですね。でもそれがいつの間にかサビついてしまった。断捨離とは、その回復のプロセス。（中略）

このようにしてモノの絞り込みをすると、心に変化が生じます。「断捨離」は「もったいない」「使えるか否か」といったモノを軸にした考えではありません。「このモノは自分にふさわしいか」と、主役はあくまで「自分」。時間軸は常に「今」です。モノの絞り込みは「見える世界」での行動ですが、それにより受講生たちの「見えない世界」がどんどん変化していくのです。（中略）

「断捨離」の目標は健康と安全、安心と元気な場をつくり、無限の開放感を感じられること。自らの「今」を物差しにモノを絞り込んでいけばいいのです。絞り込みの回数を重ねるごとに精度も高まり、最後には自己肯定と感謝の念も高まります。さらに「断捨離」は不思議と行動に変化をもたらします。内在していた力を解き放つつかのように、全てに前向きになるのです。結婚、転職など人生を転換した受講生の例を、私は何度も目の当たりにしてきました。「断捨離」にはゴールはありません。

既述したとおり、断捨離には、不要なモノから自己を切り離すことによって、自己評価をポジティブ化する効果、ならびに対象であるモノから自己を解放する機能があると示唆される。一方で「断捨離」の効果や影響に関しては、このようにミクロなレベルでは消費者個人の心身に与えるものが様々あるが、社会や集団といったマクロなレベルにおいては、他者と何かを「共有」あるいは「共用」という行為との相互作用的な因果関係が注目される。具体的にはそういったしくみの発達が「断捨離」を可能にする一方、逆に「断捨離」の普及がそのしくみを更に発達させる可能性である。次節ではこの点について論じていく。

5. 「断捨離」に関連する個人特性と「共有」／「共用」

本節では、上記のとおり断捨離を容易にさせる外部要因としての観点から、「シェア」およびそれに関連するビジネスの事例、そしていわゆる「シェアリング・エコノミー」の発展の中でも焦点となる「共有」と「共用」の概念についても、所有権の移転の問題も含めて論じてい

く。それに先だちまず、断捨離に関連する心理的な個人特性に関して論じる。

例えば写真や手紙など、多くの消費者にとってなかなか捨てづらい対象もあれば、どんな対象であってもなかなか捨てられないといった個人特性の消費者も存在するとされる。例えば田中（2012）によると、断捨離において捨てられない人には大きく3つのタイプに分類可能である。もちろんこれらは必ずしもはっきりわかれるわけではなく、複合しているケースもある。

第1の類型は、現実逃避型である。仕事や各種の交際、趣味活動などで忙しく、片づけに向きあえない。人生においても同様に現実逃避をしがちで、着手さえすれば解決する能力はあるのに、つい問題を先送りしてしまう傾向にある。第2の類型は、過去執着型である。子ども時代のぬいぐるみ、トロフィーなどの記念品といったものを大事に保管しておく。片づけの際、思い出の品から当時を思い出しては感傷に浸り、なかなか作業がはかどらない。幸せだった時代への執着が背景にあり、今の自分に対して不満があり自信が欠如した状態で、過去の栄光にすがり、自信のなさのためこんだ物でごまかしてしまう傾向にある。第3の類型は、未来不安型である。いつ訪れるかわからない「そのモノがない未来」を妄想し、不安に感じる。不安ゆえに過剰にストックする。ないと困る、なくなると不安という感情が強く、未来の自分や周囲の状況に対する信頼が欠如しているのが特徴であるという。

実際にこのような消費者を標的としたビジネスが新たに生まれている。例えば「断捨離…でも捨てたくない」と題した2018/07/20付の日本経済新聞記事によれば、倉庫会社である寺田倉庫の中野社長のライフスタイルは独特で、自動車や自宅を所有しないだけでなく、必要最低限の生活にかかる金銭以外はほとんど寄付し、貯

金もしないという。そんな社長のもと、同社は近年、「持たない」世界を拡大している。例えば2012年から始めた個人向け収納サービス「ミニクラ」である。ここではネット経由で誰でもいつでもモノを預けられ、箱詰め作業以外はすべて同社にお任せするシステムとなっている。料金は1箱につき200円であるが、プラス50円を支払うと、いつでもスマートフォンやパソコン画面にて自分が預けたモノの閲覧が可能である。さらに2013年からはヤフーオークションを通じて自由に売買ができる機能もついた。これはある意味、モノのクラウドサービスであって、自宅の保管場所は最低限で済むこととなる。社長は「日本の家屋は狭い。個人のモノを預かることでスペースに余白が生まれ、心の余裕もできる」という。すでに数十万個を預かっているとのことである。断捨離ブームの中においても、思い出が染みついたモノは手放せない消費者は多い。同社はそういった状況下、「持ちたくない。でも捨てられない」「もったいない」といった消費者のニーズを見つけ、大きな需要を作り出した。また同社はミニクラの発展型である「FUN」を2018年から始めた。これは、個人が簡単にウェブ商店を作り、手持ちのモノを売ったりレンタルしたりできるしくみである。いずれは人生経験が豊富な「おじさん」をレンタルするような時間シェア、習い事などのスキルシェアも可能となるという。これは自らが所有するモノやコトを無駄にしないための総合型シェアサービスである。

寺田倉庫が提供する上記のようなサービスに関しては、「断捨離」との関連からは、以下の2つの観点から興味深い。第1点として「ミニクラ」に関しては、これを利用した場合、消費者は自宅からはそれを排除したとしても、それは同社の所有する空間に物理的に一時的に「移動」されただけであり、当該消費者はそれの所

有権をまだ有している。つまり完全に「断捨離」できたとはみなせない点である。しかしそこからもし、ヤフーオークションで当該のモノが売買されればその所有権は移り、完全に断捨離されたこととなる。一方で第2点として、同社が提供する「FUN」のようなシェアのためのしくみの普及や発展が、消費者の心理的あるいは物理的ハードルを大幅に低下させ、断捨離を現実的に容易にし、また促進していると考えられる点である。このように「共有」や「共用」に関わる多くのサービスの存在は、あるモノを必要とした際にそれを必ず利用できるという保証はないという意味においては、当該消費者の行動の自由を「拘束」しているという側面もありつつも、「もし必要になればこのようなサービスを利用すればいいのだから自分で所有しなくても大丈夫」という安心感を消費者に与えていると考えられる。

一方「シェアリング・エコノミー」という概念のもとに把握される範囲は、現在、拡大しつつある。その対象という観点からは、例えばよく街中でも見かける自転車のような物財から、上記のような「おじさんレンタル」に見られるような何らかのスキルや人間という媒体そのものの、例えばあるいは部屋などの場所の提供など様々である。また運営形態や業態などの側面から見ても、例えば営利的／非営利的なもの、企業等による運営／消費者自身による運営など、様々である。しかし「シェアリング・エコノミー」の概念的定義に関しては、世界的にコンセンサスを得たものはない（近藤, 2019）とされる。例えば國領（2017）では「シェアリング・エコノミー」について「利用権販売型のビジネスモデル」と把握し、それ自体は新しいビジネスモデルではないが、そこには個人の所有するモノの他者への貸し出しの仲介に加え、事業者が所有するモノのレンタルなどが含まれる

とし、そこでの取引の対象は所有権ではなく利用権であるとする。内閣官房シェアリングエコノミー促進室は、「シェアリングエコノミー（個人等が保有する活用可能な資産等（スキルや時間等の無形のものを含む。）を、インターネット上のマッチングプラットフォームを介して他の個人等も利用可能とする経済活性化活動を行う。）」と表現している。

近藤（2019）では、「シェアリング・エコノミー」に関して消費行動やマーケティング的研究の文脈から、次のような指摘をしている。現実社会におけるリアルな「シェア」の様態としては、所有権の移転を伴わないものと伴うものがあり、また前者のようなケースにおいて例えば共用する場合でも、同時利用が前提のものもあれば、逐次的交代利用を前提とするものもあるという点である。この観点を例えば上記「ミニクラ」に関して適用していえば、所有権の移転を伴う形でこれを活用することも可能であるし、伴わない形で活用することも可能である。また上記「おじさんレンタル」に関していえば、特定の「おじさん」を異なる空間にいる複数消費者がリアルに同時利用することは困難であるが、ネット経由でのチャットなどの形態をとれば、それは可能となろう。また逐次的交代利用も可能であろう。

すなわち消費行動的には、「シェアリング」における「所有」と「利用」の区別が意味を有する一方、その「利用」の具体的様相も焦点となる。近藤（2019）で詳説されているとおり、マーケティング的な視点から「シェアリング」に関して考察した興味深い研究としては、Belk（2007, 2010, 2014）による一連のものがあげられる。Belk（2007）は「シェアリング」を個人所有の代替的選択肢とみなし、「私のもの」と「あなたのもの」を区別するのではなく、「私たちのもの」という把握をして共同利用する点がそ

こでの特徴であると指摘した。ただ注意点は、「私のもの」「あなたのもの」と表現された場合はそれが所有権と連結しているが、「私たちのもの」という場合は必ずしもそれは意識されていない点であるという。Belk（2010）では「共同所有」という表現が使われ、「～のもの」という場合において、所有権がある所有とそれがない所有とを区別し、「シェアリング」に関しては後者を想定した。またシェアリングは人々を結びつける共同社会的な行為であるという見地から、レンタル事業者の活動はこれに該当しないとみなした。

しかし一方、現実社会においては「シェアリング」として把握されるビジネスや行為の中の多くは、必ずしも共同社会的な性質を有しないものも多い。そこでBelk（2014）では、利益動機に基づいて共同社会的な感情が欠如している「シェアリング」については、「偽シェアリング」と名づけた。例えばHabibi et.al.（2017）では、そのような「偽シェアリング」概念を念頭に、社会において通常「シェアリング」と呼ばれている多くの形態において実際は、真のシェアリングとしての特徴をどの程度有しているかに関してはバラツキがあると指摘した。「偽シェアリング」のような場合には、従来型の「市場における交換」に類似しており、主に需要や供給といった市場の規範に従う。一方、真の「シェアリング」としての程度が高いものは、共同社会的な絆や社会化といった前向きな価値観を基盤として構築されうるとする。

以上のように、「シェアリング」という概念に関しては、共同社会的な行為という側面をそこでの必須条件としてみなすか否かについて議論はわかれる。また所有権との絡みにおいても、何をもって「シェアリング」とみなすのか、あるいはその具体的様態の分類のありように関しても議論の余地があると考えられる。し

かし本稿で扱っている問題すなわち、少なくとも何らかの形で「シェア」を可能にするビジネスや社会のしくみとそれとの「断捨離」との関連という観点においては、対象を他者や集団と「シェア」するしくみの発達が「断捨離」を容易にし、一方で後者的な志向の普及が前者をさらに発達させようという関係性が肯定しうると考えられる。

6. 「捨てる」ことによる「拘束」

モノを捨てるという行為には、様々な範囲や程度が想定される。しかしこれを究極の水準まで突き詰めたようにも見える消費者は、昨今「ミニマリスト」として注目されるようになっている。例えば2016/04/13付の日本経済新聞記事では自称「ミニマリスト」のある男性の生活に関して、次のように紹介している。男性の自宅にはテレビも本棚もなく、1000冊近く持っていた書籍はすべて電子化して処分した。1DKの彼の部屋で目につくのは寝具くらいであり、そのため掃除がすぐ終わり、自由な時間が増えたという。殺風景に見える部屋についても本人は「物が無いほうが充実している」と感じている。彼の本職は証券ディーラーであるが、4年ほど前から「物を持たない暮らし」を自らのブログで紹介している。昨秋からは無料で指南役を始め、依頼を受けた10人ほどの自宅を訪れ、究極までモノを捨てる指導をしてきたという。この記事によると、モノを極力持たない生活を目指す「ミニマリスト」は現在、20～30代の若者を中心に広がっている。この男性のように暮らしをSNSなどの媒体で発信する人も多く、2015年には「爆買い」と並んで「新語・流行語大賞」の候補ともなった。

「断捨離」との関わりにおいては、「ミニマリスト」はどのような位置づけになるのだろうか。

『日経WOMAN』2017年09月号の記事によると、発案者であるやました氏自身は「断捨離はミニマリストとは少し異なります。無駄なモノは捨てる一方で、お気に入りのモノと暮らし、心地よい空間を楽しむ。部屋が殺風景だと、心も癒やされないでしょ」と述べているため、同氏の観点からは、断捨離を実行する者と「ミニマリスト」は同義ではないと把握されている。また「ミニマリスト」と自称する消費者自身においても、両者を区別する見解が散見される。例えば「ミニマリスト」として著名な佐々木(2015)は、『ぼくたちにもうモノは必要ない。～断捨離からミニマリストへ～』の中で、以下のように述べる。

モノを手に入れるため、手に入れたモノを維持・管理するために、ぼくたちは時間もエネルギーも使い果たしている。その努力があまりに懸命なので、道具だったはずのモノたちは、いつしかぼくたちの主人となってしまう。(中略)

自分の価値は自分が持っているモノの合計ではない。モノは自分をほんのわずかの間しか幸せにしてくれない。必要以上のモノはエネルギーも時間も、すべてを自分から奪っていく。そんなことを感じ始めているのがミニマリストたちなのだ。(中略)

①自分に必要な最小限にすること、②大事なもののためにそれ以外を減らすことを「ミニマリズム」。そうする人のことを「ミニマリスト」と呼んでいます。(中略)

しかし一方で、生活や人生においてモノを捨てるという行為への価値のおき方という点においては両者の方向性に類似点があるとも見なせるため、それが「断捨離」の定義にあてはまるか否かはともかく、捨てる行為を極限まで実行

する者の一部が「ミニマリスト」であるとみなすこともできよう。そして「ミニマリスト」と称されるほどにそれを極めた場合に、現実的に生活に支障を生じる事例も多く報告されるようになった。例えば、「片付け広場」というWebサイトや『婦人公論』の記事などにも見られるように、実家の親の所有物を親自身の同意なく子どもが勝手に処分してしまい親子間でトラブルに発展するといった事例や、同居人の同意なく家具や服などを処分してしまい両者間の人間関係が破綻するといった事例である。

例えば2016/04/13 付の日本経済新聞記事では、ある女性ミニマリストの事例を以下のように紹介している。彼女は昨春ミニマリストであることをやめた。持っていた服を数着に減らしたら、親族の通夜で着る服がないことに気づいたためである。友人からの「女子力が低い」の言葉もこたえた。彼女が考えた末に出した結論は「持たなくてもなんとかなる。でも、あった方がいい」というものであった。結局、必要な服を買い直した。また自宅で主婦らを対象にした「お片づけゼミ」を開く別な消費者の場合、いったん食器を家族4人が必要な最低限度までに減らしたが、現実的には自らが理想とする生活に支障をきたすようになり、その後買い足したという。元々は「友達を呼べる家」が自らの理想であったことをふと思い出したからである。モノの適正な量は人によって違うので、減らすことにのみ囚われて同じ失敗をしてほしくないという。このようにモノを捨てる行為に過度に囚われすぎ、あるいはそれを自己目的化することは、ある意味においては逆にモノから、あるいはそのプロセスから自己が拘束されている状態ともみなせる。この点について、次節において依存症との関わりから論じていく。

7. 「手段」の「目的化」：断捨離の依存的側面

既述してきたとおり、対象からの自己概念の解放など、心理的にも社会的にも様々な効果や影響、機能を有する「断捨離」ではあるが、その行為自体が自己目的化してしまい消費者が過度にそのプロセスに嵌ってしまう事例も見られる。『日経ビジネスアソシエ』2017年01月号の記事によれば、「片づける前に知っておきたい基本の心得」として、「片づけること」にこだわりすぎないことを指摘している。「片づけ」でよくある誤謬は、「片づける」という本来は「手段」であるべき行為が、それ自体「目的」化してしまっているケースであるという。これは、消費行動研究の文脈において、消費行動を「手段的消費」と「目的的消費」とに分類することがあるが、その枠組でも説明可能である。前者は、その消費行動の外部に本来の「目的」が存在する。例えば生活を快適にするために「断捨離」に関する本を購入したり、かわいらしい自己イメージを他者に対して顕示するためにウサギを飼育するなどといった消費が該当する。それに対し後者は、それ自体が「目的」である消費であり、コンサマトリー性を有している。例えばウサギそのものが好きだからウサギを飼育するといった事例である。

しかし本来は生活を快適にしたり心の混沌を整理したり自己を知って人生を生きやすくしたりといった外部目的のために手段として行われるはずの「捨てる」という行為が、前節で既述したとおり、それ自体「目的」とされてしまう事例が報告されている。もちろん「手段的消費」も「目的的消費」もそれ自体は何ら異常ではない。あるモノや行為、プロセスなどに病的なレベルまで嵌ってしまうと、それは「依存症」として把握されるべきものとなる。実際、

前節でもふれた「片付け広場」というサイトでは、「断捨離」に関する依存症が紹介されている。ここでは、次のように指摘する。断捨離に嵌り過ぎて、断捨離の最も重要なポイントであるはずの「本当に必要なモノを大切にすること」を見失ってしまうと、モノをためこむと不幸になるといった強迫観念にとらわれてしまうようになっていく。そしてひとたびこのような依存症に陥ってしまえば、自分の所有するモノだけでは飽き足らず、家中のモノ、果ては会社のモノとその対象はエスカレートしていき、他者のモノまで勝手に捨て始めてしまう。こうなってしまうと、他者を傷つけてしまう結果になる。自己の価値観の大義名分のもとに他者のモノまで捨て始めてしまう行為がしばしば大きな紛争に繋がるのは、単に「モノ」の問題ではなくなっているからであると、このサイトでは指摘している。このような場合、見方によれば、これはモノに対する「依存」あるいは依存症でもあり、モノから逆に拘束されている現象として捉えうるであろう。

依存症の典型的な症状は、社会生活上において現実的に何かしらの支障をきたす程度にまで、すなわち「異常」や「病的」とみなせる水準にまで過剰に、ある行動に嵌ることである(碇, 2018)。例えば買い物依存症の場合であれば、家計のバランスを崩したり借金をしたり売春をしたり金を盗んだりしてまでも、「買い物」したいという衝動が抑えられない。時にはインモラルな行為や違法な行為にまで手を出してしまうほどの、抗いがたいその強烈な衝動は、症状の悪化に伴い更に強度を増して頻繁になっていく。その衝動に身を委ねているプロセスの只中においては、彼ないし彼女は強烈な快感を得るものの、ひとたびそのプロセスが一区切りつけば、一転して自責の念や反省、後悔など、強烈なネガティブな感情に襲われる。

碇(2018)では、そのような「依存症」の中でも消費行動と特に強く関連している依存症の1つである「買い物依存症」に関し、その本質を論じた。ここでは「買い物依存症」に関する議論に入る前に、「依存症」とは何かについて、依存する対象などの観点から概説した。依存する対象は、1つは「物質」、もう1つは「行動」ないしは「過程」、すなわち「プロセス」と呼ばれるものにと大別して議論されることが多い。前者すなわち「物質」としては例えば、アルコール、ニコチンなどのある種の刺激物、処方薬を含めて違法合法問わずある種の内用や外用の薬物などがあげられる。この「物質」、とりわけ薬物に関しては、「ハード」なものと比較的「ソフト」なものとを分類して考える立場もある。後者すなわち「行動」や「過程」すなわちプロセスとしての依存対象としてよく話題になるものとしては、例えば「断捨離」、ギャンブル、恋愛、買い物、摂食行動などがあげられる。

では「断捨離」に関する依存症のみならず、依存症の発症やその重症化には、どのような機序が想定されているのだろうか。これに関し過去に碇(2001)では、「買い物依存症」に関してではあるが「自己確認仮説」という仮説を提起した。この主張の背景にあったのは、買い物というプロセスに依存するという行動は、例えばビジネスライクな関係であっても構わないので何とか社会全体や何かの集団や組織、あるいは他者との関係性を結ぶことによって自己をアイデンティファイすることで「自己確認」しようとする、当該消費者の1つの人間的な営みではないかという仮説であった。すなわち他者や所属する集団・組織との関係性を結ぶことにおいて何らかの「困難さ」や「不器用さ」を抱えている消費者が、心理的に自己を同定する1つの手段として、ある特定の行動に過度に依存し、

「自己確認手段」として病的にしがみつくとによって「依存症」になるのではないかという見解であった。

しかしその後小林（2016）によって提起された「信頼障害仮説」はこの仮説に関する幾つかの問題をクリアする包括的で非常に注目すべき仮説であった。これは、何かに対し過度に依存する者は「ヒト」を信じられず、アルコールや薬物といった「モノ」やギャンブルや買い物といった「単独行動」しか信じられず、だからこそそれに依存すると考えるものである。この説では、上記のとおり何らかの対象に対する依存に陥りやすい者は、生育過程でそれが明白か暗黙的かにはかわらず何らかのある種の「生きづらさ」を抱えていて、それが「依存」への源泉となると見ている。「明白な生きづらさ」とは例えば、親からの虐待（例えば斎藤ら, 1995）であったり複雑な家族構成であったり学校や職場などでの激烈ないじめであったりと、本来ならば心休ませられるべき場において自らの居場所が見つからないという生き辛さなどである。「暗黙の生きづらさ」とは例えば、家庭機能不全状態や不登校状態などまでは至ってなくとも、例えば心理的に自らの独特な価値観や行動様式を押しつけてくる、いわゆる「毒親」が君臨する「いい子」の家庭などに典型的に見られるものであり、子どもは自らの意思を曲げてまでも表面上は親の言いなりになることにより何とか褒めてもらいたいとか愛してもらいたいという欲求のもと自ら「過剰適応」することで、心中には鬱積した不満や不安を抱えこんでいく、そういった生きづらさである。そしてどちらの「生きづらさ」とも本質的には根底に孤独感や無力感が存在し、それが何らかの別な対象に対する依存へ向かわせるとする。この仮説は「断捨離」というプロセスへの依存あるいは依存症の理解においても適用可能と考えら

れ、その現状把握や治療、統制などの面においても、今後さらなる研究と実践が期待される。

8. おわりに

断捨離の過度な普及は消費者の生々しい欲望を消し、さらなる消費不振につながるという指摘もある（例えば2016/04/13付日本経済新聞）。一方で断捨離は現在、既述した寺田倉庫の事例のように、新たな物財やサービス財の商品化にもつながっている。例えば2017/07/29付『日経プラスワン』によれば、極力モノを持たない断捨離的な志向が広がったことにより、スマートな財布の人気の高まっているという。記事中のセレクトショップの店主は「財布はライフスタイルの象徴。シンプルな財布を持つことで無駄なカード契約を見直すなど、ライフスタイルを変える契機になる」と述べる。

断捨離は、モノの片づけを通して自分を知り、心の混沌を整理して人生を快適にする（小鹿野, 2011）。モノと向きあい、「今の私」との関係性を吟味し絞りこみ、不要・不適・不快なものを手放していく作業を通して自己を知る。「このモノは本当に『今の私』にふさわしいか」と問いかね、モノと「今の私」との関係性を軸にモノを取捨選択していくことで、自己を深く知る。ここでいう「今の私」は「自己中心」ではなく、自らを俯瞰する視点から見た「今の私」であるという。その意味では、モノとの関係性だけではなく、ヒトとの関係性も同様であるという。

これは単に個人の問題ではなく、社会の問題でもあるという指摘もある（川畑, 2011）。振り返ってみれば、人類の歴史の多くは飢餓との闘いであり、人間とモノとのかかわりにおいてもそれは同様であった。戦後のわが国においては大量生産・大量消費を是とする文化が醸成

され、モノとのかかわり方が戦前と比べ大きく変化した。そこでの人間とモノとのかかわりは、「足りなくて困る」状態から「溢れて困る」状態へと大きく変化した。にもかかわらずモノへの対処法は、依然として不足している時代のそれを適用し続けてしまい、収納することに心血を注ぎ技術を駆使し続け、あまりに急激な時代の変化に消費者の思考転換は追いついていなかった。

消費が飽和した社会において一見、私たちは物理的な豊かさを得たが、その見返りも生じていった。ひとたび入手したそれら大量のモノをどう管理したらいいのか、そしてこれからも生きていく限りは増え続けていくかもしれない十分に管理や統制が不能なモノたちとの関係性をどう取り結ぶのかという点において、多くの消費者は混乱し悩むこととなった。必需的なモノですら不足している時代には「できる限り取りこみ保存する」ことは多くの消費者にとって合理的な行動原則であっただろうが、溢れている時代には消費者自身の取捨選択の基準と価値観とが問われる。モノとの関係性を改めて問い直し、身のまわりの不要・不適切・不快なモノを断って捨て執着心から離れるための「断捨離」という新たなライフスタイルは、2000年以降、急速にわが国に拡大していった。ある意味これは、自らを取り囲むモノとの関係性を問い直すことの重要性への認識が多くの消費者において表面化し共有されていった現象ともいえよう。

また既述したとおり消費行動は、購入前の情報処理も含めた購買行動、使用行動、廃棄や譲渡行動というような時間軸に沿って捉えることができる。しかし「断捨離」との関連でいえば、例えば近藤（2019）が指摘するように、所有権の移転を意識しない廃棄行動とそれを意識した譲渡行動、例えばフリマアプリなどを媒介しての有償での譲渡行動には大きな差異があ

り、それはそれ以前の購買行動や使用行動にも影響している可能性がある。具体的には後者の場合には、購買段階はもちろん、使用段階においてもずっと継続してそのモノの使用価値のみならず交換価値が意識され続けられる一方、前者の場合には、潜在的にはそれに交換価値があるとしても、購買と使用のいずれの段階においても、それはほとんどか全く消費者に認識されない。従来は社会での有償での譲渡のしくみが限られており、多くの消費者は廃棄以外の選択肢を想定すらしないことが多かったために、消費者の廃棄・譲渡行動への関与は一般に低かったが、そういったしくみが大きく発達した現在、消費者は少なくともそれを1つの選択肢としてしばしば考慮するようになった。従来の消費行動研究においては購買前行動と購買行動に焦点をあてたものが多かったが、このようにモノがいつまで価値を持ち続けるかという点の変化とも絡んで、今後「断捨離」のように購買後行動の消費者とモノとのかかわり方に関する研究が進むであろうと考えられる。

◆参考文献¹

- 「ガラクタ大好きライターの『断捨離』体験記」『日経 Associe』2010/12/07
「ベストセラーの著者が、片づけ下手にもわかりやすくポイントを解説『断捨離』入門～禅的シンプルライフ～」『プレジデント』49(34), 4-13. 2011/09
「母と娘の断捨離バトル」『婦人公論』97(12), 116-118. 2012/05/22
「第2部・米国を読む2015特集——極小家屋注目集める、物を持たない考え広がる。」日本経済新聞・地方経済面米州版 2015/01/07
「引き算の世界（2）持たない生活、憧れる世代——大量消費社会への違和感（解を探しに）」日本経済新聞・朝刊 2016/04/13
「『キレイ』を目指すのではなく、『モノ』と向き合い、捨てる～INTERVIEW 2 生活哲學家、辰巳渚さん

1 著者明記がされている文献についてはアルファベット及び公刊順、それ以外は公刊順

- ～」『日経ビジネスアソシエ』 2017年01月号
 「特集 断捨離どこから必要最低限がない!『ミニマリスト』の極限スタイル」 週刊新潮 62(5), 38-41.
 2017/02/02号
 「やましたひでこさん『断捨離』クイーンの持たない生活」『日経WOMAN』 2017年09月号
 「機能てんこ盛り!ネオ革財布——小型・薄型に高評価、使い勝手と両立重視(何でもランキング)」 日経プラスワン 2017/07/29
 「厳選!逸品リスト」『日経WOMAN』 2018年12月号
 「断捨離…でも捨てたくない—顧客のタンスをつかむ」 日本経済新聞・朝刊 2018/07/20
 「片付け広場」Web http://keep-it.jp/media/article/minimalism_divorce/ (2019/11/16アクセス)
 「内閣官房シェアリングエコノミー促進室」Web <https://cio.go.jp/share-eco-center> (2019/11/16アクセス)
- 鮑戸 弘 1985 『消費文化論—新しいライフスタイルからの発想』 中央経済社
 鮑戸 弘 1987 『消費者のパラダイム』 中央経済社
 Allport, F.H. 1924 Social Psychology. Houghton Mifflin.
 Allport, G.W. 1935 Attitudes. Handbook of Social Psychology, Vol.2. c.Murchison (Eds), Clark university Press.
 Belk, R. 1988 “Possessions and the Extended Self” Journal of Consumer Research, 15(2), 139-168.
 Belk, R. 2007 “Why Not Sharing Economy,” Business Horizons, 60(1), 113-121.
 Bogardus, E.S. 1931 Fundamentals of social psychology, (2nd ed.) Century.
 Campbell, D.T. 1963 Social Attitude and other Acquired Behavioral Dispositions. (IN) Psychology: A Study of Science, (vol.6), McGraw-Hill.
 茅原 正 2012 「こころの『断捨離』: 絶対臥褥と身心脱落」 駒澤大学心理臨床研究(11), 5-9.
 ドミニック ローホー 2010 『シンプルに生きる—変哲のないものに喜びをみつけ、味わう』 原 秋子(翻訳) 幻冬舎
 Duncan, H.D. 1969 Symbols & Social Theory, Oxford University Press, 32-35.
 Engel, J.F., Blackwell, R.D. & Miniard, P.W. 1990 Consumer Behavior (6th ed.) The Dryden Press.
 Feldman, S.D. & Thielbar, G.W. 1975 Life styles : diversity in American Society, Little Brown.
 藤原 淳賀 2018 「『断捨離?』としてのプロテスタント宗教改革: 21世紀の日本の視点から The Protestant Reformation as “Dan-Sha-Ri (Decluttering)?” : A Perspective from Japan in the 21st Century」 キリスト教と文化: 紀要(34), 85-124.
 碓 朋子 1998 「消費者の余暇生活における文化的消費—世代をこえての文化的再生産の過程—」 消費者行動研究, 6(1), 1-18.
 碓 朋子 2001 「依存的消費:『消費』は果たして、単なる『快楽』なのか?—『買い物依存(症)』に対する『自己確認』仮説」 流通情報(386), 11-18.
 碓 朋子 2014 「消費に影響する消費者の『態度』—経済学と心理学をつなぐ一概念に関するレビュー—」 明星大学経済学研究紀要, 46(1・2), 35-46.
 碓 朋子 2018 「『買い物依存症』における要因とその本質に関する一考察」 明星大学経済学研究紀要, 50(1), 37-44.
 鎌田 彰仁 1987 「ライフスタイルと文化的選択行動—社交型共同体論の理論的基礎」 茨城大学人文学部紀要(社会科学)20, 131-154.
 Kahle, L.R., Beatty, S.E. & Homer, P. 1986 Alternative Measurement Approaches to Consumer Values: The List of Values (LOV) and Values and Lifestyles (VALS) Journal of Consumer Research, 13, 405-409.
 川畑 のぶこ 2011 「『断捨離』に学ぶモノとのかかわり方」 児童心理65(14), 1184-1190.
 川崎 由香利 2018 「シンプルライフ—生き方を楽にする」2018/05/09 日経産業新聞
 小林 桜児 2016 『人を信じられない病—信頼障害としてのアディクション—』 日本評論社
 コイツ・ドナン 2018 「新規抗がん剤開発の行方(12)断捨離型企業の成功」 医薬経済(1559), 52-54.
 國領 二郎 2017 「トレーサビリティとシェアリングエコノミーの進化」『研究 技術 計画』32(2), 105-116.
 近藤 浩之 2004 「マーケティングにおける交換の性質の再吟味: マーケティング研究及び消費者行動研究への示唆」 三田商学研究47(3), 129-139.
 近藤 浩之 2007 「マーケティングの定義に関する考察」 東京経大会誌(経営学)254, 189-199.
 近藤 浩之 2008 「売買における価値消失と発生 của タイムラグに関する考察」東京経大会誌(経営学)258, 221-227.
 近藤 浩之 2019 「マーケティングにおける交換の性質の再吟味: シェアリングエコノミーの進展を受けて」 東京経大会誌(経営学), 302, 93-108.
 近藤 麻理恵 2010 『人生がときめく片づけの魔法』 サンマーク出版
 許斐 健太 2012 「オカネをめぐる世代間の価値観の変化—クルマ、家電はもう不要『非市場化』が進む若年層: 米欧の『没落』日本の『岐路』」『週刊東洋経済』(6378), 90-92.
 栗木 京子 2018 「断捨離の優先順位—作歌における断

- 捨離とは～」歌壇 32(4), 100-103.
- Lundberg, G.A. 1929 Social Research. Longmans, Green.
- Mitchell, A., Ogilvy, J. & Schwartz, P. 1986 "The VALS Typology: A New Perspective on America." SRI International. 吉福 伸逸 (監訳) 『パラダイム・シフト—価値とライフスタイルの変動を捉えるVALS類型論』TBSブリタニカ 1987
- 村田 昭治・斉藤 通貴 1984 「消費者行動研究へのマーケティング・アプローチ」『年報社会心理学』25, 53-72.
- 直木 詩帆・石臥 薫子・齋藤 麻紀子 2015 「習慣捨てるスキルと思考法 情報断捨離からアイデアが生まれる～捨てる哲学(2)～」『Aera』28(44), 10-15.
- Novak, T.P. & MacEvoy, B. 1990 On Comparing Alternative Segmentation Schemes: The List of Values (LOV) and Values and Lifestyles (VALS) Journal of Consumer Research, 17, 105-109.
- 小鹿野 智 2011 「『断捨離』の『今』という時間軸と『私』という自分軸から」ケース研究(3), 252-255.
- Petty, R.E. & Cacioppo, J.T. 1986 Communication and Persuasion: Central and Peripheral Routes to Attitude Change. Springer-verlag,
- Pitts, R.E., Jr. & Woodside, A.G. 1984 Personal values and Consumer Psychology. Pitts, R.E., Jr. & Woodside, A.G. (Eds), Lexicon Books, 55-67.
- Plummer, J.T. 1974 The Concept and application of lifestyle segmentation. Journal of Marketing, 38, 33-37.
- Rokeach, M. 1968 Beliefs, Attitudes, and Values. Jossey-Bass Publishers.
- 佐々木 典士 2015 『ほくたちにもうモノは必要ない。～断捨離からミニマリストへ～』ワニブックス
- 斉藤 学ら 1995 『こころの科学 (59)～依存と虐待～』日本評論社
- 玉置 崇 2015 「学校HPでの積極的な情報提供によって保護者対応の負担は軽減できる～総力大特集『子どもと向き合う』が最優先! 多忙を克服する校務断捨離大全～」総合教育技術 70(10), 22-25.
- 田中 沙織 2012 「断捨離」法曹(737), 29-31.
- 辰巳 渚 2000 『「捨てる!」技術』宝島社新書
- Tolman, E.C. 1951 A Psychological Model. Toward a General Theory of Action. T.Parsons. & E.A.Shils. (Eds) Harvard University Press.
- 土田 昭司 1992 「社会的態度研究の展望」社会心理学研究7(3), 147-162.
- 土田 昭司 1994 「消費者の態度構造—認知論的アプローチによるリンケージ・モデル」消費者行動研究 1(2), 1-12.
- 山本 浩子 2018 「今月の保健室経営 養護教諭のための仕事整理術 (PART2) ～動線から考える保健室の断捨離～」心とからだの健康: 子どもの生きる力を育む 22(8), 76-80.
- Warren, H.C. 1933 Dictionary of Psychology. Houghton Mifflin.
- やましたひでこ 2009 『新・片づけ術「断捨離」』マガジンハウス
- やました ひでこ 2011 『心と体を浄化する断捨離ダイエット』世界文化社
- やました ひでこ 2011 「バストセラの著者が、片づけ下手にもわかりやすくポイントを解説「断捨離」入門～禅的シンプルライフ～」プレジデント 49(34), 4-13.