



# 2023年立春号

発行：2023年2月  
発行元：マイ保険プラザ

保険のおたより

# マイプラザニュース



HP

## ～日常生活や、保険相談前のそぼくな疑問にお答えします～

今回のテーマはSNSでも話題沸騰の【ミニマリスト】です！

ミニマリストとは、**必要最低限の持ち物で生活する人**を指します。SNS等で検索すると、ほとんど物が無い断捨離後のような画像があらわれることもありますが、それは極端な例で、実はとても快適な生活なんです。本記事では快適なミニマルライフを送る筆者が、ミニマリストのメリットやはじめ方をご紹介します。

### ミニマリストのメリット

「物の管理に時間がとられない」「自分にとって本当に必要なもの（＝お金をかけるべきもの）が分かる」  
大ききはこの2点です。具体例については、はじめ方と併せてご紹介します。

### ミニマルライフのはじめかた

ミニマルという言葉には、最低限という意味のほか、「洗練された」という意味もあります。つまりミニマルライフとは、単に物が少ないだけでなく、物の一つ一つを厳選して作り上げる、洗練された生活様式なんです。それでは、どうすれば快適なミニマルライフを手に入れられるのでしょうか？

#### ① 持ち物は一軍のみ

服も食器も、出番の少ない物や仕方なく使っている物は思い切って捨てましょう。食洗器で洗えるか、洗濯乾燥できるかというように、機能性で取捨選択するのも一つの手です。たとえば筆者の場合、乾燥機があればタオルも毎日乾くため、家族人数×2日分のみ残り、残りは廃棄しました。ここで大切なのは、**必要数を算出**しておくこと。一つ一つ仕訳けては、時間だけとられるばかりです。数少ないお気に入りだけを所有すると、使うものすべてがお気に入りなので、常に快適な状態で過ごすことができます。

#### ② 物の住所を見直す

物の住所とは、家を動かさないことと同様に、何をすることも移動させずにすむ場所です。たとえば、家具以外で床に置いてあるものは、掃除の際に動かす必要がありますよね？ 動かすことがある＝住所として不適切であることを意味します。もし住所が定まらない物があれば、手に余る物だと考え、管理できる数まで減らすよう努めましょう。

#### ③ 生活が楽になる便利品には頼る

物が少なくなって住所も定まれば、掃除や洗濯も楽になり、**便利家電**に頼りやすくなります。床に物がなければ掃除はルンパに、乾燥できない衣類がなければ、洗濯はドラム式洗濯乾燥機に丸投げできます。筆者の経験上、ミニマルライフは、何よりも最強の時短手段でした。

#### ④ 趣味や嗜好品を楽しむ

誤解されがちですが、ミニマリストは何かを我慢したり嗜好品を持たないわけではありません。逆に、無駄買いをせず身軽な生活を手に入れた分、**出費が減り余裕が生まれ、趣味や嗜好品をより楽しむ**ようになります。その結果、何にお金をかけるべきかが分かるようになり、自然と生活の質が上がるのです。

筆者もまだまだ無駄を省ききれていませんが、2年かけて物を減らし、ミニマルライフにとりつかれました。大切なものは、新しいものを買ったら同じ用途のものを捨てること。捨てられない人は、他人に譲ったり、フリーマーケットやリサイクルショップに出すのも良いでしょう。出会いと別れの季節である春、自分にとって本当に必要なものを理解し、快適な生活を手に入れてみてはいかがでしょうか？

## ワンズモール情報！



※2022年10月1日（土）から、新型コロナワクチン集団接種会場（臨時）を再開しております。



### お取り扱いのある保険一覧



### 無料相談受付中



オンライン相談



ワンズモール店



カインズ茂原店

保険相談は、何度でも無料！今ある保険の見直しだけでも、どんなささいなことでも、ご遠慮なくお問い合わせください。



- ◆ワンズモール店：0120-668-218 ones-mall@myhp.co.jp  
千葉県稲毛区長沼町330-50 ワンズモール1階 10:00-19:00
- ◆カインズ茂原店：0120-688-218 cainz-mobara@myhp.co.jp  
千葉県茂原市腰当653-1 カインズ茂原店内 10:00-18:00

## 応募案内：ご質問大募集！本紙掲載でエコバッグプレゼント♪

【応募先アドレス】✉ uchiyama@myhp.co.jp

【タイトル】「マイプラザニュース応募」とご記載ください。

【メール内容】①氏名(性別・年齢) ②住所 ③電話番号orメールアドレス ④ご質問

※ご質問が採用された方には、回答が掲載された号のマイプラザニュースと、プレゼントのエコバッグを送付いたします。  
※採用の有無のご連絡はいたしませんので、本紙にてご確認ください。  
※確認事項がある場合、送信先アドレスまたは記載の電話番号にご連絡致します。  
※マイプラザニュースに掲載する情報は、「質問への回答のみ」とし、氏名や電話番号等の掲載はいたしません（氏名掲載希望の場合は、お手数ですが、応募メールにその旨をご記入ください）。  
※いただいた個人情報マイプラザニュースの運営のみ利用するものと、使用後は紙媒体・データ等すべて破棄いたします。 よって、保険勧誘を含め、その他一切に利用すること、漏洩させることはありません。