

「日本におけるミニマリストについて」

明治大学 経営学部経営学科
4年12組7番 加納爽平

目次

1. はじめに……p. 3
2. ミニマリストとは p. 3
 - (1) ミニマリストの定義
 - (2) ミニマリストのメリット
 - (3) 実際のミニマリスト(アメリカ)
 - (4) 実際のミニマリスト(日本)
3. ミニマリストの社会的背景……p. 8
 - (1) いつから登場したか
 - (2) なぜ日本で広まったのか
4. ミニマリストの今後……p. 11
 - (1) モノ消費からコト消費へ
 - (2) おわりに

1.はじめに

昨今、モノを最小限に減らす、ミニマリストという生き方が注目を浴びている。その火付け役となったのは、佐々木(2015)『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-』ワニブックスという書籍である。ミニマリストを提唱しているこの本は、10万部以上売れるという大ヒットを記録した。その結果、関連する書籍がさらに販売され、雑誌や新聞に掲載されることも増えた。そして2015年の新語・流行語大賞において、「ミニマリスト」が候補にノミネートされたこともあり、今ではこの言葉を知っている人は多いのではないだろうか。

ミニマリスト(minimalist)とは、「ミニマル(minimal)」の意味が「最小」であることから、直訳で「最小の人」という意味になる。これは体格的に小さい人という意味ではなく、現代社会においては「最小単位の暮らしをしている人」や訳した方がわかりやすい。筆者も実際にミニマリスト的な暮らしをしていることからこのテーマを取り上げることにした。2015年頃から注目され、大手のメディアにも取り上げられたことで、「ミニマリスト」という言葉が認知される機会は増えたに違いない。しかし、ミニマリストの生き方がどのようなものか、なにがきっかけでミニマリストになるのか、といった本質的なことに関しては完全には知られていないと考える。この論文では、ミニマリストの行動や考え方が昨今になって台頭してきた背景について研究する。その上で、現時点でのミニマリストという存在がいかなるものなのかを明確にし、その目的や今後の動向についても論じていく。

2.ミニマリストとは

(1)ミニマリストの定義

冒頭で述べたように、ミニマリストとは、モノを最小限に減らす生き方をする人たちのことである(佐々木、2015)。しかしはたして、どこまでモノを減らせばミニマリストと言ってよいのだろうか。また、ミニマリストになるためにモノを減らすのか、それともモノを減らした結果、ミニマリストになるのか。この論文におけるミニマリストの解釈では、後者の「モノを減らした結果、ミニマリストになる」を用いる。現代のミニマリズム運動を代表する1人で、毎月100万人が訪れるサイト「ミニマリストになる(Becoming Minimalist)」の創設者であるジョシュア・ベッカーは、ミニマリズムとは「いちばん大切にしているものを最優先にして、その障害になるものはすべて排除すること。」と述べている(ベッカー、2016)。つまり、ミニマリストを目指すためにモノを減らすのではなく、自分の大切なモノは何かを見極め、そうではないモノを減らしていくことがミニマリストのあるべき姿であり、また、どこまでモノを減らすかということはそれぞれが大切にしているモノの量によって決まるということを彼は言っている。この論文では、ミニマリストを「最終的に、本当に大切なものを見つけ、豊かさを得ることを目的にモノを捨てる、減らす過程にある人、またはそれを実現した人」と定義する。

(2)ミニマリストのメリット

この論文では「モノを減らした結果、ミニマリストになる」という解釈を用いると述べたが、ミニマリストになることで生まれるメリットは一体どのようなものなのだろうか。ミニマリストの人々の意見を以下にまとめる。

①出かける準備がすぐに整う

普段持ち歩く荷物が減るため、準備がすぐに済ませられるようになり、忘れ物もしづらくなる。また旅行に行く際もその都度荷物に頭を悩まされなくなる。

②浪費しなくなる

モノを買う機会が少なくなればその分浪費も減る。また自分にとって大切なモノを長く使おうとするため買い換える機会も減る。

③好き嫌いがはっきりする

モノを減らしていく過程で自分にとって何が大切で何が不要かの線引きがはっきりしてくるため、日々の行動における意思決定が早くなる。

④部屋が綺麗になる

モノを減らす分掃除や整理整頓がしやすくなり、綺麗な状態を長期的に保つことができる。

⑤自分と向き合うことができる

他人を気にすることはストレスになり、自分と向き合う機会をなくしてしまう。モノへの執着を捨てることで、見栄やプライドに囚われなくなり、自分を見つめ直すことができる。

ミニマリストになることによって上記のようなメリットが生まれる。次項では、こうした恩恵を得ながら暮らしている実際のミニマリストたちを紹介していく。その際、実際のミニマリストたちをアメリカ人と日本人で分類して紹介する。これは、アメリカと日本ではミニマリスト発祥の時期が違うこと、また社会的背景もそれぞれの国で異なることから、同じミニマリストでもその実態は必ずしも同じではないと考えたからである。

(2)実際のミニマリスト(アメリカ)

アメリカでは数年前に、「アフルエンザ」という言葉が流行した。これは富を意味するアフルエンス(*affluence*)とインフルエンザ(*influenza*)を合わせた造語であり、「豊かさ病」や「金満病」と訳される。これは、現状の自分に満足できずにより多くの富を求めてモノの持ちすぎや浪費を行い、うつ病や精神疾患に発展することもあるため問題とされていた。そのような社会で生きていくためにアメリカ人ミニマリストが登場したと考えられる。

①The minimalists

2009年頃、ライアン・ニコデマスとジョシュア・フィールズ・ミルブラムの二人による「The minimalists」というユニットが現れた。彼らはリーマンショックを通じてそれまでの生活を見直し、ミニマリスト的生活を追求した元祖ミニマリストである。Technology Entertainment Design による学術・エンターテインメント・デザインなど様々な分野の人物がプレゼンテーションを行う TED Conference による彼らの講演を以下にまとめると、

「昔は豊かさ＝お金だと思っていた。しかしお金を稼ぎ、欲しいと思っていたものをすべて手に入れた結果、人生において何が重要かわからなくなり、ストレスと不安に見舞われた。そんなとき、ミニマリストに出会い、すべての持ち物を箱に詰めた。それから3週間で必要になったモノ以外をすべて処分した。すると、人生で初めて「豊かさ」を感じるようになった。モノを最優先にすると、視野が狭くなってしまう。余計なモノは放り出して、散らかったモノを片付けてみることで、残った本当に大切なモノに集中することができるかもしれない。」

と述べている。アメリカの元祖ミニマリストである彼らもまた、ミニマリストの定義である「最終的に、本当に大切なものを見つけ、豊かさを得ることを目的にモノを捨てる過程にある人、またはそれを実現した人」の1人である。

②経営者(スティーブ・ジョブズ、マーク・ザッカーバーグ)

アップルの設立者であるスティーブ・ジョブズの代表的なファッションは、いつも同じ黒いタートルネックにジーンズ、靴はグレーのスニーカーという服装である。これは、毎朝どの服を着るか悩む時間がもったいなく、小さな決断が脳の負担になって判断力に悪影響を与えるからである。また彼が創り出したアップル製品は、ボタンが一つしかない iPhone、端子もケーブルもない Mac など、どれも一貫して無駄を削ぎ落したミニマルな製品ばかりである。

Facebook の CEO であるマーク・ザッカーバーグはグレーのTシャツだけを約 20 枚持っている。これもまた、朝に考えることを一つ減らすためである。

企業の最高責任者という重要な役割を担う彼らは、目まぐるしく変化する時代や膨大な量の仕事に向き合う中で、本当に大切なものに取り組むためにミニマリストになったのではないだろうか。

③レオ・バボータ

レオ・バボータはアメリカのサンフランシスコに住むブロガーである。彼は「Zen Habits(禅的生活)」という日本の禅の考え方をバックグラウンドとしたブログを書いており、2007年の全世界ブログ総合大賞を受賞している。日本でも2009年に著作が出版されている。彼は十数年前、妻と5人の子供とグアムで暮らしていたが、仕事は忙しく、借金に追われる日々

を送っていた。「毎日が心底イヤになった著者は、「人生をシンプルにすること」にしました。もっと努力を、もっとお金を……「もっと、もっと」と求めるだけの生活には見切りをつけ、ただ「減らす」ことにフォーカスしたのです。すると、たった2年で彼の人生は激変しました。」(バボータ、2009)とあるように、減らすことで本質に集中するという考え方はこの論文におけるミニマリストの定義と合致する。

(3) 実際のミニマリスト(日本)

① 金欠ミニマリスト

まだ22歳という年齢ながら、ミニマリストとして各地を転々とし、TVや雑誌から取材を受けているミニマリスト「しぶ」(ハンドルネーム)氏。

今でこそミニマリストとして活躍しているが「実は元々はかなりモノが多い方だった」と語るしぶ氏。比較的裕福な家庭で育ち、小学生時代には月2回ほど飛行機でディズニーランドに通ったり、欲しいモノはなんでも買ってもらえ幼少期を送っていたそうだ。そんなしぶ氏だが、親の自己破産をきっかけに一気にお金のない生活へと転落。「学歴があれば安堵だ」と勉強に励むも、受験の失敗を機にバイトを転々とするフリーターに。そんな中で「一人暮らしがしたい」ということから、ミニマリストになった。⁴現在は「ミニマリストしぶのブログ」において、モノを減らした体験談や、節約の方法などを自身の経験を基に書いている。

上述したように、彼がミニマリストになったのは「一人暮らしがしたいという憧れを叶えるため」である。お金がかからないように、極力所有するモノを減らすことで「節約」につながると考えた。現在、彼はスーツケースとバックパックにすべての荷物を入れ、家賃は福岡で2万円、電子レンジや冷蔵庫などの家電は共有にするなど、所有物をなるべく減らし、負担の少ない生活をしている。以下は彼のインタビューの回答を要約したものである。

Q.どこからがミニマリスト？

「自分の所有物一つ一つに対して思いがあるかどうか」である。人によって必要なモノの量は異なるのだから、モノの少なさを謳うのではなく、持ち物すべてに思い入れがあると自覚できる段階からが「ミニマリスト」である。

Q.ミニマリストしぶの目指す先は？

「旅をして暮らす」を実現するために、キャリーバグ一つに自分の持ち物がすべて収まるようにした。このように、「大好きな物だけに囲まれて暮らすため」や「ブログやSNSを通じてミニマリズムを知り、前より良く生きられるようになったと感じる人を増やす」など、その時に応じて目的を変えてミニマリストを続けるつもりである。

初めはお金がないことがスタートした例であるが、常に目的を持って行動し、無駄をそぎ落とした結果ミニマリストになっており、この論文におけるミニマリストの定義と合致し

ている。

②旅行好きミニマリスト

国内外を旅し、現地で取材した一次情報を発信することを仕事にしている「るっぺい」(ハンドルネーム)氏。彼が一つだけ嫌いなことは、旅の「荷物」である。旅において荷物が多きことは、移動時の疲労や紛失の可能性、先にホテルやロッカーに預ける必要があるなど、行動が大きく制限されてしまう。そこで、荷物を軽量にすることでより自由で快適な旅ができること、また近い将来、旅の持ち物がスマートフォン一台になると考え、上海とアメリカをスマートフォン一台で旅するプロジェクトを企画した。

「例えば、旅中に着用する衣服やアイテムはシェアリングエコノミーサービスを使って旅先の現地で調達。帰るときに返却すれば、荷物を自宅から持ち運ぶ必要がありません。極端に言えば財布だって要りません。例えば今、Apple Pay を使えばスマホでお金を支払えるし、ビットコインなどの暗号通貨をスマホアプリを使って支払うので、財布が必要ありません。

今後、スマホのカメラのクオリティーも上がり、重たい機材を持ち運ぶ必要もどんどんなくなってくるでしょう。ブログ YouTube などの情報発信もスマホ一台でできます。」²

彼がこのスマホ一台旅で実現したいのは、以下の3点である。

I ミニマリズムの重要性

人間の欲求、物欲というものは止まらない上に、モノはいつか壊れて無くなってしまう。それより、一生消えない体験やスキルを買うべきである。また、高齢化社会を迎える日本で問題となっている遺品整理の際に、家族に負担をかけないべきである。

II 日本の旅人口の低さ

日本人のパスポート取得率は年々減少しているが、旅から得る知識や体験は多く、人生を豊かにする。もっと日本人は旅に出るべきである。荷物を減らすことで、旅に出かけるハードルを下げたい。

III 日本の電子決済や IT テクノロジー導入の遅さ

日本では、クレジットカードや電子マネーに対応しているお店やサービスが少ないが、海外では現金を持ち歩く人の方が少数派である。ビットコインやフィンテックなど、これから台頭するテクノロジーの導入に関しても日本は後れを取っている。2020年の東京オリンピックに向けて増える訪日外国人を「おもてなし」したい、そして日本の IT インフラや日本人の意識を高めたいと考えている。

このように、一見すると単にモノを減らして身軽になっているだけに過ぎないが、実際は社会問題に一石を投じることで、幸せで快適な暮らしを通じて国が豊かになると考えているのである。

3. ミニマリストの社会的背景

(1) いつから登場したか

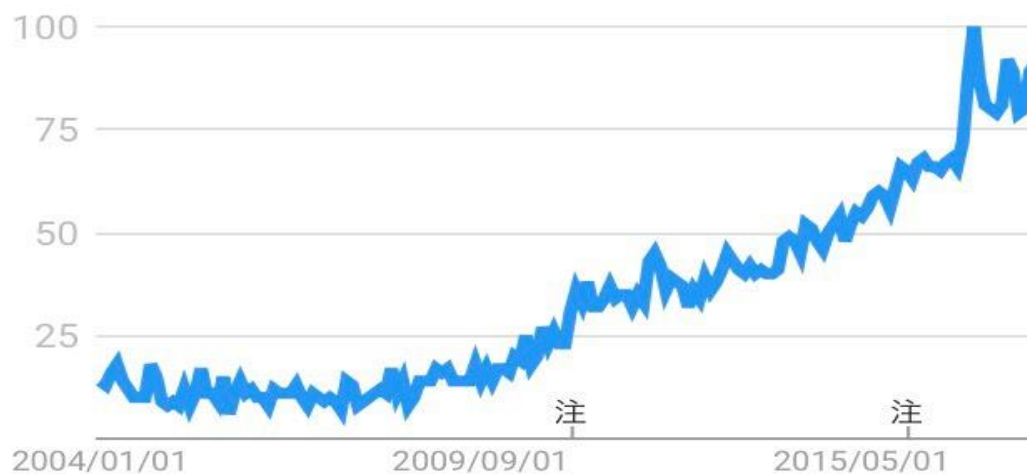
元々ミニマリストは「**minimalist**」としてアメリカから広まったものである。図1では、ある単語がGoogleでどれだけ検索されているかというトレンドを見ることができるグーグルトレンドの、アメリカにおける「**minimalist**」の検索傾向を示している。この図によると、2009年頃から検索が徐々に増えてきていることがわかるが、これは2007年のサブプライムローン問題や2008年のリーマンショックの影響ではないだろうか。拡大されていく住宅に見合ったモノを買うようになった結果、見せかけの豊かさに囚われてしまったのである。既存の価値観を覆すような出来事により、それまでの生活を見直す人々が増えたことが「**minimalist**」出現に少なからず影響しているだろう。

日本におけるミニマリストの動向は、図2によると、2011年から徐々に広まり、2013年過ぎから急激に広まっている。2010年に設立された「**earth in us.**」が日本における元祖ミニマリストのブログであり、ミニマリストがインターネット上で注目され始めた。2011年にはアルファブロガー・アワード賞を受賞し、さらにブログが書籍化された。ミニマリストと関連が深い「断捨離」という言葉が2010年の流行語大賞にノミネートされたこともあり、この時期から少しずつ「モノを減らす」という概念が浸透していったと考えられる。そして冒頭で述べたように、2015年には「ミニマリスト」が流行語大賞にノミネートされた。インターネット上のブログからメディアにも媒体が広がったことで、ミニマリストはより注目を集めることとなった。

このように日本におけるミニマリストは、インターネット上では2011年頃からすでに広まっていた。しかし、アメリカの「**minimalist**」の台頭が2009年頃であることから、日本のミニマリストよりも早くアメリカの「**minimalist**」が台頭したことがわかる。また、この2つの図で注目したいのは、アメリカでは2009年以前から「**minimalist**」の検索がされているのに対し、日本では2011年以前に「ミニマリスト」は全く検索されていないということである。これは、日本の「ミニマリスト」は、この論文で紹介しているような「モノを持たない人や減らす人」以外の意味は指さないのに対し、アメリカの「**minimalist**」は、「**minimalism**」として芸術や政治においても使われる言葉だからである。これらを踏まえると、アメリカでは「**minimalist**」という言葉自体は芸術や政治において以前から使われており、この論文の対象である「**minimalist**」は2009年頃から増え始めたことがわかる。そしてその後、後者の意味での「**minimalist**」が「ミニマリスト」として日本に伝わってきたと考えられる。では、なぜアメリカで発祥したミニマリストが日本でも生まれたのか。それ

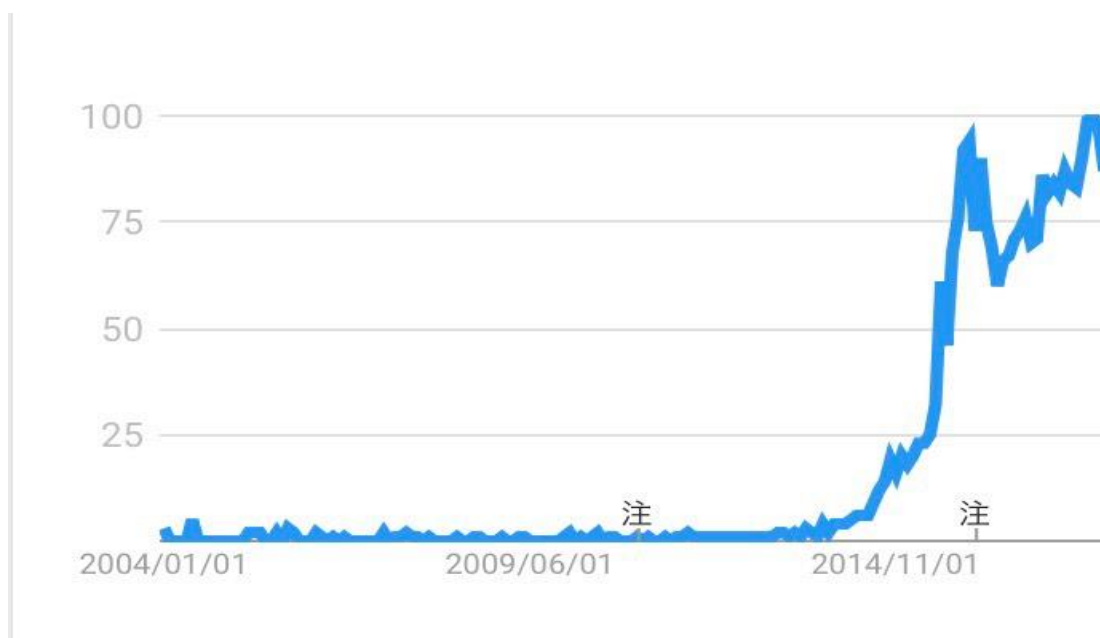
はアメリカの影響を受けたからなのか、それとも偶然違う時期に生まれただけなのか。次項では、ミニマリストはなぜ日本で生まれたのか、について述べていく。

図1 アメリカにおける「minimalist」の検索傾向(2012年~2017年12月17日現在)



出典：Googleトレンドより筆者作成

図2 日本における「ミニマリスト」の検索傾向(2012年~2017年12月17日現在)



出典：Googleトレンドより筆者作成

注：グラフの縦軸の数値は、特定の地域と期間について、グラフ上の最高値を基準として検索インタレストを相対的に表したものである。

(2) ミニマリストはなぜ日本で広まったのか

日本でミニマリストが生まれた条件を以下にまとめてみる。

① 過剰に増えた情報

スマートフォンの普及により、世界中のテレビやニュースを観ることができる。Amazonで好きなモノを好きなときに買える。Twitter や Facebook、LINE などを通して他者とつながることができる。自分が気になることを検索してあらゆる情報を得ることができる。

「今の日本を生きる人が 1 日に受け取る情報量は、江戸時代に生きた人の 1 年分とも、一生分とも言われている。…中略…一方、ぼくたち人間は、5 万年前から変わっていないハードウェアだそうだ。」(佐々木、2015)とあるように、昨今では情報が過剰に増えてしまい、不必要な情報までも目に付いてしまうようになった。その結果、本当に大事なことが見えづらくなるだけでなく、目まぐるしく目に入ってくる情報によって疲弊してしまう人が増えたのではないか。そういった時代の中で、ある種情報化社会のアンチテーゼとしてミニマリストが生まれたと考えることができる。

② モノを持たないで済む、モノとサービスの発展

2007 年の iPhone の発売以来、あらゆるツールがスマートフォン一つに集約された。「電話、カメラ、テレビオーディオ機器、ゲーム機、時計、カレンダー、懐中電灯、地図、メモ帳、手帳。これらを個別に持つ必要がなくなったのはひとえにスマホの発明のおかげだ(佐々木、2015)。」とあるように、①で述べたような情報を得るためのツールとしてだけではなく、あらゆることがスマートフォン一つでできてしまうようになった。また、シェアリングサービスの発展も著しい。2020 年には、シェアリングエコノミーの国内市場規模が 600 億円を超える予測である²。カーシェアリングによって無駄な税金や維持費をかけることなく車に乗ることができ、シェアハウスやソーシャルアパートメントによって家さえ持たない選択肢が生まれた。

③ 東日本大震災

2011 年に起こった東日本大震災は、自分で買い溜めてきたモノに殺されるリスクを生んだ。どれだけ大事なモノであっても、震災一つですべてなくなってしまうかもしれない。そう思わせるほどの出来事によって、モノを減らす、ミニマリストの意識が日本人の中で高まってきたのではないだろうか。

④ アメリカからの逆輸入

産業発達以前の日本では、持っている着物は 2、3 着、家は簡素で茶室には余計なモノが何もなく、ただ人と人とが向き合い一杯のお茶を味わう、といった文化があった。かつての日本人はミニマリストそのものだったのである。アメリカのミニマリストは、こうした日本特有の「禅」や「侘び寂び」という価値観に感銘を受けた人々が多い。ミニマリストはアメ

リカ発と述べたが、そのアメリカのミニマリストたちが日本の影響を受けていることから、日本におけるミニマリストはアメリカから逆輸入されたものであると考えることもできる。スティーブ・ジョブズは禅に大きな影響を受け、ミニマルなスマートフォンである iPhone を作り出し、現在日本で最も普及しているスマートフォンとなった。

4. ミニマリストの今後

(1) モノ消費からコト消費へ

2017年のギャラップの調査¹によると、世界の国々の幸福度ランキングにおける日本の順位は51位であった。これはG7においては最下位、OECD加盟35か国では27番目の順位である。一方、ノルウェーやフィンランド、デンマーク、スウェーデンなど北欧の国々は上位を独占している。これらの国々は、税金と社会保障を合わせた国民負担率が6~7割と高い。一方、日本の国民負担率は4割程度であり、北欧の国々と比較して使えるお金は多い。さらに、モノが豊富で豊かなはずの日本人がなぜ幸せを感じられないのか。「それは、アメリカ的な物質至上主義が幸福感につながらなくなったからではないかと思います。…略…物質至上主義とは、言い換えるならば、車や家をはじめモノや場所など、さまざまな制約に縛られて生きること(本田、2012)」である。日本人が物質的なモノから幸福感を得ようとしているのに対して、北欧の人々は物質的なモノよりもっと精神的なもの、経験的なものに幸福を感じているのである。なぜなら、モノを買うことによって得られる満足は一瞬しか続かないが、経験やそれにより得た知識は長期的に利益になるからである。日本では、70年代から80年代まではお金を稼ぎ、モノを買うことが幸せにつながっていた。しかし、「これからは削ってマイナスしていくことに幸せを感じる時代になった(本田、2012)」とあるように、これからの時代は時間や精神的なゆとりを持つことが必要である。自分の本当にやりたいモノを持つことややりたいことを実現するために、不要なモノを減らしていくべき時代なのである。日本はまさにその過渡期の中にあるといえる。昨今、「ワークライフバランス」といった言葉が注目されるようになったのも、労働時間をマイナスしてその分プライベートを充実させることも重要であるという考えに変わってきたからではないだろうか。今の時代は、ライフスタイルが多様化してきている。仕事でいえば、本業をやりながら株や投資といった副業で収入を得ている人は少なくなく、YouTubeに動画をアップロードすることで収入を得る「ユーチューバー」まで登場した。結婚や出産で当てはめると、昔の日本は結婚して子供を産み、男性が働き、女性は専業主婦になる、というライフスタイルが一般化していた。しかし現在は、夫婦共働きも当たり前になり、結婚する年齢や出産する時期も人によって様々である。このようにライフスタイルが多様化した時代では、自分の価値観を他人と比較する必要はないのではないだろうか。これからの日本はさらに、目に見える豊かさではなく、精神的な豊かさを自分なりに積み上げていく生き方が適する時代になっていくと考える。その時代を生きる上で、この論文で研究したミニマリストという人々、生き方はさらに広がっていくに違いない。

(2)おわりに

この論文では、ミニマリストを「最終的に、本当に大切なものを見つけ、豊かさを得ることを目的にモノを捨てる、減らす過程にある人、またはそれを実現した人」と定義し研究を行った。この定義における「本当に大切なもの」とは、必ずしも実在する物というわけではなく、「仕事」や「旅行」など人によって様々である。そして捨てる対象である「モノ」もまた、無駄な時間や情報、人間関係、仕事など形のないものも多く存在する。つまり、一言でミニマリストといっても、何を捨て、何を大切にすることは人それぞれであり、ミニマリストの形も千差万別ということである。この論文が示す意義は、ミニマリストを類型化し、実際のミニマリストの事例を挙げて、彼らの言説をもとに、こんにちのミニマリストの価値観を示したことである。現時点でのミニマリストの記録をこの論文で残したことで、10年後、20年後のミニマリストと比較し、理解を深めることの役に立てば幸いである。

■参考文献

本田直之(2012)『LESS IS MORE 自由に生きるために、幸せについて考えてみた。』ダイヤモンド社

ジョシュア・ベッカー(2016)『より少ない生き方 ものを手放して豊かになる』かんき出版

レオ・バボータ(2009)『減らす技術 The Power of LESS』ディスカヴァー・トゥエンティワン

世界の成功者たちが「毎日同じ服を着る」興味深い理由 <https://curazy.com/archives/>
(2017年12月23日閲覧)

【 #26 カバンの中身】「モノにとことんこだわる。ミニマリストしぶ氏の持ち物」(前編)
| ガジェットや暮らしのモノ系ブログ "トバログ"
"<https://tobalog.com/2017/08/minimalist-shibu-inmybag/>

【 #26 カバンの中身】「したいことを実現するためにミニマリストを続ける」ミニマリストしぶ氏のキャリーバッグの中身(後編) | ガジェットや暮らしのモノ系ブログ "トバログ"
<https://tobalog.com/2017/09/minimalist-shibu-lifepack/>

ミニマリストの定義と歴史を、冷静に調べてみた

<http://nyaaat.hatenablog.com/entry/minimalists-definition> (2017年10月22日閲覧)

覧)

A rich life with less stuff | The minimalists | TEDxWhitefish
https://m.youtube.com/watch?v=GgBpyNsS-jU&ebc=ANyPxKrvAJpSXTKKekHCfDL1DiZMSGnT8h58kylo_XCGe-x-cUYjNf5mTZDjb4j17t5Ao6noucTcOH2ccbIkZ0m6I2b2tNGKAQ (2017年1月22日閲覧)

スティーブ・ジョブズに学ぶ「ミニマリストとしての生き方」
<https://cyllabus.jp/courses/vaUjqf0GoytFp0T-qZx1hw> (2017年1月24日閲覧)

¹マーケティング会社のギャラップが2014～2016年の3年間に各国のおよそ3000名に行ったアンケート調査であり、身体的・精神的・社会的に良好であるかどうかを国民の主観によって評価した調査。

²矢野経済研究所「シェアリングエコノミー(共有経済)経済市場に関する調査結果2016」