

『捨てた(手放した)ことで満足した経験』について

この1年くらいの間で、あなたが所有しているモノを捨てたり手放して、かつそのことに満足している経験はありますか？
その時に捨てた(手放した)モノは何ですか？
また、捨てた(手放した)ことで得たモノやコトは何ですか？

●:男性 ○:女性 ()内は年齢

- 本、CD、衣服 … 空間が増えた。併せて心の余裕も増えた気がする (22)
- 彼女 … 自分がいかに利己的であったか初めて具体的に実感できた (21)
- 引き締まった体 … ダルツとした服装にシフトしました (31)
- 大学時代からの友人との付き合い … 惰性で付き合いだったので、手放して本当の自分に戻れた (30)
- 実家暮らし … 経済的な(若干の)ゆとりはないが、自由と開放を得た (34)
- 着なくなった洋服 … 気持ちが軽くなり、清々しかった。その事で部屋の片付けも進んだ (35)
- いつも一緒にいたがる彼女 … 自由な時間、一人の時間。でもやっぱり寂しい時もある。勝手ですよ… (37)
- 大量の書類 … 今見ないものは将来も見ない。「今」を生きようと前向きになれた (30)
- プライド … 仲間からの信頼 (23)
- 車 … 莫大なお金と安全。車を購入し直したが、スピードが出る車ではないので安全。家族も喜んでいる (32)
- 新婚当初から使っていた大型ブラウン管テレビ … 液晶テレビへ買い替えたのですが、とにかくリビングが広がった (37)
- 庭に植えていたイチジクの木 … 庭の風通しが良くなり、またイチジクの甘い香りに誘われてくる虫の数も減った (42)

- 子供(赤ちゃん)用品 … 次の家で大切に使うのであれば嬉しい。気持ちを得ている (44)
- 2年以上、目を通さなかった本や資料 … 部屋もスッキリするし、今の時代、情報は最新のものがインターネット等で手に入る (50)
- 見栄 … ありのままの自分をさらけ出したら、気楽になった (54)
- スーツ … 着なくなったスーツも捨てられなかったが、子供にクローゼットのスペースの無駄と言われたから (57)
- 金製品 … 予想外のお金を手に入れる事ができて良かったと思っています (58)
- インターネットの利用時間を半減させた … 自宅での子供との対話時間を多く持てるようになった (58)
- 古い衣類や家具 … 区のリサイクルに古着を出したが、アフリカ等に無償で送られ、役立つ事は嬉しい (60)
- 40年以上前の世界名作全集100巻 … 重くかさばっていたので手放した。スッキリして絵を飾るスペースができた (61)
- ベータテープとベータデッキ … 本当に邪魔でしたので、デッキも壊れていたけど、欲しい人がいた (62)
- 自動車 … 長年乗って愛着があったが、手放して新車を買った。燃費、安全性、居住性に満足しています (65)
- 買い値を下回っていた株式を処分 … 持っている事で不安な気持ちが起こる事がなくなった (66)
- 子供の頃からやっていた切手収集 … 買い損じてはならないと思い、常に発売日を気にしていたが、それがなくなりホッとした (68)
- 樹木(大きくなりすぎた) … 広々とした。遠い将来、処分に困らないようにした(私が動けなくなる前) (68)
- 買い物した時に、お店からもらう袋 … 使うか使わないか分からず、とりあえずとっておいたので、思い切って捨てた事でスッキリした事 (20)
- 就職活動における大手志向 … 視野・選択肢が広がり、結果、内定をもらう事ができた (21)
- 恋 … 離れた感情。悲しいけれど、人の気持ちや自分の時間が増えて、今は良かったと思う (21)
- プライド … 肩を張らず、のんびり日々を楽しめる (32)
- 元彼 … 性格や考え方が合わないけど、何となく付き合ってた彼とキッパリお別れした！！ (26)

- 着なくなってタンスの肥やしになっていた衣類 … リサイクルショップに買い取ってもらい、大した金額ではないが、一回飲みに行くくらいのお金を得た (41)
- 不要な携帯メモリー(アドレス帳) … どの誰だか分からない人や連絡を取っていない人のアドレスの整理をした事で、気持ちがスッキリ!! (29)
- 主人の車 … 大きすぎる外車で私には運転できなかったの、売って小型車に! 行動範囲がとっても広がりました (28)
- 衝動買い … 本当に大切(必要)なものなのか考えるようになった (28)
- 子供のオモチャ … 増える一方のオモチャをご近所にあげた。喜んでもらえて、我が家もスッキリした (38)
- 子供の時からの教科書やノート、成績表、作品 … 家の中のスペース!! 家賃が一番高いので… (40)
- 洋服、靴 … インターネットで代行売却。他、15万円くらいの収入。そして、クローゼットはスッキリ (41)
- 衣類 … クローゼットと私の心の中がスッキリした (41)
- 着なくなった服 … スペース。あと、モノには賞味期限がある事をハッキリと理解した (43)
- 常識 … 娘が不登校になった事で自分も他人と会うのが嫌だったりしたが、うちはうちと思う事で新たな人生の展開 (49)
- タンスの中のいらない衣類 … スッキリした。タンスの中と「片付けなきゃ!」というストレスがなくなって、ホッとした (49)
- 思い出(愛した事、愛された事) … 忘れる事で得られる新たな自分 (52)
- 料理本 … 四半世紀かけて溜まってしまった料理本。必要なところだけPCに取り込み、処分できた事で、新たな空間が生まれた (52)
- 洋服 … 新しい空間と新しい洋服を買う意欲 (54)
- 若い頃買ったブランドの服 … いつまでも大切にとっておいても、今となっては着られる体型でなく、処分して部屋は片付き、スツとした (58)
- 日記帳 … 身軽になった感じで、老後への準備の一つです (58)
- ピアノ … 30年以上、自分と嫁いだ娘が使っていたので、一抹の寂しさはあったが、リビングが広く明るくなり、より寛げる空間になった (60)
- 編機 … 収納スペースが開いた事。使わねばというプレッシャーからの開放 (61)

- 16kgの脂肪 … 心臓が楽になり、体が軽い。何事も前向きに考えられる。着たい服が着れる。外を歩くのが楽しくなった (62)
- 洗濯機(騒音が気になっていた) … 音の静かな洗濯機に替えたら、夜の洗濯もできるようになり、便利になった (65)
- 年賀状 … 5年以上前の年賀状を思い切って処分。思い入れがあるもの、ないもの全て…。また新たな出会いを求めて (67)
- 嫁入りの時の三面鏡 … 現代風の洗面台の前にて化粧できるので、捨てた。部屋も広がっている (69)
- ブランドのスーツ … 体型の変化とデザインの古さ、着ていくところなしで、思い切って捨てる (69)
- 子供達が残っていた本、アルバム … 場所塞ぎを解消。布団がゆったり入れられた。20年ぶりに、ホッと (75)

生活総研では、独自の調査パネル「生活発見パートナーズ」を対象に、様々なテーマについて生活者の言いたいことや思っていることを調査しています。本資料は、その結果のトピックスをお伝えするものです。

【調査概要】

調査対象者：生活総研パネル「生活発見パートナーズ」18歳～75歳男女

サンプル数：415人

調査地域：首都圏

調査方法：郵送法

※その月の回収状況によって、有効回収数、年齢分布は異なります。