

韓国で大人気のエッセイスト 初の翻訳本！

ナマケモノのように 生きたい

2021年11月24日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)はジンミニョン著『ナマケモノのように生きたい』を2021年11月24日(水)に刊行いたします。

その結果、手に入れたのは、自分のための時間と心の余裕だった。

「ナマケモノのように生きたい」という思いから自分が所有する“いらぬモノたち”との別れ方や、モノとの関係性を書き留めたブログが韓国で大人気に。そのエッセイストの本が日本で初めて翻訳されました。

街に出たら何か買うのが当たり前だった著者がミニマルライフを送ることに――。

捨てるも捨てるも出てくる、いらぬモノたち。日用品から収納用品、家具、家電、大量の服――。その結果、手に入れたのは、自分のための時間と心の余裕でした。

師走に向け忙しくなる時期、自分のための時間と心の余裕を持つために読みたい一冊です。

タイトル:ナマケモノのように生きたい

ページ数:208ページ 著者:ジンミニョン/裴蔚華(翻訳)
価格:1,540円(10%税込) 発売日:2021年11月24日
ISBN:978-4-86667-320-2

【目次】

まえがき

1部 少しずつゆっくりと

2部 小さく軽やかに

3部 私らしく自由に

4部 ミニマリストになったら

あとがき

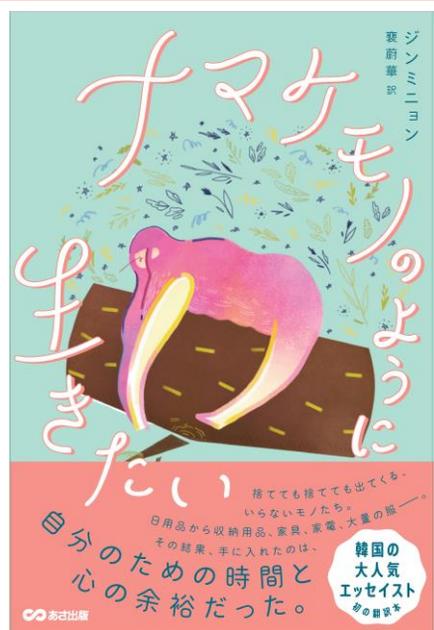
【著者プロフィール】

진민영/ジンミニョン ミニマリスト エッセイスト

簡素な生活に魅力を感じて、所有物を80%以上削減し、ミニマリズムがもたらした良いことをブログに記録しはじめたことで、韓国で人気のブロガーとなる。生活を簡素化するとともに、不足、孤独、静寂、暗闇、空虚、沈黙、絶食を美化し、独特の視点で読み取った世界の移り変わりを文に綴っている。2021年ソウルブックフェアでのサイン会は大好評であった。

今後もナマケモノのようにのろのろと生き、地球には自分の足跡を最小限残して、心豊かに健康的に生きていきたいという素朴な願いを抱いている。

著書に、<없이 사는 즐거움>、<단순하게 사니, 참 좋다>、<내향인입니다>、<내가 무슨 부귀영화를 누리겠다고>、<일상이 미니멀> など著書多数。



まえがき より

相変わらず何も無い空間は、私にとって魅力的であり、所有しない軽やかさは何事にも代えられない大切な財産である。自分だけが幸せになることを考えて生きても、世の中を明るく変えることができる。その橋渡しとなるのがミニマリズムだ。

ナマケモノのように生きたい

※本書より一部抜粋要約

息をするように軽やかに、ゆっくりと動くナマケモノの生き方が好きだ。

時間に追われて息を切らしながら移動することも、早足で歩くことも好きではない。足が痛くなる靴も、両手を塞ぐ荷物も、1分1秒を争う焦燥感も嫌いだ。

豊かな時間を過ごすことが、本当の意味で裕福な人生だと思っている。

1日の中で最も好きな時間は、ふかふかのソファに埋もれて瞑想用のBGMを聴きながら昼寝をする時だ。この時だけは、何も考えないでいられる。

私は、めったに考えを止めることができない病を患っているように、いつでも脳がフル稼働状態——。常に考え事や悩みが多く、列をなして繋がっていく雑念たちで頭がいっぱいだ。

だから「持たないこと」と「急がないこと」の美学がより切実になってくる。

選ばなければいけないことが減った

※本書より一部抜粋要約

私が実践するミニマルライフの核心には、2つのポイントがある。

ダウンサイジングとシングルタスキングだ。

このうち、選択肢を減らしてくれる一番の立役者がシングルタスキングである。

シングルタスキングは、何事も一度に1つのことだけを行うという意味である。

毎日同じ運動さえしていれば、食後に歯磨きをするように悩むこともないし、自然と生活のルーティーンに組み込まれていく。

毎日同じ食事をし、曜日ごとに決めておいた服を着て、1冊の本を長い時間繰り返し読み、1本の映画にハマったらセリフをすべて覚えてしまうほど何度も見る。

生活に対する態度を軽やかに単純に作り替えることで、数万からなる選択肢から自由になることができる。