

もっと健康に、もっと美しく

日経  
ヘルス  
Health

特別編集版  
2009年  
春号

# 健康



## 情報



足のケアで不調知らずに

**足元から“ゆがみ”をリセット**

イライラ&うつうつを解消

**掃除で「心のデトックス」**

出会いの季節に

**口臭・ドライマウス対策**

### 特集

冬にたまった脂肪を燃やし、  
やさしく体を目覚めさせる

# 朝のスイッチ食 & 昼の燃焼食



貝谷久宣さん  
赤坂クリニック理事長  
(東京都港区)

精神科医。「掃除の前に、「よしっ」と気合いを入れたり、親指と人差し指の間の「合谷(ごうこく)」というツボを押したりするのもいい。心身がシャンとします」



篠原菊紀さん  
諏訪東京理科大学教授  
脳科学が専門。「掃除や片づけが苦手なのは、その人の“脳”のクセ”の反映。高すぎる目標を掲げると挫折するので、「ちょっと大変だが、やればできる」程度で取り組みましょう」

は、日常の行動の総体。そこには、その人の脳の状態が投影されている。部屋の整理と脳の中は、基本的に相関するわけです」と、諏訪東京理科大学教授の篠原菊紀さん。

ぐちゃぐちゃの部屋は、脳(心)の表れ。部屋の状態と心は状態がリンクしているのなら、逆もまた真なり? つまり、掃除をして部屋をきれいにすれば、心もスッキリする!

「確かに、ストレス解消や一種の脳トレ効果はあるでしょう。特に日頃、掃除をあまりしない人、苦手な人には効果が大きい」と篠原さん。

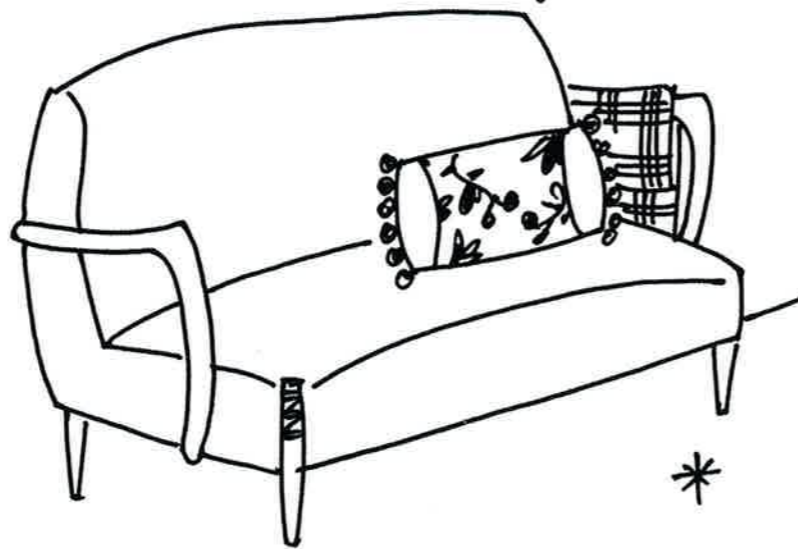
部屋もきれいになり、心もスッキリ!! そんな一挙両得の掃除効果を紹介しよう。

# 医師も脳科学者も太鼓判 掃除をするだけで 心のデトックスに!

取材・文/佐田節子、武田京子 イラスト/柿崎こうこ 写真/工藤哲(横森さん)、尾関裕士(小山さん)  
デザイン/近江デザイン事務所

あなたの家の中は今、どんな状態だろうか? ものが散らかっていないだろうか。ホコリなどがたまっていないだろうか。心が不調になると、部屋も荒れる。日常生活の中で、恐らく誰もがそんな実感を抱いたことがあるはず。実は、これは脳科学的にも正しいという。「身繕いや部屋の状態という

やればやっただけ成果が出る。  
自信にもつながる。それが掃除です  
小山 昇さん(武蔵野社長)



掃除は“執着”を手放す修行の一つです  
金原東英さん  
(大本山永平寺別院長谷寺)

掃除は“箱庭療法”のようなもの。  
雑念が消えて、無心になります  
横森理香さん(作家)

汚い!  
ぐちゃぐちゃの  
部屋は  
あなたの心の表れ!?

掃除をすれば  
心がすぐに  
元気になります!!



インタビュー  
個人編

「ストレスがたまったら  
掃除と片づけで気分転換。  
スッキリします」

作家  
横森理香さん

掃除に始まり、片づけに終わる。そんな生活を送る作家の横森理香さんは、大のきれい好き。部屋の中が汚れていたり散らかっていたりすると、とにかく落ち着かないという。

「以前は掃除も片づけも全部自分でやっていたんですが、子供が生まれてからは、それじゃかえってストレスになるし、40代になると体力的にもきつくなって。だから窓や排水口などの磨き掃除は、業者さんに毎月来てもらうことにしました」

本格的な磨き掃除はプロに任せても、片づけは必ず自分でする。「私にとって片づけは、一種の“箱庭療法”のようなもの。例えば、リビングのかがにたまった小物をひっくり返して、必

要なものや捨てるものに仕分けしているときなど、頭の中のモヤモヤや、散らかった雑念が消えて、本当に無心になれる。終わった後は、心の中のいらぬものまで捨ててしまった感じ。スッキリします!」

今、横森さんにとって無心になれるものは、ヨガとダンスと、整理整頓。ストレスがたまってくると、忙しくて「今こそ!!」とばかりにこれらを始め、無心の境地を求めるのだとか。

「1日15分でもいいから、そういう時間を持てるとメンタルヘルスにすごくいい。掃除や片づけの効用は、まず気分転換。その結果、きれいがついてくるという感じですね」

横森理香(よこもり・りか)  
作家、エッセイスト。コメンテーターとしても活躍。30代での子宮筋腫(きんしゅ)をきっかけに生き方を考え直し、健康的な生活にシフト。食事、掃除など日々の生活を大切に。夫と6歳の娘の3人家族。「開運生活! カラダとココロのお掃除術」(ヴィレッジブックス)など著書多数。

※箱庭療法は箱の中に人形などの玩具を自由に配置することで、心の癒やしや気づきを促す心理療法の一種。



## あなたは どちらのタイプ?

該当する項目が多い方が、あなたに合ったタイプ。どちらも多い場合は、「磨く」「片づける」の両方をやってみよう!

- ストレスが多くイライラしている
- 今、部屋の中で気になるのはホコリや汚れ、ゴミ
- ふき掃除や掃除機がけをするとスッキリする
- ここ1週間、掃除をしていない
- どちらかという整理整頓よりふいたり掃いたりする掃除が好き

### 磨いて ストレス解消タイプ

32 ページへ

- うつつして落ち込んでいる
- 今、部屋の中で気になるのは物が散らかっていること
- 出しっぱなしの物を片づけるとスッキリする
- ここ1週間、片づけをしていない
- どちらかというふいたり掃いたりする掃除より整理整頓が好き

### 片づけて リフレッシュタイプ

34 ページへ

になると、当然、気分もスッキリする。「きれいにした!」という満足感や達成感も得られて前向きな気分。家族や周囲の人から感謝され、人間関係も良くなる。「実際、掃除を毎日するようになると、患者さんの顔つきが変わってきます。表情が明るくなり、周囲に対し『ありがとう』という言葉も出てくる。精神療法としての効果も高いです」(貝谷さん)。

まさに、いいことだらけの掃除効果。篠原さんは、「掃除を義務や負担と考えるのではなく、一種の脳トレ、心磨きのツールとして捉えてみては」と提案する。そこで、まずはどんなタイプの掃除が自分に合っているのか、左の質問でチェックしてみよう。「磨き掃除」はストレス解消に、「片づけ」は脳の刺激&活性化に特に効果的だ。



やる前は気が重くても、やってみれば部屋も心もスッキリするのが、掃除。精神科医で赤坂クリニック理事長の貝谷久宣さんは、うつなどの患者に掃除を薦めているという。

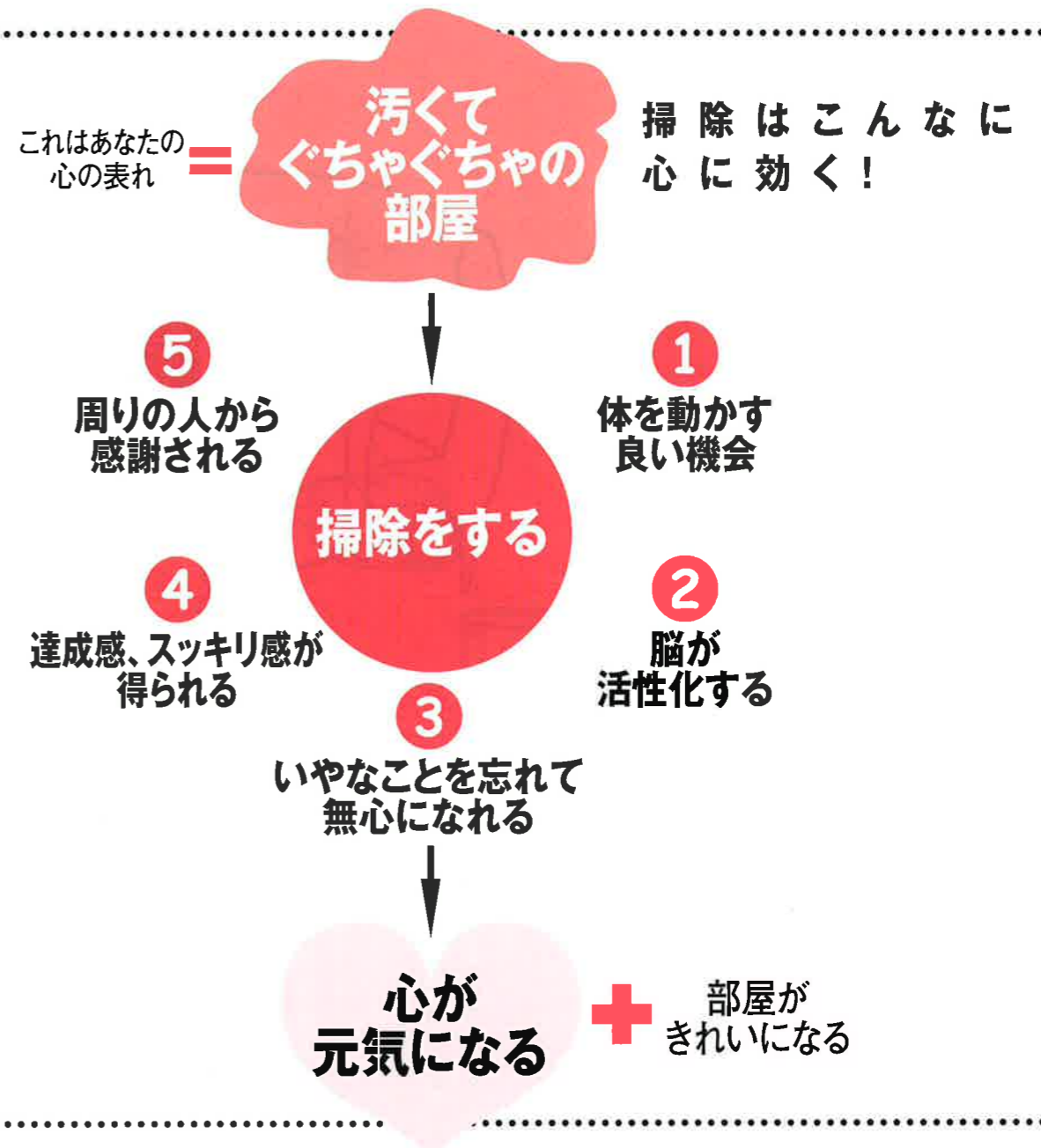
「現代人は心と体の使い方のバランスがうまく取れていないことが多い。そのアンバランスを修正してくれる方法の一つが、掃除です」

貝谷さんによると、掃除には次のようなメリットがあるという。まず第一に体を動かすこと。気持ちが落ち込むと、体を動かすもおっくうになり、家にこもりがち。するとまたあれこれ考えたり、くよくよしたり……。掃除は、そんな悪循環を断つ一種のエクササイズ。しかもいつでも手軽に始められる。

そして、掃除をするという行為に集中していると、自然と頭の中のごちゃごちゃが消え、無心になれる。「過去の悔いも未来への不安もどこかに消え、まさに『今に生きる』状態。このような無心になれる時間を持つことは、心の健康にとって非常に重要」と貝谷さん。

篠原さんもこういう。「例えばぞうきんでふくという反復動作をひたすら続けていると、気分を調整する作用があると、セロトニンが増えてくる。すると脳の中が鎮静化し、ストレスも減る」。また、汚かった部屋がきれい

## ストレス解消、うつうつスッキリ、脳も元気に! 「もやもや」に掃除は効く!



「磨き掃除」でも「拭き上げ」でも、掃除効果を効率的に得るには、三つの基本原則がある。

第一は、窓を開けて換気しながら、掃除をすること。第二は、掃除する場所を限定すること。「きれいにした」という達成感を得るには、狭くてもいいから確実に仕上げるのが大切だ。そして第三は、午前中にやること。「朝の掃除は一日を始める心の準備になります。やるぞ」と声に出して気合いを入れてから始める」と貝谷さん。

## 磨いて スツキリのコツ

床や窓をふく、台所のシンクを磨くといった反復動作は、脳内のセロトニンを増やし、心を落ち着かせる。「頭の中でいろいろな考えが渦巻いている、ストレスがたまっているという人には、この磨き掃除がお勧め。磨いているうちに心がスツキリしてきて、心磨きにもなります」と篠原さん。

さあ、実践編。磨き掃除には「明るくなった」「ピカピカにな

# さあ、やってみよう! すぐに簡単に “スツキリ効果”が 得られる 掃除のコツ

### 心が元気になる掃除術 基本3原則

- 1 窓を開けて空気を入れ替える
- 2 エリアを限定して確実に仕上げる
- 3 明るい午前中に取り組む



った」などの、視覚的サブライズも重要。コツは次の3点だ。

## その1 明るくする

掃除をしたら部屋が前より明るくなった。部屋の明るさは、気分の明るさにも直結する。「普段、掃除を怠りがちな窓ガラスや照明器具を磨くと、きちんと部屋の中が明るくなりま

す。カーテンも洗えば、一層効果的。布に染みついたにおいも取れます」と、花王生活者研究センター主任研究員の井上紀子さん。

窓ガラスは、ぬれたボロ布などで汚れをざっとふき取ってから磨く。水ぶきの後、もう一度からぶきすると、きれいに仕上がる。照明器具をふくときは、必ずスイッチを切ろう。カーテンは洗って脱水をしたら、シワを伸ばしてそのままカーテンレールにつるし、自然乾燥させればよい。

## その2 ピカピカに

ピカピカ光るものにはつい目が行ってしまう。これは人間が持つ「誘目性」という性質。掃除ではこの誘目性も大いに利用したい。つまり、磨くとピカピカ



になるものを優先的にきれいにすればいい、というわけ。

「例えば台所のシンクを磨いてみる。洗剤や泡を水でザッと洗い流したとき、見違えるようにピカピカになったシンクが目

に飛び込んでくる。これは一種のサブライズ。脳への刺激にもなります」と篠原さん。

台所のシンク、洗面台、蛇口、浴槽、トイレ、鏡など、磨けば光るものをきれいにしてみよう。もちろん、一度に全部やる必要はない。「今日はここだけを徹

## その3 ホコリを取る

部屋中を掃除するのはやはり面倒。ならば、とにかく見える

底的にきれいにする」というやり方でもOKだ。

「例えば、浴槽をピカピカにしたら、その日はゆったり半身浴を楽しむ。きれいになった後の楽しさもイメージしておく、やる気が出ます」と井上さん。

ところだけでもきれいに。例えば、座ったときに目につきやすい高さにあるテレビ、パソコン、テーブル、本棚などのホコリをふき取ろう。

「高い所から始めて低い所へ。これが掃除の基本です」と井上さん。

また、いつも化学ぞうきんで床掃除をしている人は、水ぶきすると、皮脂などのこびりつきまで取れる。後で素足で歩くツルツル感が爽快。触覚で得られる、掃除の達成感だ。

### インタビュー お寺編

## 体を動かし“執着を手放す” 掃除は心を磨く修行

福井県にある曹洞宗の大本山永平寺では毎朝、修行僧が、斉に回廊を磨く(左写真)。200人以上の僧侶がぞうきんがけをするから、当然ピカピカ。そんなにきれいなのに、翌日もまた磨く……。なぜだろうか。

「汚い、きれいは無関係なく、掃除をすること自体が尊いと思えるからです。人はいろいろな思いにとらわれています。そんな思いからいったん離れ、汗をかき、執着を手放して、体に任せます。そういう行為が、掃除なんです。きれいなものは、その結果にすぎません」と、大本山永平寺別院長谷寺(東京都港区)の金原東英さん。

まさに掃除は修行。なかでもトイレ掃除は、特に功德があるとされ、その責任者は修行僧の中でも位の高い僧侶にしか許されていないという。トイレはきれい・汚いという、執着が生まれやすい場所。そこを掃除することは、執着を手放すための格好の修行になるというわけだ。

「現代人、特に都会に住む人の多くは常に身の丈以上のことをして、いろいろな思いに振り回されているように思う。そんな頭を冷やし、のほせを下げるには、せつせと体を動かすことが一番」と金原さん。あなたも修行のつもりで、掃除に取り組んでみては。



写真提供/大本山永平寺

# 片づけて スッキリのコツ

## その1 捨てる

積んだままの雑誌、何年も着ていない服、こまごました雑貨類……。「捨てたいけど捨てられない」という人も多いだろう。「この際、脳トレのつもりで、捨てる・捨てないの判断を自らに課してみても。苦手なことを意識的にやると、脳のアンチエイジングにもなる」(篠原さん)

3年着ていない服は捨てる(リサイクルに出す)、存在すら忘れていた小物は捨てるなど、自分のためのルールを作ってみるのも一法。不要なものを捨てる、心の中の不要物も一緒に捨てた感覚が得られるから不思議だ。

## その2 しまう

ハサミは引き出しに、服はクローゼットに、靴は靴箱へ……。人に帰る家があるように、ものにも収まる場所がある。出しっぱなしになっているものは、それが本来あるべき場所に戻そう。「特に女性は脳の構造上、机など平面の片づけは得意だが、押し入れや棚など三次元の片づけが苦手な傾向がある」と篠原さん。

いいチャンス！ 脳トレもかねて、苦手な三次元片づけにも挑戦してみよう。

## その3 そろえる

たとえ部屋にもが多くても、雑然と置かれているか、きちんと置かれているかで、見た目の印象は全く異なる。

例えば、雑誌などの紙類を重ねる場合は、端をトントンとそろえてから置く。ペンなどの文具は同じ向きにそろえる。本棚の本は、高さや色に応じてそろえる……。など。こんなちょっとしたことでも、部屋の中はずいぶん片づいて見える。まずは机の上、本棚まわりなど、ターゲットを決めて取り組んで！



## インタビュー 企業編

「毎朝30分の掃除を始めてから、社員の表情が輝き出しました」

「武蔵野」社長 小山昇さん



小山昇(こやま・のぼる)  
経営サポートやダスキン事業を展開する「武蔵野」の社長。中小企業のカリスマ社長として有名。講演セミナーなども多く「朝30分の掃除から儲かる会社になる」(ダイヤモンド社)など著書多数。

社員の半分は軽い腰かけ感覚。3分の1は元暴走族。仕事へのやる気も誇りもない「落ちこぼれ集団」……。今にもつぶれそうな会社だが、現在では毎年右肩上がりの業績で、「日本経営品質賞」なども受賞する優良企業に。この大変化をもたらしたのが、毎朝30分の掃除だった。

「もちろん、社員も最初は仕方なくやらされている状態。自発的に取り組んでくれるまでに3

年かかりました」と「武蔵野」社長の小山昇さんは振り返る。それにしても、なぜ掃除なのか。「小さなことでもいいから一番なることを目指した。掃除は誰でもできる簡単な仕事。能力差も関係なく、やればやっただけ成果が出る。自信にもつながる。だから、結果が出やすいよう、狭い範囲を徹底してきれいにしよう指示した。もちろん、きれいになれば、心もスッキリする。掃除を始めてしばらくすると、社員の表情が輝き出しました」と小山さん。

社屋は決して新しくないが、チリ一つ落ちていず、隅々までピカピカ。ペンなどの文具もきちっと向きをそろえて置くなど、整理整頓も徹底。そんな社内を見学しに、全国から大勢の人がやって来る。

「人間は習慣の動物。『そこまでするの?』といわれるくらい徹底してやらないと、なかなか変わらない。だからこそ、毎朝30分の掃除をずっと続けることが大切なんです」