

## 11㎡のアパルトマンで学んだ、ミニマルで心地よい暮らしのヒント

---



フラワーデザインを学ぶためパリに短期留学していた時のこと。1ヶ月借りたパリ1区のアパルトマンの部屋は何と**わずか11㎡の空間**でした。

事前に写真で確認してイメージはしていたものの、思いのほか狭すぎてどうやって生活したらいいの! ? と困惑した私。しかし、フランス人になった気分で生活してみると、心地よい暮らしへのたくさんのヒントを見つけることができました。

必要最小限のものだけで生活したパリの1ヶ月。今回は、その中で得たミニマルな暮らしへの気づきについてお話しします。

## 自分の感性を大切にする

---

ある日、雑貨屋さんで食器を選んでいたパリジェンヌたちがこんな会話をしていました。

A子ちゃん「これかわいい！」

B子ちゃん「そうだね、私はデザインが素敵だと思う！」

A子ちゃん「私はデザインよりサイズ感がとてもいいと思うから使いやすいと思う！」

B子ちゃん「私だったらプレゼントにも良いと思う」

「かわいい」は共有しているんだけど、同調ではなく自分の意見をはっきり伝えてアピールしているんですね。そういったところにフランス人の気質を垣間見ることができました。

### 自己主張ができる。自分らしい感性や個性を大切にしている。

フランス人の魅力はそういったところにもあります。ライフスタイルにも通ずる部分があると思います、私もパリジェンヌたちにならって実践してみました。その3つのポイントをお話します。



## 1. 気分が上がらないものは手放す

---

パリでは食事や消耗品などの出費を抑えたかったのもあり、日本ではしていなかった家計簿をつけていました。するとそれまでより物事をちゃんと考えて行動するようになりました。

ただ節約のために安いものをまとめ買いするのではなく、  
**それを手にしたことで気分があがるかあがらないか**

、そうしたことをちょっとでも意識する。ひとつひとつのものを「これは好き」「嫌い」「無くても困らない」などきちんと吟味して、気持ちの乗らないものは手放す。物に対する曖昧さをなくすことで、心地よい空間を創ることができると思いました。

今回は借りもの暮らしなので、さすがに部屋のものを処分することはなかったのですが…。

## 2. 心ときめくお気に入りを見つける

---

「かわいい!」と心ときめくものを暮らしの中にといい、毎日使うお皿とグラス・ファブリックを購入しました。私の暮らしたアパルトマンは長期滞在者向けで、家電や食器など必要なものはすべて揃っていたのですが、これだけは好みではなかったのです。

毎日使うものがお気に入りだと、大切に扱うし気分もあがります。長く使い続けることもできて、帰国してからもずっと愛用していますよ。

## 3. マイスタガードをもつ

---

どうしたら自分が心地よくいられるのか?  
日本にいるとついトレンドを追いかけてしまいがちですが、

。

例えば、スーパーで買ってきたお惣菜をパックからお気に入りのお皿にわざわざ移して食事をする。そんなことも私の小さなこだわりでした。

ちょっと不便だったり面倒なこともあったりするけれど、こだわりを持ちながら好きなものに囲まれた暮らしは本当に心地よいものでした。

## まとめ

私のおすすめするミニマルな暮らしは、ただ不要なものを捨てて部屋が片付いたら快適ですよ、というものではありません。

フランス人のように、

**ものごとに対してちゃんと意思をもち選択する**

こと。曖昧さがなくなれば、いつのまにかマイスタンダードが生まれ、より自分らしい心地よい暮らしができる。1ヶ月のパリ暮らしを通してそう実感しました。自信につながったりもして、ちょっと成長できたようにも感じています。

ミニマルで心地よい暮らしを考えている方のヒントになれば嬉しいです。

写真は実際に暮らしていた部屋で撮影しました。

執筆 Hiroyo

オンラインフランス語学校  
**ENSEMBLE EN FRANÇAIS**  
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

