

無理なく、楽しく、月5万円節約♪

『ミニマリスト』  
本質節約術



## 目次

1. はじめに .....	4
2. 家計の見直しで月5万円節約！ .....	6
3. 誰でもできる『節約方法』と考え方 .....	14
4. 『ミニマリスト思考』 .....	20
5. モノを減らすことが節約に繋がる .....	23
6. 注意！節約をする本当の目的 .....	37
7. まとめ .....	48
8. 全ては、つながる .....	50
9. 【販売権】について .....	53

\* ノウハウ提供 / 監修 \*

# 東條茜音

とうじょうあかね



\* 装丁 / デザイン \*

Ai  
アイ

# 1. はじめに

私たちは生活していく中で『お金』と『時間』に  
捉われることがよくあります。

節約をすることで『お金』も『時間』も  
増やすことができるのなら試す価値があると思いませんか？

闇雲な節約ではなく物を大事にして  
生活を豊かにする節約です。

私自身、自由なライフスタイルを求めて会社員を辞め、  
フリーランスとして働いています。

自分のやりたいことに最大限の時間をかけたいと思い、  
自由を得るためにフリーランスになりました。  
ただ、やはりお金がないとやりたいことはできません。

現実と向きあっていく中で『お金』と『時間』の  
大切さを感じるようになりました。

私は節約をすることで、『お金』も『時間』も  
増やすことができます。

会社員の時と比べると**月5万円**ほど節約しています。  
それは節約を通じて物事の捉え方が変わったからです。

そんな私の節約方法をお話しさせていただきます。

## 2. 家計の見直しで 月5万円節約！

まずお金のことを考える時に自分のお金の管理を  
しっかりできているかは重要です。

使いたい放題お金を使い、買いたい物を手当たり次第  
買っていたら、当たり前ですが節約とは無縁の生活ですし、  
いくらお金が貯まったかもわかりません。

しかしながら、

「お小遣い帳をつけたことがない／何にいくら使っているか」  
を把握していない人は意外とたくさんいるようです。

皆さんは家計管理をしっかりしていますか？

何にいくら使っているか、  
もしくは何にお金を使おうか考えているでしょうか？

ぜひ口座の履歴や過去のレシートを見返して  
何にいくら使っているのか、  
1ヶ月の出費はどのくらいなのかを書き出してみてください。

さて、先にも述べさせていただきましたが、  
私は10年程前からフリーランスとしてお仕事をしています。

それまで会社員でしたが会社員は自由がなく、  
ボーナスもない会社でしたので、  
働き方を変えようと思い、晴れてフリーランスになりました。  
※私のプロフィールについては、[コチラ](#)。

フリーランスになりお金について考える機会が増えました。  
フリーランスは個人が小さな会社のような形です。

何にお金を使うべきか、あるいは使わないほうが良いか、  
何にいくら使っているか…等々、  
知らないと損をする可能性があります。

そしてそれを知ることで、  
お金のことが分かると同時に、節約に繋がります。

私の場合、会社員時代は家賃(約7万円)やスマホ代(1.5万円)、  
食費(5万円)、光熱費(1.5万円)、  
個人的に入っている生命保険(約2万円)、  
趣味や自己投資、その他の買い物(約3万円)など、  
全て合わせてざっと20万円あれば生活できる計算でした。

フリーランスになり、まず驚いた事は、  
自分が頑張り頑張っただけお給料が入る一方で、  
税金や保険、年金などにかかるお金の多さでした。



今までの生活費に上乘せになります。

今までは会社が全てやってくれていたのに、  
考えたことがありませんでした。

毎月の給料から5万円くらいは健康保険、  
住民税、年金で引かれてしまいます。

そんな現実を目の当たりにして、  
家計を見直す良い機会になり、節約をしようと決めました。

節約をする際にまずは何にいくら使っているのか、  
無駄遣いはないかを知る必要があります。

先に述べたような家計の分配でしたが、  
一般的な金額と比較するとスマホ代は普通の人よりも高くかかっているな、家賃も高いなと気づきます。

生命保険は支払っている人に比べたら安い方だと思いますが、よくよく考えれば不要なものであることを知り、思い切って解約することにしました。

これで、**2万円**の出費を抑えることができました。

こう考えると、まずはスマホ代をと思い、格安スマホにすることにしました。

もともとソフトバンクのものを使っていましたが、

「スマホを変えるのが面倒くさい」

「スマホが使えない時間があると困る」

という理由で、格安SIMについて調べるのが面倒くさくて、なかなか買い替えが出来ずにいました。

ただやはり値段を比較すると、格安スマホにすることで、5,000円程度まで料金を下げることができました。

これで**1万円**の出費を抑えることができました。

家賃も都内に住んでいて、オートロックなど気にすると7万円くらい当たり前にかかってしまいます。少し都心から離れたところだと家賃も、ガラッと変わることを知りました。

電車で20分ほど田舎方面にいくだけで、家賃5万円代まで抑えることができるので、健康のために自転車通勤に切り替えて、交通費も浮かせました。これで**2万円**ほど抑えられました。

このように、家賃やスマホ代に代表される、固定費が必ずあります。毎月毎月かかるお金ですね。

これを減らすだけで、毎月一定の額の節約ができるようになります。もちろん、個人差はありますが、私の場合ですと、ここまでで合計**約5万円**を節約できています。

ガス代や今流行りのサブスクなども、  
固定費と捉えることができます。ガス代もガス会社によって  
値段が多少異なるそうなので見直す方もいらっしゃると思います。

私はガス代に関しては、まだ見直していませんが  
これも一つの方法です。

サブスクも本当に必要で使っている物なら良いですが、  
月額お金を払ってもあまり見ていないものや、  
使っていないものなどがあったら解約するのをおすすめします。

私も自分の口座の引き落とし履歴を見た時に、  
毎月アマゾンプライムから500円引き落とされていました。

契約した覚えはなかったのですが Amazon で注文した際に  
加入してしまっていたようです。

家計を見直すことで無駄な出費があったことがわかり、  
即解約して**500円**の出費がなくなりました。

半年ほど無駄に払っていたので、

3,000円を無駄にしてしまいました。

きちんと家計管理をしていれば防ぐことができた出費でした。

ここまでが簡単に、そして確実にできる節約方法かと思います。

# 3. 誰でもできる

## 『節約方法』と考え方

節約というと、

『貧乏な生活』『食費を削る』『苦しい生活』

『娯楽にお金を費やせない』『ケチ』

などマイナスなイメージがあると思います。私もそうでした。

たしかに1日3食を2食にすれば1日500円ほどがかからず、1ヶ月にすると15,000円も浮く計算です。

これは大きいですが、生活水準を下げるというのは

苦しいものがあります。また食費を削って、

安い不健康なものを食べ身体を壊しては元も子もありません。

先にスマホや家賃のことを書きましたが、  
スマホは幸い格安スマホも性能はあまり変わりありません。

でも、家賃を下げることで生活の質が失われるのは  
嫌だなと思ってしまいます。部屋が狭くなったり、  
バストイレ別ではなくなることに抵抗がある人も多いと思います。

また実際にこれは贅沢だから買うのをやめようと欲しいものや、  
好きなことにかかるお金を減らすのでは、  
幸福感も下がってしまいます。

私の場合、ダンス／読書が好きで、  
子どもの頃から相当な時間を費やしているので、  
それにかかるお金を減らすことは1番やりたくないことでした。

大袈裟ですがダンス／読書をやめれば、

1～2万円ほど節約できます。

でも、それではそもそも生きている価値を失ってしまいます。

そこで、私が節約をする上での価値基準として、

生活の満足度は変えずに(むしろ満足度を上げて)

節約をする方法はないか考えるようになりました。

それができたら賢いなと思いませんか。

これから私が提案したいのは、

『やりたいこと／好きなことには最大限にお金と時間をかける』

これを変えずに節約して貯金する方法です。

人生での目標ややりたいことがある方に特におすすめします。



節約をしようと始めた頃は、

「買い物に行った時はなるべく安いものを買おう」

「野菜は高いから控えよう」

など、お金をかけない少しけちな方法をしていました。

たしかに少しお金が浮いて節約にはなりました。

1日100円ほどは浮いたと思います。

最近では paypay などの電子決済が主になってきたので、

現金を使うタイミングは少ないですが、その分現金で

買い物した時のお釣りは貯金箱に入れるようにしていました。

それも1ヶ月で約2,000円貯まっていました。

最初のうちはゲーム感覚で今日は何円節約できた！

あれを買わなかった自分えらい！

と、ポジティブに楽しく節約ゲームを続けることができました。

しかしながら、徐々にお金にとらわれた生活に疑問を感じるようになってしまいました。

何かを買う時、何かを食べる時、絶対にお金を見て、安い方を選ぶという生活が窮屈で仕方なくなりました。

一度でもこういった節約をしたことのある人なら、わかる感覚かもしれません。

また、健康に関する仕事をしているのに節約を意識することで、健康な生活ができていないことにも、違和感を抱くようになりました。

健康的な食べ物はやはり値段がします。

野菜、果物など、食べた方が良く栄養素の入っているものほどお金がかかります。

身体に良いものを買えない節約方法は、  
やめたいなあと思うようになりました。  
節約するのはそういうところではないと原点回帰したのです。

## 4. 『ミニマリスト思考』

そんな気持ちが芽生えてから、本や YouTube、ネットなどで節約について調べたりしていく中で、『ミニマリスト』という言葉に出会いました。

最近流行っているので聞いたことがある人がほとんどだと思います。

これが私の性格上ぴったりででした。

本質的な『ミニマリスト思考』を身につけることで、節約に繋がったと同時に生活が豊かになりました。

『ミニマリスト』というと、

「テレビもベッドも持たず、寝袋だけで生活している人でしょ？」

「洗濯機もなく洗濯板で洗っている人でしょ？」

と思うかもしれませんが…

そういう『ミニマリスト』は一時代前の人たちです。

『ミニマリスト』という言葉が出始めたころは、  
必要最低限のものだけで電化製品に頼らず、  
昔の暮らしをするような人たちをさしていました。

最近の『ミニマリスト』は、  
少ないものでより良い暮らしをすることを提案しています。

決して貧乏な人たちではないですし、物を減らすことで、  
お金／時間／モノの自由を手に入れている人たちだと  
私は解釈しています。

必要なものやあるものに集中し、  
自分のやりたいことや夢を持って、  
自分の軸をはっきりさせた生き方と言い換えることができます。

YouTube や、インスタグラムでも、  
ミニマリスト系の情報発信をしている方が  
最近は多くいらっしゃいます。

私は現在の『ミニマリスト思考』が大好きです。  
節約や暮らしを考えた時に参考にさせてもらっています。

# 5. モノを減らすことが 節約に繋がる

私が参考になっている『ミニマリスト思考』と、  
それを使った節約方法について述べていきます。

とにかく物を捨てて、少ないもので  
生活をするではありません。

人生に不要なものを買わない、もしくは捨てることで、  
必要なものにだけ集中し、暮らしを豊かにするのが  
本当の『ミニマリスト思考』だと思っています。

物を減らすことで変に悩むこともなくなります。  
そんなシンプルな思考が『ミニマリスト思考』です。

現代の私たちの暮らしはものに溢れています。  
いつでもどこでもお金があればなんでも買える時代です。

お店もたくさんのものでいっぱいです。  
皆さんの家の中も沢山のものでも溢れていることでしょう。

少し前の私の家もそうでした。  
家についている収納スペースだけでは入りきらず、  
新たに箆笥を買い足したりしていました。

物はどんどん増えますよね。  
当たり前ですが捨てないと物は増える一方なのです。



ぜひ皆さんの家にあるものを見渡してみてください。  
そのたくさんのもので日頃から使っているでしょうか？  
1年以上使っていないものはないでしょうか？  
買ったけど、一度も使っていないものはないでしょうか？

もしあるのなら、そういったものは  
あなたの人生において不要であるものです。

そういったものは手放して問題ないものです。  
今の生活に必要なものだけを残し、  
不要なものを手放していくのが『ミニマリスト』です。

手放しただけでは、たしかに節約や貯金には繋がりません。  
もちろんメルカリなどで売ること、  
多少のお金にはなるかもしれないですが、  
継続的なお金にはなりませんし微々たるものでしょう。

ただこの手放してものを減らすというのが、  
結果として節約に繋がると私は確信しています。

私たち人間は探し物にかける時間が多いと言われていました。  
1ヶ月でトータル1時間くらいを探し物にかけているそうです。  
私はその典型でした。

性格上無くしものが多く、  
おそらく1ヶ月で1時間は余裕で超えるくらい、  
探し物に時間をかけストレスを溜めていました。

ものを少なくすることで、  
圧倒的に探し物にかける時間が減りました。  
それは物を減らすことで、必然的に部屋が綺麗になり、  
どこに何を置いているかがわかりやすいからです。

私はこれによって、同じ物を複数買ってしまうということを防ぐことができました。

たとえばリップやペンなどです。なくしてしまい、もう一つ買い足すというのをやっていました。

多い時だと、1ヶ月に1回はやっていたので、今まで思わぬ出費をしていたということに気が付きました。微々たる物ですが何百円かの無駄遣いがなくなりました。

そして、探し物に費やす時間も、自分の好きなことに当てることができて、時間的にも余裕ができストレスも減りました。

また、これは余談ですが、  
「突然の雨で、傘を出先で買ってしまおう」  
というよくあることも、余計な出費だなと思ったので、  
そうならないように、折り畳み傘を常に使うようにしました。

折り畳み傘なら、コンパクトで手に持っていられますし、  
電車で置き忘れることもありません。

常に鞆に入れておくことで、突然の雨で  
買わなくてならないというのを防ぐことができます。

物を減らしていく上で私は洋服の数を大幅に減らしました。

たくさんあると、その中での好き嫌いが出て、  
ヘビーローテーションするものもあれば、  
着たくないけど、仕方なく着る服も出てきます。

皆さんのクローゼットにも、  
そういう服が眠っているかもしれません。

買ったけれども着心地が悪い／あるいはサイズが合わずに  
数回しか着ていないものが、私も実際にはありました。

こういうものは、お金を払って買っただけあって  
捨てにくいですね。  
ただ着ないものなので家にあっても意味がありません。

私も品質の良いものやブランド物は買い取りをしてもらい、  
その他は思い切って捨てました。

これも『ミニマリスト思考』なのですが、  
毎日好きな洋服を着ていた方が毎日楽しく過ごせます。

沢山洋服があると、

「これは1番好き／これはあまり好きではない」

と、優先順位ができてしまいます。

1番好きな洋服を着ている時って気分がルンルンしますよね。

しかし、あまり好きではない服を着ていると、

あまり気持ちが晴れません。

好きなものだけ残すということは、

毎日楽しく過ごせるということに繋がります。

私の場合、通勤が私服なので、

毎日の洋服として1週間分上下とも7着以上持っていました。

これはファッション好きの人からすると、

すごく少ないと感じるかもしれませんが、

その中にも優劣がありました。

そこで、私も好きな洋服だけ、  
着ていてテンション上がる洋服だけを厳選して、  
残すようにしました。

本当の『ミニマリスト』さんたちは、  
1~2着ほどを着回している人が多いそうです。

毎日制服のように同じ物を着るというのは、  
朝起きて何を着ようか考える時間がいらないので、  
ストレスなく時間もかからず朝の時間を過ごすことが  
できるというメリットもあるそうです。  
私も実践してみてそれを感じました。

「毎日違う物を着ないといけない」と、  
固定観念のように思っていたが、そんな必要はありません。  
洋服の数を減らしてから、洋服を買う数と回数が  
圧倒的に減りました。

今までは毎月のように安い洋服を2~3着買っていましたが、  
今では季節に1回本当にいいなと思った洋服だけを  
買うようになりました。

洋服だけで年間5万円くらいかかっていたのが、  
今では1~2万円ほどになりました。

買う数も回数も減りましたが、  
不思議ととても満足していますし充実感があります。

好きなものだけに囲まれた生活というのはいいものです。  
そして結果的に節約にもなっているので一石二鳥です。

好きな物にお金をかけて買っているので、  
買った物はとても大切に使うようになるので長持ちします。  
これも大きな節約に繋がります。



靴も同じく数を減らして、今では特別な時に履くローファーなどを除くと2足で生活しています。今までは毎日どの靴を履こうか考えたりしていましたが、今は2足を履きまわしています。

靴に関しても、服と同じく好きなものだけを残しました。同じ靴を1年以上履いています。それ以来1年以上購入していません。

そろそろ靴が汚くなってきたので、買い替えようかなあとと思いますが、本当に好きになれる靴を選ぼうと思っています。

物を減らすことで1つ1つを大事に使うようになりました。結果靴も年に3回くらい購入していましたが、今のところ年1回1足2足になりそうです。

好きな物を買うので少し1足の値段は上がりますが、  
今までより靴にかけるお金も減りました。

意外と家に増えやすい物として本も上げられると思います。  
本が好きな方は家が図書館になるくらい本棚に、  
ぎっしり詰まっているという人も多いのではないのでしょうか？

私もよく本を読むので、本棚に入らないくらいありました。  
数でいうと30冊ほどでしょうか。

その本たちを見渡してみてください。  
何度も読み返している本は何冊あるでしょうか。  
もう一度読んだ本は少ないのではないかと思います。

私の場合、「この本良かったなあ」と思っても、  
意外と読み直す本は5冊未満でした。

もちろん仕事で必要な本、勉強で使う本は取っておきましたが、  
それ以外の本も5冊ほどは何度も読み返しているのです、  
取っておくことにし、25冊くらいを売りました。

最新の本だとブックオフなどでも割と高く売れます。  
総額で2,000円は超えました。

本も何度も繰り返し読む本や、  
日常で使う本は生活に必要ですが、  
1年も読み返してない本は手放していいと思います。

また、本に関しては買ってすぐに売ると高く売れるので、  
お金を増やしたいなら、読んだらすぐに売るのでお勧めします。

最新本ほど高く売れます。

ぜひ本棚の整理を試みてください。

# 6. 注意！節約をする 本当の目的

ここまで私のやってきた節約方法を述べてきましたが、方法よりも大切なのは、何のために節約をしたいのか？何のためにお金を貯めたいのか？だと私は思います。

家や車など高額な物を買いたいからなのか、  
老後への貯蓄のためなのか、  
近未来の結婚のためなのか、はたまた借金返済のためや、  
そもそも今の収入では生活ができないからなのか。

これに関しては、人それぞれだと思いますが、  
節約の裏側には理由があると思います。

その理由をまずは明確にしてみてください。

ご自身のことを振り返ってみてください。

ひとりひとり節約をしたい目的は異なると思います。

あなたの本当に節約をしてお金を貯めたい理由や、  
本当の目的はなんでしょうか。

理由を明確にすることで、

節約へのモチベーションも上がりますし、

闇雲な節約ではなく賢い節約ができるのです。

また必要なものやあるものに集中した暮らしができます。

私の節約の理由は、

『自由なライフスタイルをしたいから』

『やりたいことを我慢したくないから』でした。

これを求めて会社員を辞めフリーランスになりました。  
たしかに会社員の時より自由を得られています。

ただお金に関してはシビアです。  
先に述べたように税金がかかります。

将来的に見たらフリーランスだと退職金がありません。  
ボーナスもありません。自由なライフスタイルをしたくても、  
できるだけのお金が必要です。

またフリーランスは何歳までも働くことができますが、  
一方で老後の資金も自分で確保しなければなりません。  
年金や生命保険を払っていますが、  
65歳以上で返ってくるお金は毎月10万円ほどになりそうです。

ひと月生活するのに20万円は必要なのでそう考えると、  
あと10万円をどうにか確保しないと、  
老後の生活が楽しめそうにないなと思いました。

老後にお金が入ってくる仕組み作りを今から考えていますが、  
今から貯蓄をする必要性を感じています。

貯蓄をしようと思っていますが我慢もしたくありません。  
自由に好きなことをやり過ごしたいと思っています。

私の好きなことは、ダンスや読書をすることです。  
朝、少し音楽をかけてカラダを動かし、  
ゆったりとした時間には、読書を楽しむ。これが幸せです。

逆にファッションや芸能などはあまり興味がありません。



これまでは、好きでないことに世間体を見て、  
お金をかけていましたが、その必要はないのだなと思いました。

それよりもむしろ好きなことに集中する、  
お金も時間も好きなことに最大限にかける、  
この方が生活の満足度もお金の豊かさ度も上がります。

やりたいことに時間とお金をかけやりたくないことには  
時間とお金をかける必要はないのです。

節約を通して人生において必要なもの(もしくは必要なこと)と  
そうでないものはなにかを考え、お金の使い方、  
物事の考え方、時間の使い方がガラッと変わりました。

振り返ってみると、生活に必要なものに、  
当たり前のようにお金をかけていることに気が付きます。

その無駄をなくすことが節約につながります。  
先に洋服を減らして節約になったお話をしましたが、  
たくさんの洋服を持つお金と、  
その中から洋服を選ぶ時間は、不要なものでした。

たくさんの洋服を買うお金と服を選ぶ時間の  
両方の節約になりました。

もちろん洋服が好きファッションが好きという人は  
減らす必要がないですし、  
むしろそういう方には貴重な時間だと思います。

本当に好きなことであればお金をかけていいと思います。  
私も好きなことにかかるお金と時間は我慢していません。  
それについては後ほどお話しさせていただきます。

食事や食材についても振り返ってみると  
気づきがあるかもしれません。

きちんと食べ切れる量を購入しているでしょうか。  
賞味期限切れで捨ててしまうということはないでしょうか。

正直以前の私がありました。一人暮らしをしているので、  
野菜などを丸々一つ買うと使いきれなかったり、  
「多めに買う方が安いから」と思って、  
買って食べきれなかったりすることがありました。

食べ切れる量をきちんと買った方が、  
無駄もないですし、安く済み節約に繋がります。

まとめ買いの習慣のある方は、一度にたくさん買ってそれを何日分かに分けて使おうと思っても、意外と、予定をオーバーして食材を使ってしまっていたり…思いの外沢山食べてしまうということがあると思います。

これも使う分だけ買うようにすれば防げますし、食べすぎてしまうことも防げるので、身体にもいいと思います。ダイエットにもなりますね。

このように、1日1日、何にお金や時間を使っているかを振り返ることで、不要なものにお金や時間をかけていることに気が付きます。

また逆にこれは必要なお金だし、必要な時間だと気づくこともあったのではないのでしょうか？私もたくさんありました。

私は、かけたいものにはお金をかけるようにしています。  
その時にも私の場合、趣味のダンス／読書に費やすお金、  
仕事や自己投資に使うお金は、  
必要であればしっかり使うようにしています。

趣味にかけるお金は月会費がかかるので、固定費です。  
毎月1万円ほどかかりますが、  
これは家賃などと同じく必要なお金と捉えています。  
ですので、これは厭わず払います。

仕事や自己投資としても、本を読むようにしているので、  
自分にとって必要だと思った時は厭わず買います。  
ただその時にも基準を設けています。

私は仕事に関しては、  
『成長できるかどうか』を自分の行動の基準にしています。

この本を読むことで考え方が変わったり、  
自分が成長できる可能性があるのなら買うようにしています。

もちろん漫画を手当たり次第大人買いしたりはしません。  
あくまで自分にとってプラスになる成長できる物であればです。

また私はスタバが大好きです。  
スタバも私にとっては自己投資なのでお金をかけます。  
スタバは1回500円くらいかかってしまいます。

ドトールやプロントなどですと、  
300円台で抑えられたりするので約200円くらい高くなります。

たしかにスタバをやめたら、年間何千円かの節約になりますね。  
ですが、スタバにけるお金は、  
私にとって無駄遣いのように無駄遣いではありません。

というのは、スタバに行く時は、  
仕事をするか勉強をすると決めています。  
スタバだと仕事や勉強する環境が整っているので、  
私の場合は、集中力／パフォーマンスも上がりやすく感じます。

お洒落な空間で仕事したいというのがありますが、  
結果仕事のパフォーマンスが上がるのであれば、  
意味のあるお金だと思っています。

このように、納得が行き、自分の理想の生活をするために  
本当に必要なものだけにお金をかければいいのです。  
不要な物を買わないだけで節約になるのです。

# 7. まとめ

ぜひ皆さんも振り返ってみてください。

このお金の出費は本当に自分にとって必要なのかを。

自分にとっての価値基準があると振り返りやすいです。

節約と合わせて、皆さんの人生の軸や価値基準は  
なにかを振り返るのもいいと思います。

私の場合は先に述べた、

『自由なライフスタイル』

『好きなことやりたいことを我慢しない』

『成長できるかどうか』

です。これに当てはまる物ならお金をかけますし、

当てはまらないなら世間体を無視してお金をかけません。



ただ好き放題、いいなと思った服や靴を買う、  
食べきれない量の食材を買う…  
これらは無駄遣いだと思います。

当たり前ですが、こういう生活をしていたら  
お金はたまりませんし、お金は出て行く一方です。

自分について振り返ってみることが結果、  
節約にも繋がりますし、自分の夢ややりたいことに集中でき、  
生活が豊かになることでしょう。

本質的な節約を通じて、  
あなたの生活が豊かになることを祈っております。

# 8. 全ては、つながる

今回は、「ミニマリズム」に焦点をあてて解説致しましたが、『Synchronic』（シンクロニック）では、「本来の自分」を取り戻すことにつながっていると考えています。

他にも、

- ミニマリズム
- デトックス
- ファスティング
- エシカル
- デジタル・マーケティング

等々、様々なトピックを取り扱っているのですが、「本来の自分」を取り戻し、良い御縁を育むことが本当の目的です。



●余分なモノやエネルギーを削ぎ落とすことで、「本来の自分」を目醒めさせて、発信／活動をする。



●「本来の自分」として発信／活動をすると、それに共鳴したヒト／モノ／コトが集まってくる。



●Synchronicity (シンクロニシティ) が起こりやすくなる。

という仕組みです。

是非、そういった視点で、

他の書籍や、公式メディアのコンテンツも  
参考にしていただければ幸いです。

☆シンクロニスト／ミニマル起業家

東條茜音(とうじょうあかね)

運営サイト: [AkaNe Official Site](#)

☆ミニマルライフ・デザイナー

【Ai】(アイ)

運営サイト: [【Ai】Official Design Store](#)

# 【販売権】について

『ミニマリスト』本質節約術を販売してみたい方は、

**【販売権】**(ライセンス)もあわせてチェックしてみてください。



【利益100%還元】  
あなたも販売できる。

## 販売権



※画像はイメージです。

≫ [詳細はコチラ](#)

### 【推奨環境】

最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### ●著作権について

本作は、著作権で保護されている著作物に当たります。

### ●本誌の取り扱いについては以下の点にご注意ください。

本誌の著作権は、発行者「Ai」「東條茜音」(以下著作者)にあります。

著作者の許可なく、本誌の一部または全部を、改変・修正・書換え等する事を禁止します。

### ●損害賠償

クライアントが本契約に違反した場合、直ちに著作者に対して、  
出版権、著作権、著作隣接権の侵害として 1000 万円の金額を支払うものとします。

### ●その他

本誌の情報より、いかなる損害が生じたとしても、著作者は一切の責任を負いません。  
すべて自己の責任でおこなうこととします。

本マニュアルの改変・修正・書換え等を発見された方は、  
下記連絡先まで速やかにご連絡ください。

⇒[お問い合わせはこちら](#)