

あなたのライフスタイルはどっち？

モノを減らして自由になる

整えて丁寧に暮らす

ミニマリスト *minimalist* or シンプリスト *simplist*

自分はミニマリストとシンプリストのどちらだろうと疑問に思う人は、以下のリストをチェックして自分の傾向をみてみましょう。自身のライフスタイルの参考にしてください。

A

- ☐ 所持している服は10着以内で済ませたい
- ☐ 使わないモノは即手放すことに抵抗がない
- ☐ 部屋には必要最低限の家具しか置いていない
- ☐ モノを持ちすぎるとストレスを感じる
- ☐ スマホやPCのアプリは必要最低限に絞っている
- ☐ 「なくても困らないなら要らない」と考える
- ☐ 旅行はバックパックひとつで行きたい
- ☐ 所有より体験にお金を使いたい
- ☐ 「選択肢が少ない=自由」と感じる
- ☐ SNSや人付き合いも最小限にしたい

B

- ☐ 「お気に入り」を厳選して持ちたい
- ☐ 美しい収納や整った空間に喜びを感じる
- ☐ 見た目と機能、両方にこだわりたい
- ☐ モノを手放す前に「本当に手放していいか」考える
- ☐ 長く使える良質なアイテムが好き
- ☐ きれいな暮らしを保つためのルールを決めている
- ☐ モノが少なすぎると寂しく感じる
- ☐ 暮らしに「余白」と「安心感」を求める
- ☐ 季節や行事を楽しむアイテムは持っておきたい
- ☐ 人付き合いも心地よさを重視して選びたい

A

ミニマリスト

が多い人は「**最小限主義**」タイプ

モノや情報、付き合いを絞り込んで
自由を追求する暮らし方

B

シンプリスト

が多い人は「**簡素美**」重視タイプ

丁寧にモノや空間を整えて
暮らしの心地よさを追求するスタイル

A=B

どちらも同じくらいの方は
「**ハイブリッド**」タイプ

状況に応じて選び
柔軟でバランスのよい生き方