

50代が「手放すべき3つの服」。まだ着られる服は捨てずに社会貢献



下村志保美

2022/07/07

ライフスタイルの変遷とともに「必要な服」を見直し、クローゼットの軽量化を進めているライフオーガナイザーの下村志保美さん。ここでは、50代が手放すべき服について伺いました。



3つの「いない服」を見極める

50代、「疲れる服」はもういない。 不要な服を見極める方法

必要ではない服、あまり着ない服をクローゼットに詰め込むのはやめましょう。ここではとくに、50代になった私が「いない」と感じた服の基準についてお伝えします。

●(1) 重い服



デザインは大好きで愛用していたのに、気がつくと手が伸びなくなっている服はありませんか？じつはそれは「重さ」が原因かもしれません。とくに冬ものは厚手のものが多く、重さがあるのも事実。50代以降は肩こりや疲れにつながる重いコートはやめて、もっと軽くて暖かいコートがおすすめです。



重いバッグも同様です。このバッグはデザインも使い勝手も好きでしたが、とにかく重い。重さがネックとなってだんだん使う機会が減りましたので、手放すことにしました。

●(2) 短い服

「短い」、これも 50 代の衣類整理のポイントのひとつです。

人それぞれ好みも違うでしょうが、50 代になるとそれまで気にならなかった「丈」が原因で手が伸びなくなる服もあります。



スカート丈もそうですが、かがむと背中が出る服は体を動かすたびにそれを気にしなくてはいけないので落ち着きません。

足やおなかや背中をチラ見せしたくない場合は、短い丈の服を処分して、そもそもそういう丈の服を買わないようにしましょう。

●(3) まだ着られる服



そうはいつでも、クローゼットの中の服を手放しにくいのは「まだ着られる」から。

「まだ着られる」。でも、そう思った時点で積極的に「着たい」と思っている服ではなく、「着なくちゃ」と義務に感じているということ。



たとえば毛玉ができた服。部屋着としては「まだ着られる」けれど、別に着たいわけではない。

「もったいないから使わなくちゃ」と服に自分を合わせるのではなく、自分が着たいと思える服を着たいものです。



またデザインが若すぎる服。自分は無理でも「いいものだから娘にあげよう」。そんな気持ちもむくむくと湧いてきがちですが、いくらいいものでももらった人の好みに合わなければ無用の長物。それこそ「着られるけど着ない」、もったいない服になってしまいます。一応周りの人に声をかけて、だれもいないようでしたら処分を考えます。

●まだ「着られる」服は社会貢献として寄付



まだ服としては使えるけれど、もう自分は着ない服に関しては「古着 de ワクチン」に寄付しています。

以前も「不要物はもう捨てないで。“送るだけ”の手放し先リスト」という記事で書きましたが、寄付用のキット（3300 円）を購入することで途上国のポリオワクチン 5 本分が寄付されます。つまり 5 人の子どもの命を救うことができるんです。

集められた古着の選別は国内の障がい者の雇用を生み出し、輸出された国で販売されることにより現地での雇用にもつながっているとのこと。単に服をあげるのではなく働く場を提供することで、よりサステナブルな寄付といえます。

また衣類だけでなく靴、バッグ、スカーフなどの小物を専用のキット（半袖 T シャツなら約 100 枚入る）に入れ、宅配

便の集荷を待つだけでいいという手軽さも気に入っています。

友人にも声をかけ協力してもらい、袋がいっぱいになったら宅配業者に集荷にきてもらうだけ（送料着払い）。「服を捨てる」という罪悪感からも解放される、手軽にできる社会貢献です。



下村 志保美さん

ライフオーガナイザー、ファイナンシャルプランナー、
家計アドバイザー

ライフオーガナイザー、ファイナンシャルプランナー、家計アドバイザー。「空間・お金・心」の3つを整えることで、忙しい女性をサポートする「PRECIOUS DAYS」を主宰。著書に『片づけのプロが教える心地いい暮らしの整え方』（三笠書房刊）がある