

ALL YOU NEED IS LESS.

世界に学ぶ`生活と思考の整理法`

もっと「シンプル」に考えよう。

私たちの悩みごとのほとんどは、物事を複雑に考えていることが原因だ。
余計なことにとらわれず、思考を`単純化`する習慣を身につけよう。



シンプルに考えることは、
人生を楽にするための
最も効果的な方法です。
複雑な問題を単純化し、
本質を見極めることで、
ストレスを減らし、
集中力を高め、
生産性を向上させることができます。
シンプルに考える習慣を身につけると、
毎日の生活が楽になり、
心も軽くなります。

ALL YOU NEED IS LESS.

世界に学ぶ「生活と思考の整理法」

もっと「シンプル」に考えよう。

私たちの悩みごとのほとんどは、物事を複雑に考えていることが原因だ。
余計なことにとらわれず、思考を「単純化」する習慣を身につけよう。



1
STEP 1

まず、シンプルな生活を送ろう

由な精神の持ち主なら、一度は夢見たことがあるだろう——現代社会の便利さを捨て、海での冒険や自給自足の生活を楽しまたいと。

ウエンディ・ヒンマンと夫のガス・ウイルコックスは、ヨットで自由な生活を送ることが、経済的に手の届く夢であり、持続可能であることを自ら証明した。ただし、ヨットの速度は人間の歩行よりわずかに速い程度だ。その速度では、太平洋を一回りするのに7年かかった。北米沿岸から南下して、ニュージーランド、フィリピン、そして日本へ。19カ国を訪れ、ほぼ風力と航海の知識だけで5万5000kmを進んだ。泳いで、ホエールウオッチングをして、ヨットの帆を操り、日光浴をし、陸ではハイキングをして、ときどき夫婦喧嘩。そんな毎日を月10000ドル（約10万円）足らずで過ごしたのだ。生涯の夢が実現した、

All You Need Is Less

「月10万円以下」の海上生活で ある夫婦が見つけた“人生の本質”

住み慣れた街を離れ、太平洋周遊の航海に出たウエンディと夫のガス。
必要最低限のモノしかない環境で、彼らが学んだものとは何か。

from YES! Magazine イエスマガジン USA Text by Peter Pearsall



1

STEP 1
まず、シンプルな生活を送ろう

自

由な精神の持ち
主なら、一度は
夢見たことがあ
るだろう——現

代社会の便利さを捨て、海での冒険や自給自足の生活を楽しまたいと。

ウエンディ・ヒンマンと夫のガス・ウィルコックスは、ヨットで自由な生活を送ることが、経済的に手の届く夢であり、持続可能であることを自ら証明した。ただし、ヨットの速度は人間の歩行よりわずかに速い程度だ。

その速度では、太平洋を一回りするのに7年かかった。北米沿岸から南下して、ニュージーランド、フィリピン、そして日本へ。19カ国を訪れ、ほぼ風力と航海の知識だけで5万5000kmを進んだ。泳いで、ホエールウォッチングをして、ヨットの帆を操り、日光浴をし、陸ではハイキングをして、ときどき夫婦喧嘩。そんな毎日を月1000ドル（約10万円）足らずで過ごしたのだ。生涯の夢が実現した。

All You Need Is Less

「月10万円以下」の海上生活で ある夫婦が見つけた“人生の本質”

住み慣れた街を離れ、太平洋周遊の航海に出たウエンディと夫のガス。必要最低限のモノしかない環境で、彼らが学んだものとは何か。

from YES! Magazine イエスマガジン USA Text by Peter Pearsall



1979年に作られたヒンマン夫妻のヨット「ベレラ号」。およそ3.6tで、170ℓの水と約40ℓの重油を積める

メキシコ沿岸ではウミガメやペリカンに出会った。海が荒れて料理ができない日は、シリアルバーが夕食だった。ウエンデイが「ひとりの時間を一緒に過ごす」と表現するスタイルに、2人は平穩を見つけるようになった。

とはいえ、あれほど狭い空間で過ごしていれば、口論は避けられない。やがて、ある種の「船上外交術」ができあがった。彼女はこう話す。

「ときどき自分に確かめるの。自分が正しいと思いたいのか、それとも楽しく時間を過ごしたいのか」

この外交術を習得したウエンデイは、船上の愛の達人になった。現在では「危機を脱して恋愛関係を続けるには」と題した講演を行っている。

「旅の途中、ニュージールランドで船を売って、帰りの航空券を買ったというカップルの話を聞いたの。悲しい結果だけど、航海は恋愛にとって究極の試練でもあると思う」

7年間の航海を終えて

海では数えきれないほどの試練を経験したが、旅で最も

困難だったのは家に帰ることだった。

「正直なところ、社会に戻るは大変だった。大量消費の生きたかや、生活のペースに戸惑って、ちよつとした苛立ちも苦痛に感じてしまうというストレスがあった」

ウエンデイは今回の旅で、これまでとは違う、説得力のある新しい生きかたに目を開かされた。それは、モノに依存せず、富を得ることを目的としないライフスタイルだ。

海から戻って以来、自分が環境に与える影響を、より強く意識するようになり、野菜を育て、水を節約し、化石燃料をなるべく使わないようになった。

もつとも、彼女も夫も、陸に長居をするつもりはない。節約家の船乗りは、次はどこを目指すのだろうか。

「南米の最南端、ホーン岬を回ろうかと思っているの。そのまま北上して、ヨーロッパの海峡に入るのもよさそうね。でも、その前に、ガースはもつと大きな船をつくりたいのよ。船内でまっすぐ立てるくらいにね」

私たちは最長で49日間、陸地を踏まなかった



夫婦が生活していた船内は狭く、必要最低限の設備しかない。食べ物が足りなくなると、海でシュノーケリングをして魚を獲った

とウエンデイはいう。

彼女がヨットに乗りはじめたのは6歳のころ。海軍勤めの父に連れられて、グアムやハワイの島々で暮らした。

「ヨットに乗ると、いつも自由を感じるの。海に出て、ときには何日も何日も、星空の下を航行する。子供のころ『大草原の小さな家』のシリーズをたくさん読んで、あんなふうに自給自足の生活をしたいと憧れていたのよ」

簡素さの追求

夫妻の「ベレラ号」は9mの木製ヨット。質実剛健な造りで機敏に動く。燃料タンクは約40ℓ。電力はソーラーパネルと風力タービン、ヨット後方の船外機から供給される。調理場の火力は、プロパンタンクが2本。冷蔵庫はなく、お湯も出ない。船室はかなり小さく、夫はまっすぐ立つこともできなかった。

しかし、快適さを犠牲にしても、旅の経験が損なわれることはない。ウエンデイは海の暮らしを、いわば「蒸留」だと語る。存在が本質までそぎ落とされるのだ。

「昼も夜も空と海に囲まれていると、そういう瞑想の境地になるの。自分たちが下す判断のすべてが、とても重要だった。どこで水や食べ物を手に入れるか、どのようにして針路を守るか。海の上では優先位が変わるの」

2人は4時間交代で睡眠をとり、つねにどちらかひとりが起きてるようにした。最長で49日間、陸地を踏まなかった。それは、わずか8ℓの燃料で日本からカナダの最西部ブリティッシュ・コロンビアを目指したときだ。6週間以上誰にも会わず、ときどき船やクジラとすれ違うだけの日々だった。

船上で学んだ「外交術」

長い海上生活では、寂しさを感じることもあった。

「船内はとても狭くて、独居房に入れられているみたいだった。忍耐力の試験のような気がしたわ」

そんなとき、夫婦は気晴らしに読書やシュノーケリングをし、一緒に料理をした。野生動物の観察も楽しんだ。外洋でクジラやイルカを眺め、

WENDY HINMAN AND GARTH WILCOX (9)



1979年に作られたヒンマン夫妻のヨット「ベレラ号」。およそ3.6tで、170ℓの水と約40ℓの重油を積める

私たちは最長で49日間、陸地を踏まなかった



WENDY HINMAN AND GARTH WILCOX (9)



夫婦が生活していた船内は狭く、必要最低限の設備しかない。食べ物が足りなくなると、海でシュノーケリングをして魚を獲った

とウエンディはいう。

彼女がヨットに乗りはじめたのは6歳のころ。海軍勤めの父に連れられて、グアムやハワイの島々で暮らした。

「ヨットに乗ると、いつも自由を感じるの。海に出て、ときには何日も何日も、星空の下を航行する。子供のころ『大草原の小さな家』のシリーズをたくさん読んで、あんなふうに自給自足の生活をしたいと憧れていたのよ」

簡素さの追求

夫妻の「ベレラ号」は9mの木製ヨット。質実剛健な造りで機敏に動く。燃料タンクは約40ℓ。電力はソーラーパネルと風力タービン、ヨット後方の船外機から供給される。調理場の火力は、プロパンタンクが2本。冷蔵庫はなく、お湯も出ない。船室はかなり小さく、夫はまっすぐ立つこともできなかった。

しかし、快適さを犠牲にしても、旅の経験が損なわれることはない。ウエンディは海の暮らしを、いわば「蒸留」だと語る。存在が本質までそぎ落とされるのだ。

メキシコ沿岸ではウミガメやペリカンに出会った。海が荒れて料理ができない日は、シリアルバーが夕食だった。ウエンディが「ひとりの時間を一緒に過ごす」と表現するスタイルに、2人は平穏を見つけるようになった。

とはいえ、あれほど狭い空間で過ごしていれば、口論は避けられない。やがて、ある種の「船上外交術」ができた。彼女はこう話す。

「ときどき自分に確かめるの。自分が正しいと思いたいのか、それとも楽しく時間を過ごしたいのか」

この外交術を習得したウエンディは、船上の愛の達人になった。現在では「危機を脱して恋愛関係を続けるには」と題した講演を行っている。

「旅の途中、ニュージールランドで船を売って、帰りの航空券を買ったというカプルの話を聞いたの。悲しい結果だけど、航海は恋愛にとって究極の試練でもあると思う」

7年間の航海を終えて

海では数えきれないほどの試練を経験したが、旅で最も

「昼も夜も空と海に囲まれていると、そういう瞑想の境地になるの。自分たちが下す判断のすべてが、とても重要だった。どこで水や食べ物を手に入れるか、どのようにして針路を守るか。海の上では優先位が変わるの」

2人は4時間交代で睡眠をとり、つねにどちらかひとり起きていたようにした。最長で49日間、陸地を踏まなかった。それは、わずか8ℓの燃料で日本からカナダの最西部ブリティッシュ・コロンビアを目指したときだ。6週間以上誰にも会わず、ときどき船やクジラとすれ違うだけの日々だった。

船上で学んだ「外交術」

長い海上生活では、寂しさを感じることもあった。

「船内はとても狭くて、独居房に入れられているみたいだった。忍耐力の試験のような気がしたわ」

そんなとき、夫婦は気晴らしに読書やシュノーケリングをし、一緒に料理をした。野生動物の観察も楽しんだ。外洋でクジラやイルカを眺め、困難だったのは家に帰ることだった。

「正直なところ、社会に戻るには大変だった。大量消費の生きたかや、生活のペースに戸惑って、ちよつとした苛立ちも苦痛に感じてしまうというストレスがあった」

ウエンディは今回の旅で、これまでとは違う、説得力のある新しい生きかたに目を開かされた。それは、モノに依存せず、富を得ることを目的としないライフスタイルだ。

海から戻って以来、自分が環境に与える影響を、より強く意識するようになり、野菜を育て、水を節約し、化石燃料をなるべく使わないようになった。

もつとも、彼女も夫も、陸に長居をするつもりはない。節約家の船乗りは、次はどこを目指すのだろうか。

「南米の最南端、ホーン岬を回ろうかと思っているの。そのまま北上して、ヨーロッパの海峡に入るのもよさそうね。でも、その前に、ガースはもっと大きな船をつくりたいのよ。船内でまっすぐ立てるくらいにね」