

竹の台地域委員会 「高齢」にかかわる勉強会 めざせ！ Happy100年人生
第27回 「自分らしく生きる ～片づけから始めよう！ 物・心・情報の整理」 要旨

1 日 時：令和3年3月20日（土）13：30～15：00

2 場 所：たけのパーク フリースペース

3 参加者：11名

4 講 師：生前整理アドバイザー 後藤恵子氏

5 主な内容

(1) 生前整理とは

- ・自分でするのが「生前整理」。死後に誰かにしてもらうのは「遺品整理」
 - ・自分にとって大切なものを選び残す。
 - ・人生をより充実させるための整理
 - ・心身が安全・快適に過ごせるよう、物との付き合い方を変える。
- ・物（物品・アルバム）だけでなく、心（大切な人・やりたいこと）や情報（財産・エンディングノート）の整理が大切。
- ・物→心→情報の順に行う。普通、7～8年かかる。
 - ① 物の整理をする。
 - ② 思い出の物を片づける。
 - ③ 写真の整理をする。
 - ④ 遺影写真を用意する。
 - ⑤ 葬儀の仕方を考え費用の準備をする。
 - ⑥ 大切な人にメッセージを書く。
 - ⑦ 介護施設の情報を集める。
 - ⑧ 延命治療・臓器提供の意思を伝える。
 - ⑨ エンディングノートを書く。
 - ⑩ 万が一ファイルを準備する（重要な書類をまとめる）
- ・気力・判断力・体力がある「今」行う。

(2) 物の整理の仕方

- ・収納グッズを買うと失敗する。
- ・「いる／いない／移動／迷い」の4分類にする。
- ・ブルーシートを2枚用意（心理的に「青いシート」がよい）
- ・1枚に整理したい場所にある物を全部出す。
- ・もう1枚を「魔法の4分類シート」にして、分類して置いていく。

いる ・今使っている物 ・将来使うことがはっきりしている物	いない ・今使っていない物 ・使う目的が明らかでない物
移動（整理が終わるまでは移動させない） ・場所が違う物 ・思い出の物	迷い（8秒以内に決められないもの） ・判断に迷った物

※ 判断に迷った物は、見えるところに置いておき、6カ月以内に判断する。

- ・「今使っていない」の判断基準
 - 洋服 2年、本（情報誌） 半年、書類 1年、壺（大切なものだけ残す）
 - 着物は譲ったり、リメイクしたりする
- ・「かも」は考えない。
 - いるかも、使えるかも、高かったかも、いつか使うかも、痩せたら着るかも・・・
- ・普段からの整理の方法
 - ・上下の空間の活用
 - 高い所：あまり使わない物・軽い物
 - 手の届きやすい高さ：よく使う物
 - 低い所：ときどき使う物、重い物
 - 大雑把でよいので、ラベルを付けて仕訳しておく。
 - ・たて収納の活用
 - 積み重ねると、下の物がみえなくなる。
 - 冷蔵庫にも立てて入れ、ラベルをつける。
 - ・食品のローリングストック法
 - 備える→食べる→買い足す
- ・「思い出箱」・・・XLのミカン箱ひとつ、捨てられないようにきれいに装飾
- ・写真の整理・・・マイベストショットアルバムを作る。
 - デコラップ（紐付きのもの）・・・後から出し入れができるように
 - ① 写真を集める・・・「輝いている私」を選ぶ
 - ② 裏に付箋を貼り、日時、場所、エピソードを書く。クリアポケットに入れる。
 - ③ 気に入る 100 枚を 30 枚に絞る。
 - ④ 最後のページには遺影写真を入れておく。

（3）心と情報の整理の仕方

- ・心の整理
 - ① やりたいことをいつまでにするかを書き出しておく。
 - ② 大切な人へのメッセージを書く。
- ・情報の整理
 - ① 財産（不動産、金融商品、通帳、証券、カード類、保険、年金、マイナンバー）
 - ② エンディングノートの活用
 - かかりつけの病院、介護の希望、延命治療の意思、臓器の提供や献体
 - 書いておくだけでなく、すぐに伝えておくこと
 - 臓器の提供や献体（解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供すること）を希望すると葬儀ができない場合もある。
 - ③ デジタル遺品（ID やパスワード、インターネットなどの利用情報）

※万一、倒れたときに救急隊に伝えたい持病等の情報は、
神戸市の「もしものときの安全シート」に記入しておくのがよい。

https://www.city.kobe.lg.jp/documents/1646/2019_5ansinseat.pdf

(4) まとめ

- ・生前整理とは、人生をより豊かに生きるための「生き活」・・・「終活」ではない。
- ・エンディングノートがあることや、介護の希望、延命治療の意思などを事前に家族に伝えておくことが大切

(参考URL)

- ・ルチアーナ神戸 Goto Keiko <https://luciana-kobe.com/>

以上