



今から始める 生前整理



特集

生前整理の進め方

大津 たまみ Otsu Tamami 一般社団法人生前整理普及協会 代表理事
 「お掃除・お片付け・生前整理」のプロとして25年以上のキャリアを持っており、年間200本以上の講演のほか、TV・雑誌・ラジオ等でも生前整理や片付け、掃除法を伝授している



生前整理とは

生前整理とは、物・心・情報を整理しながら、生まれてから現在までの人生の軌道を見直し、「自分がどんな人生を歩んできたのか?」「どんな夢を持っていたのか?」に気づくことです。そのなかで、今後の残された人生、自分が何を、どう生きていきたいかを見つけることができます。

世間のイメージでは生前整理は亡くなる準備など暗いイメージがありますが、生前整理を行うことで人生を前向きに考えることができ、大切な家族との関係もよくなっていきます。

生前整理を行う ベストタイミング

生前整理には次の5つの力が必要です。

決断力・判断力・分別力・物の管理力・体力

この記事をご覧いただいている皆さんのこれからの人生の中で、本日が一番若い日です。この5つの力がある“今”こそ、身のまわりの生前整理を行うベストタイミングです!

生前整理は 何から始めたらよいか?

まず生前整理を行ううえで大切なのが、物、心、情報の順番で整理を行うことです。気軽に始められるところで、家の中にある写真や思い出の品々の整理から始めてみてください。

特に写真は生前整理の中でも片付けの仕方が分からないナンバー1です。残念ながら、多くの写真が遺品整理の段階では廃棄されることが多いようです。

日本の平均的な一軒家で、約5,000~10,000枚の紙焼き写真が、ほこりをかぶった段ボール箱からよく出てきますが、ほとんど見返されることなく、ご先祖様の姿が分かる唯一の情報が廃棄されているのが現状です。

そこで、生前整理の第一歩として、「マイベストショットアルバム」を作ることで写真の整理をすることを提案しています(写真1)。

家中のたくさんの写真をまずは1カ所に集めて、「輝いている私」をテーマに、ピンとくる写真を時系列に並べていきます。生まれた時の写真、幼少期、学生時代、結婚、出産、働いている時など、人生のストーリーに合わせて並べて



いきます。

最初は100～300枚くらいに絞ることを目標にしてください。最終的には30～50枚程度に絞りますが、その当時のエピソードや気持ちを付箋に書き出しながら、写真に付箋を貼り付けて人生を振り返っていきます。

最後に絞り込んだ写真を付箋に書いたエピソードとともに1冊のアルバムにまとめて、マイベストショットアルバムを作成していきます。

昔の写真を見返し思い出を振り返ることは「回想法」と呼ばれ、欧米を中心に広がっている心理療法です。回想法は認知症の進行予防などが期待されており、写真の大切さが認識されています。

輝いている私をテーマに写真を厳選していきますので、受け入れたくないと思っていた過去の出来事なども受け入れることができ、自己肯定感が上がります。

段ボール箱に入ったままでは振り返ることのなかった人生に丁寧に向き合うことで、これまで生きてきた自分の人生をしっかりと受け入れることができ、家族との対話のきっかけもできます。生前整理の第一歩として、まずは写真の整理をしてみましょう。

写真1 マイベストショットアルバムの作成例



生前整理は安心・安全・快適がテーマです



写真の整理の次は、使わない、また使えない物の整理を行っていきます。服や本、食器や昔もらったけどしまってある物などです。また来客用に、食器や布団も多く用意されていた家もあると思います。しかし、今はどうでしょうか？来客がないのにそのままの家が多いのではないのでしょうか。

つまりは、家の中にデッドスペースがたくさんあるのです。毎日過ごしている家の中でまったく使わないスペースに使わない物が詰め込まれている環境です。皆さん改めて考えていかがでしょうか？もったいないと思いませんか？そのスペースを有効活用することで、今後の安心・安全、そして快適な生活環境が確保されます。



魔法の片付け 4分類法



まずは自分の家の整理を考えてみましょう。多くの人が「いる・いない」の二者択一で考えがちですが、これでは整理は進みません。この2つに「迷い」と「移動」を加えた4分類で仕分けすることがポイントです(写真2)。

「いる」…今使っている物と将来使うことがはっきりしている物は「いる」に分類します。

気をつけていただきたいのは「使っている物」と「使える物」は違うということです。

「いない」…今使っていない、今後も使う目的がはっきりしていない物です。ただ使わないからといって、思い出の物まで「いない」に分類してはいけません。

「迷い」…思い出として残すべ



写真2 4分類の仕分けのようす



物を捨ててしまい、後悔される人も多いようです。

大切なことは捨てることに目を向けるのではなく、自分にとって本当に大切な物に目を向けることです。

大切な物を見極めて、使わない物を手放していく。心の整理の時間の大切さを知り、生前整理を行いましょう。最近では、物の処分の選択肢の1つとして、宅配買い取りサービスやフリ

マアプリ等を利用する人も増えています。

きか、手放すべきか、判断に迷ったらここに分類します。判断の目安は8秒です。

8秒間で結論が出なければ「迷い」に分類します。迷いの物は、期限を決めて判断をすることが重要です。半年の期間を決めて、本当にいるのか？自分にとって必要かを考える時間を設けるのです。

「移動」…思い出として残すと決めたら「移動」に分けます。なぜ思い出の物が「移動」かということ、今使っている物と明確に分けるためです。保管する場所を1カ所に決めて移していきます。

多くの迷いの物は手放す人が多いのですが、大切なことはその物と向き合う時間です。つまりは心の整理です。「本当に私にとってこの物は必要かどうか？」を考える時間としていただけたら幸いです。



そして情報の整理へ



物と向き合い、心の整理ができてから、情報の整理に入ります。

まずは銀行口座や保険、年金などの財産はどうすべきか？所有する物件や土地の相続は？などの「財産情報」をまとめましょう。

そして次に自分が最期を迎えた時の具体的な対処法について、かかりつけ医は？延命治療のことは？など、どんな終末を迎えたいかを考えます。

①財産情報の整理

物の整理をしていると、保険証券や預貯金の通帳、クレジットカードの明細やネット関連のID・パスワード等のデジタル情報などが出てきます。

保険はすべての保険証券を集め、保険会社名と証券番号、主契約と特約の内容、保険期間、受取人を一覧にし、保障内容の見直しをしましょう。

預貯金やクレジットカードの情報なども同じように一覧化します。最近ではネット銀行の利用



生前整理は捨てることではなく大切な物に目を向けること



残念ながら日本の多くのメディアでは、「生前整理は捨てることが重要です」と伝えていますが、心も一緒に捨ててしまっている人が本当に多くいます。ご本人や子ども世代が勢いよく



も増えてきました。このほか、ネット関連のIDやパスワードの一覧も作っておくと便利です。ただし、保管時のセキュリティーには十分注意してください。また、住宅や車のローンなどの借入金の返済額や返済期間も確認しておきましょう。

生前整理は一度やって終わりではありません。誕生日など日を決めて、毎年内容を見直すのもよいかもしれませんね。

②不動産情報の整理

近年大きな問題となっているのが空き家です。将来子どもの家族と同居するにしても、施設に入るにしても、持ち家やマンションは手放さなくてはなりません。

空き家にしないためにも、不動産の処分方法を家族で話し合みましょう。売却する場合も、生前整理をしておけば片付いた状態で引き渡すことができます。

③家族との気持ちの共有

なお、不動産の処分も同様ですが、人生のエンディングをどこでどう迎えるのか、家族で話し合うことはとても大切です。家族や親戚が集まるお盆やお正月などは、話し合いに絶好の機会です。

物と合わせて心の整理ができていない状況ですと、相続の問題は、損得勘定での選択が優先されます。家族にとっての判断ではなく、きょうだいそれぞれの立場からの損得での判断になり、もめ事の種となることもあるでしょう。

親の思いや気持ちを家族が生前に共有することでお互いのベクトルが整い、争うリスクが低くなります。

極端な言い方をしますと、どんな選択をしても家族が1つになって出した答えには後悔がありません。



生前整理のポイント



生前整理のポイントは「いつかやろう」を「今やろう！」にするということです。頭ではやったほうがいいなと分かってはいるものの、そのうちそのうち、と先延ばしにしてしまうことってありますよね。生前整理も一緒です。

残りの人生がどれくらいあるかは誰にも分かりませんが、唯一言えることは、誰にも人生の最期がやってくるといことです。だからこそ、年齢に関係なく誰もが準備しておくべきものなのです。もちろん最初から遺言書を書いたり、葬儀について考えたりするとハードルが高いので、まずは物の整理から始めましょう。残りの人生を悲観して生きるのか？ それとも前向きに生きるのか？ 考え次第では、今からでも変えられます。

世間では終活という言葉がはやっています。終活は2009年の週刊誌の連載からいわれ始め、2012年には新語・流行語大賞トップテンに選ばれました。その後、終活とは「物を捨てること！」としてとらえられ、「とにかく捨てること！」が終活であるかのようにメディアに取り上げられました。

そして人生100年時代や、老後2000万円問題など、将来に対するお金の不安をあおったため、多くの方が終活にネガティブな印象を持ってしまったのではないのでしょうか？

終活とは、「私の人生は私が決める！」「物・心・情報の整理をして、生前整理を通して自分と向き合う」ことに意味があります。そして大切な人と対話をし、絆を深めて、一人でも多くの方が後悔のない素晴らしい人生を送っていただくことを切に願っております。

生前整理とは「より豊かに生きることを前提とした整理」です。

これからの人生、物も心もスッキリして、よりよい時間を過ごしましょう！