

【教養講座終活編】

便利屋さんからみた断捨離のススメ～100年時代を生き抜くために、身近なものを整理していきましょう！

ベンリー三郷早稲田店

店長 小寺 毅

- ・ 銀行にて遺言信託業務（6年）
- ・ 不用品回収専門業者（6年）
- ・ ベンリー立川柏店（2年6か月）
- ・ ベンリー越谷店（6年）
- ・ ベンリー三郷早稲田店（1年）

今まで不用品回収や遺品整理業務に携わり、残された家族の皆様が苦勞されている現状を見てきました。

また、義父が老人ホームに入り、一人住まいの戸建ての整理をして感じた事をもとに話をさせていただきます。

（断捨離とは）

・ 不要なものを断ち切り、物への執着心をなくすことで
身軽で快適な生活や人生を手に入れようとする考え方です。

断行（だんぎょう）：入ってくる不要なものを断つ

捨行（しゃぎょう）：家にずっとある不要なものを捨てる

離行（りぎょう）：物への執着心をなくす

※一度に全てを片付けようとしない。

（断捨離の手順）

1. 「必要・不要・保留」で分類。
2. 残す物の量や分量を決める。
3. 「必要」な物をジャンル分けする（洋服・食器・本）。
4. 「保留」は専用の箱に入れて、時間をおいて判断する。

(終活とは)

「人生の終わりに向けて、最後まで自分らしくいられるために**元気なうち**に前向きに、自分が死ぬまでのことと、自分が死んだ後のことを具体的に考え、希望を伝え、準備すること。」
つまり「**老い支度・死に支度**」をしておくことです。

- ・ 社会の変化（戦後の社会が大きく変化した。）
- ・ 環境の変化

（長寿化、核家族化、少子化、選択肢の多様化）

(終活の効果)

1. 慌てなくてすむ。
2. 後悔しない。
3. これからの生き方が明確になり不安が減る。
4. 家族も「もしもの時」の準備ができる。

1-1. 何も準備していなければ、家族が急にさまざまな選択を迫られることになる。

1-2. 本人が**意識不明**や**認知症**になってしまったら、本人の意向を聞き出すことさえ出来ない。

1-3. 家族に**兄弟姉妹**がいれば考え方も境遇も異なり、折り合いがつかない事も少なくない。

2. 自分も家族も後悔しない為に**自分の思いを事前に伝えておく**。

葬儀や墓のこと、延命治療や介護をどのようにしたいのか、希望を記載しておくこと。そして費用はどうして欲しいかなども具体的に伝えておくことが自分や家族の後悔を軽減させます。

3. 「これまでの自分」「今の自分」「これからの自分」

過去・現在・未来の視点で自分のことを知ることで、本当の自分が見えてきて、新しい行動を起こすきっかけになります。終活を通して、新しい自分に出会い、自分らしく生き生きとした人生を過ごしていきましょう。

4. エンディングノートに記載する。

(エンディングノート)

- ・エンディングノートは何度でも書き直せます。

書くべき内容

1. 自分に関する情報

- ・私の生きた道（経歴）や思い出など

2. 医療や介護の希望

- ・告知と余命宣言についての希望

（もし今後あなたが回復不能の重大な病気に罹ったら
病名告知や余命告知を受け入れて過ごしたいですか？）

- ・延命治療を望むか拒否するか

（人工呼吸器や心肺蘇生装置などの可否）

3. 葬儀やお墓の希望

4. 財産や保険のリスト

5. 万一の連絡先リスト

6. 遺言書

(エンディングノート：自分に関する情報の補足)

現在、高齢者福祉を中心に心の癒しをもたらすものとして幅広く活用されているものに「ディグニティー・セラピー」があります。

尊厳療法と言われるもので、回想法を基にして、終末期の患者のために考案されとものです。

※未解決の葛藤を思い出すことによって癒しの効果がもたらされることが大切になります。

- ・生きる支えとなるような肯定的で他者の役に立てるという実感が持てる側面に光を当ててゆきます。
- ・人生最後のコミュニケーションとして、自らの人生の尊厳を実感することによって、言葉にしにくい葛藤や不安を抱えてゆく力を得てゆくのではないかと思います。

- ①人生で一番覚えていること、大切だと思うこと。
一番生き生きしていたのはいつ頃か。
- ②自分自身について家族に知ってほしいこと、
憶えておいて欲しいこと。
- ③人生で果たした役割の中で最も重要なものは何か。
なぜ重要なのか。そこで何を成し遂げたか。
- ④人生で一番の達成は何か。何を一番誇りに感じるか。
- ⑤愛する人たちに言っておかなければならないと感じる
こと、もう一度言っておきたいこと。
- ⑥愛する人たちに対する希望や夢。
- ⑦人生から学んだことで、伝えておきたいこと。
家族たちへのアドバイスや導きの言葉。
- ⑧将来、家族の役に立つように残しておきたい言葉や指
示。