

教養講座終活編

2024・12月10日（火）

「便利屋さんからみた生前整理のコツ」
～大切な家族のために、また自分自身のために
生前整理を行いましょう～

講師：小寺 毅

どうして終活（生前整理）なのか

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

（遺品整理、家財整理で訪問した時の特徴）

- ① 押し入れや棚に同じ物(ビニール袋・紙袋・ティッシュの箱など)をストック。
- ② 一部屋が物置部屋になっている。
- ③ ベランダに物が多い(植木鉢など)。廊下(通路)に物がたくさん置いてある。
- ④ ダイニングテーブルの上に物が多く置いてある。
- ⑤ 婚礼ダンスの中や整理ダンスの中が衣類でぎっしり一杯になっている。
- ⑥ 明らかに10年くらいは使っていない(動かしていない)ものが多い。

（遺品整理の現場にて・・・）

残されたご家族の嘆きも、たくさん聞いてきました。

家族や兄弟で揉めている現場にも立ち会ってきました。

やはり、残された家族のことを大事に思うのであれば、事前に準備しておくことが、**家族への愛**なのではないかと思います。

(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、準備をすること」
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

- ・告知と余命宣告についての希望

（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

(自分に関する情報；追記)

- 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。

(生前整理と遺品整理の比較)

	生前整理	遺品整理
WHO (誰が)	本人	遺族
WHEN (いつ)	元気なうち	亡くなった後
WHAT (何を)	身の回りの物や財産	遺品や遺産
WHY (なぜ)	遺族の負担を減らすため	相続人としての責任を果たすため

(生前整理のメリット)

- ・ 遺族の負担を軽くできる。(労力・費用)
- ・ 大切な財産を引き継げる。
- ・ 自分自身がすっきりする。
- ・ 相続トラブルを事前に防ぐことができる。

(生前整理のデメリット)

- ・ 時間、労力がかかる。
- ・ 費用がかかる。

(タイミング)

- ① 今すぐに始める (思い立った今が、行動に移す最高のタイミング)
- ② 子供が家を出たとき
- ③ 定年退職後

(ポイント)

- ・一気にやろうとしない。(今日はタンス、明日はクローゼット)
- ・前向きな気持ちで取り組む。
- ・家族と一緒に進める。
- ・「いつかやろう」→「今やろう」

(進め方)

- ・主に **【身の回りの物の整理・処分】**・・・処分、売却

「必要・不要・保留」で分類。

残す物の分量を決めておく。(何パーセント)

「必要」な物をジャンル分けする (洋服・食器・本)

「保留」は専用の箱に入れて、時間をおいて判断する。

・【お金や財産に係るものの整理】

銀行口座・クレジットカード（今利用していないもの、必要のないものは解約する。）

ネット銀行・証券会社・暗号資産の取引にかかわる情報

各種ポイント・マイレージ・電子マネー

・お金や財産にかかわる必要書類

（万が一の時にすぐ出せる様に、1か所にまとめて保管）

・保険証券・不動産の権利証

※ 印鑑は別保管

・パソコンのログインパスワード

・スマートフォンのロック解除方法

（財産目録）

・現金、預金、金、土地、建物、有価証券、自動車、貴金属

など換金価値があるもの

・借金、債務 → マイナスの財産

※ エンディングノートに記載するのも良い

(生前整理とは・・・)

- ・生前整理とは捨てる事ではなく、大切な物に目を向けること
- ・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る