

人生の整理

身軽に快適に

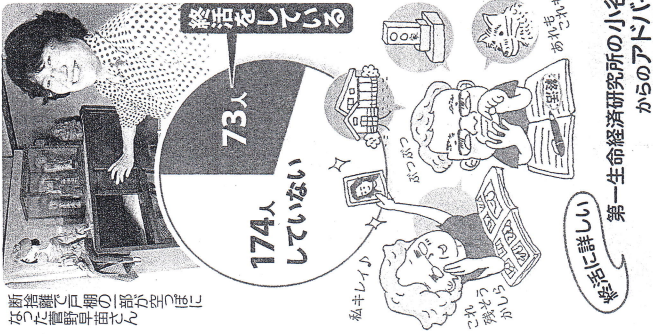
充実



人生の終わりを見据え、エンディングノートを書いたり、荷物や財産などを整理したりする「終活」。Reライブラ読者に尋ねてみました。どんな終活、していますか？

終活してますか？

5月12日～6月8日、ウェブ、メールなどで254人が回答



回答者の多かった終活の内容

- 死後のことをノートなどに記載...26人
 - 自分が死んだときに開ける箱を用意して、私の財産のことや持ち物の処分方法、葬り方などを書いた書面を入れている (埼玉県・女性・60～64歳)
- 荷物などの処分...24人
 - 後に残された人の迷惑にならないよう、元気が出て来るうちに、毎日一つずつでも不要なものを人にあげたか古道具屋へ売ったり処分したりするよう心がけている (東京都・女性・65～69歳)
- 大量の写真を処分している。必要写真以外はスキャンして保存 (神奈川県・男性・75～79歳)

樹木葬墓地 当選してホッ

5年前、樹木葬の墓地をめぐるバスツアーに参加しました。離婚して单身。入れるお墓がなくて娘の人に迷惑をかけたくなかったです。

バスツアーへの参加をきっかけに、樹木葬の公営墓地もあることを知りました。ダス元で感嘆したところ、見事当選。17万円ほど支払い、入る場所を確保できました。もういつ死んでも安心です。次に行く時は、入る時なんだろうな、と想像しています。

東京都 城間美智子さん(70)

最後のリフォーム 節約も

築30年の我が家の大規模リフォームをします。手を大入れたいところは山ほどありました。でも、年金暮らしの身。いざというときに備えた節約が大事です。平均寿命はまだまだ近づいてきます。「この家に住むのもあと10年」と考えて、床暖房やカウンタースキッチは諦めました。荷物を処分するのはいくらついてもなっています。最後のリフォームを終えれば、残りの人生を快適に暮らせるのではないかと楽しみです。

埼玉県 草野修三さん(66)

モノあふれる実家 恐怖...

収集癖のある80代の父。実家に帰るたびに、からぐだにしが臭えないような汚物や本などが増え、棚や壁を占領しています。「処分してよね」と言っただけでもありません。金く刃真はあきません。このままの状態が父がしなくなるとしたらいいのではありませんか。それがいままか恐怖です。でも、まだ元氣だと思っている父に、面を向かって「終活して」となかなか言えません。

神奈川県 女性(52)

気が向けば処分 年100キロ

終活

年間100キロの荷物を処分。物を増やさないよう、何か欲しくなりそうなお店は入らない。家の中はいつでも整理整頓。東京都板橋区の草野恵子さん(67)が話している。

10年前に一人暮らしの母親が脳梗塞で倒れた。「通帳はどこにあるの？」と聞くと、「分かんない。部屋は荷物だらけだから、そんな場所を探しても通帳は見つからない」という経験を。その後、母を介護。6年前、特別介護老人ホームへの入所を機に母の家を引き取った。なぜか10着もあつた洋服や食器などは人においたが、処分した物はゴミ袋50個分にものぼった。

「私もしものことがあつたら、弟に迷惑をかけたまま、母と同じく一人暮らしの我が身のことか不安になつた。それから、草野さんの一断、断りなりました。5年ぐらいついてないものは処分。一回だけでなく、気が向いたときにいろいろない物が手エックしている。捨てるだけではない。押入れの中の衣装ケースや段ボールには、中身が何かすぐ分かるように、「シャツ・タオル」「パジャマ」などのメモを貼っている。天袋の中に入っていたアルバムなどの重い物は下ろしてある。整理しているのは、物だけではない。介護の最中に、数生間会

わずに住居費だけのやりとりだつた知人などに、「母の介護が本業なので、今年「最後にした」と書き送った。200枚書いていた年賀状は、いまは80枚程度に。「大まか」といつた位は、誰からもありませんでした。そんなもんです。人生の残り時間が短くなつていくから、捨てることに決めた。捨てるなら、本当に大切にたもたはけたい。葬儀社に足を運んで調べた葬儀の方法も費用。「葬儀に呼んで欲しい人」リスト、希望の戒名などは、パソコンでデータを保存していた。ところが最近、それが消えていることに気づいた。最初はショックだったが、「頭の整理をす

るいい機会。近く公正証書にして、弟にも伝えている。草野さんからの終活のアドバイスは「ゴミを」。『根拠はない』『ぼろ処分』『内容は至らない』『トントンの言葉に』の頭文字だ。「生活の中で少しずつやればいい。結果的に、暮らしやすさにもつながります。今年も食器やホットカーペットなどを処分した。目標は、いまの半分程度の量にすること。(田中聡子)

グラフィック・図解 万希子