

捨てるから選ぶへ

色々な人生の節目で一息ついて、
これからのことを考えはじめて終活を意識したとき、
頭を悩ますことが多いのは身の回りの物の整理ではないでしょうか？
“生前整理”とも言いますが、何をどこまで行うのか、心構えとは、
前向きに考えるためのヒントを伺いました！

VOL.
01

シニア層の
お宅に出張して
片付けのプロです



戸田里江 先生 株式会社スペースR 代表取締役

2010年まで大手住宅メーカーの営業職を経験し、多くの家庭で片付けが課題であることを実感する。2011年「RAKUYA」を創業し、主に捨てられないとお悩みのシニア層へ独自メソッドを導入したサービスを展開。2018年、株式会社スペースRとして法人化。介護環境を改善する生前整理を行う。また、シニア層は引っ越しが困難であることに着目し、お荷物の仕分けから、新居の収納サービスまで、ワンストップでお悩みを解決できる「入居サポート事業」を立ち上げる。

POINT

1

生前整理は…

✕ 亡くなる準備

○ 人生を豊かにする「投資」

皆さん、夫の死別や親の介護が終わる頃から、お元気なシニアが生前整理を始められます。しかし、あらゆるしがらみからモノを捨てるのが難しく、ひとりではできないという方もみえます。元気なうちにご自身で生前整理をすればゴミは税金で処分できますが、亡くなった後は、遺されたお身内が遺品整理を強いられます。モノが多ければ多いほど金額はかかり、1軒すべてのモノを業者へ頼むと平均約70万円かかります。子供に負の遺産を遺さないためにも、元気なうちに少しずつ整理されることをお勧めします。生前整理は亡くなる準備ではなく、セカンドライフを快適で豊かにするための「投資」と考えてください。

ナルホド！
「投資」だと思ったら
なんだかワクワク
楽しくなってきたわ



いつもなら
「もったいなさ」と
しまっていたけど…
思い切って手放すことで
誰かの役に立つんだな

POINT

2

モノを大切にすること =
しまっておく、ではない！

「もったいないからしまっておこう」と思い、押し入れの枕棚に贈答品を何年も眠らせて置く方がなんと多いことか。劣化したものはリサイクルショップで買い取りしてもらおうこともできず、結局、一回も使わずに捨てることになります。所有しているものの管理ができないのなら、買い取りしてもらい、世の中に循環させて活かすことを考えましょう。片付け方のノウハウを考える前に、「モノを大切に扱う」という本当の意味を再確認する必要があります。



わくわくした気持ちで楽しく選ぶ、整理する 「捨てる」から始めない生前整理！

私の提唱する片付け方法は「見える化」メソッドです。

家具の中身をすべて床に出し、どれだけ持っているか気づいてもらうやり方で、ほとんどの方は「こんなに持っていたのだ！」とびっくりされます。



要、不要に分けてゆくときの考え方のポイントは、今までやりたいと思っていたのにできなかったコト、一生大切にしたいコトに焦点を当てることです。「モノ」を考える前に「コト」を考えて仕分けすると、セカンドライフをわくわくしながらイメージできるようになります。これが整理の楽しさです。捨てるようになるとご自身を否定するような感覚に見舞われ、これが片付けを嫌なものにしてしまいます。まず、ご自身の好きな物や思い出が深いものに焦点を当て、厳選しましょう。今後の人生の中で本当に必要なモノはもうすでにあなたの家で使っています。現在、使っているものだけでまったく困ることはなく、むしろ「肩に乗った重い荷物がなくなってスッキリした」と感謝される方が多いです。捨てるにくいものはプロに任せると、供養や溶解処分をしてくれます。また、使える食器や雑貨は新品でなくても無料で、東南アジアに輸出できます。

あなたの家にはどんなモノが眠っているのでしょうか？捨てるよう考える前に、出して、気づいてみましょう。多くの無駄なモノを置いておくスペースに無駄な家賃や、税金を使っていたことにきっと気づくはずですよ。

快適なセカンドライフを目指すために少しずつ始めてみませんか？

このレターは、文京区社会福祉協議会（以下、文社協）で行った終活関連イベントにお越しいただいた方や、文社協の終活支援事業にお問い合わせいただいた方に送付しております。また、区内で配架もしております。今後も終活に関する情報について、不定期で発行予定です。

配信停止をご希望の方は、
文社協担当までご連絡ください。

文社協では、「文京ユアストーリー」という終活支援事業を行っております。

文京区にお住まいの高齢者の皆様が最期まで自分らしく安心して暮らせるよう、定期的な連絡・訪問を行い、事前に一定の現金を文社協が預かることで、急な入退院時の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の死後事務の手続きを実施し、一体的にサポートする終活支援事業です。ご利用には、入会金と年会費、預託金（※もしもの時のために予め預かりしておく現金）が必要です。

対象となる方

※以下のすべてに該当する方を対象とします。

- ① 文京区内に住む、原則70歳以上の方
- ② 明確な契約能力を有する方
- ③ 身近に頼れる親族等がない方
- ④ 生活保護を受給していない方

問い合わせ 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 文京ユアストーリー担当

TEL 03-5615-8851 FAX 03-5800-2966