第2部

さあ、片づけに困った!ときの虎の巻

片づけのプロによる見える化メソッド

捨てるから始めない生前整理収納法

整理収納コンサルタント RAKUYA 代表 戸田 里江（とだ りえ）

片づけの現場に立ち会っているプロがそっと明かす、高齢者住まいの隠れた実態。誰もがいつかは直面する「生前整理」という宿題に明快に答えます。

1 モノ余りから片づけ困難者続出

昨今は、「収納ブーム」といわれるほど、モノの維持管理ができない、モノとの別れができず、ストレスの多い暮らしを強いられている人々が増加してきました。

時代とともに積みあがるストックごみをもつ高齢者宅ばかりが問題とされますが、実は、整理整頓には無頓着だった親世代の成育歴の影響から、片づけられない若い世代が増えているのです。片づけが苦手だった親には、継承するかのように子の住まいもゴタゴタになっているといったケースが多いのです。また、高齢者の片づけ問題は、若い世代の足かせになっている現実があるのです。働き盛りの忙しい子世代は、実家を片づける時間がないことから、結局「全部捨ててください」と依頼され、それこそ資源を有効活用すべき「2R」の精神ももてないまま終わる悲しい現実があります。

2 シニア世代の実態

シニア世代の中には、子供の独立、夫の死別などにより、孤独感から心の中にぽっかりと空いた空洞を埋めるように、多くのモノを購入する習慣がついてしまった方もいらっしゃいます。消耗しきれない日用品などがあちらこちらに点在し（写真1、2）、床を埋め尽くして寝る場所がない、ダイニングテーブルの上にモノが積みあがり食事ができないなどのセルフネグレストの現場にも足を踏み入れ、片づけてきました。スッキリしたいから捨てたいのに、どうしても捨てられないと深い矛盾に陥る様子に、つい「勿体ないと感じるなら、捨てなくてもいいですよ」と言わざるをえない自分に嫌気がさすことも多々ありました。

写真１　食品の賞味期限切れ群

3 「見える化法」メソッドで気づきを促す

心理カウンセリングだけでは限界を感じ、時間もかかるところから、ある秘策を考え出しました。

これが「見える化」から「分ける」という技法です。まず、何をどのくらい所有しているのかがあいまいで、それを具体的に床に全部広げ出して見る、いったん「捨てる」ことは考えないでモノを見る「見える化」から始めます。今日は食器だけ、次回は衣類だけ、モノごとの整理を行うやり方です。例えば、キッチンの中に分散していた調理器具を床に広げ、「しゃもじが5つ、おろし器が4つありますが、いつもどれを使ってますか?」と質問すると、「あら、こんなにあったんですね！！」と驚かれます。出して見ることで、たくさん所有しているという意識が明確化するのです。ご依頼人自身が、「こんなにいらないですね」としっかりした決断でモノを手放すことができることを発見しました。プロが「こんなに使えないですから減らしましょう」と強引に手放そうとさせると逆効果で、モノとの別れが辛いと感じ、整理することを放棄してしまいます。あくまでもご自身で見て気づくことに焦点を当てます。

4 コトとモノの因果関係

さらに判断ができない場合は、モノの状態をみるのではなく、ご自身の今後の暮らし方をみていただけるように促します。昔、活躍したお客様用の食器や布団を眺め、今は、めったに来宅がないコト、押入れに詰め込んである毛糸を全て出して見える化すると、気が付けば今はもう面倒でお針や編み物はやっていなかったコト。つまり現在のご自身の行動に着目します。

モノに着目すると、「壊れていないし、まだ使えそうだからとっておく」となり、コトやご自身の暮らし方に着目すると、「壊れていないけど今後は使えないからいらない」となります。私はお客様に、「モノを見ないで今の暮らし方を見てくださいね」と背中を支えながら判断を待ちます。整理とはその方の生き方そのものであることをお客様から教わります。

写真２　砂糖の重ね買い

5 手放す先への水先案内人

では、その不要と判断されたものをどこに送るのか、これが高齢者には非常に困難な問題なのです。

リサイクルショップに持ってゆき、「これは売れませんね」と言われて重い荷物を持ち帰ってくることを想像すると、なか

なか勇気を出して、手放せない。また、どこに持っていけばいいかわからず、ましてやネットで売るなどという面倒なことはできずに困っているのです。家を売却し、高齢者施設に入居するケースでは、家財道具を不用品とともに一気に搬出し、海外リサイクルできそうなモノも買い取りできるシステムをとっています。しかし、日常生活では、粗大ごみの申し込みをする方法が不明だったり、お一人で悶々とし、そのまま死蔵品と化します。大型家具などは、部屋の中から収集の担当者が、運び出す行政サービスを行っている地域も増えてきました。高齢化により、今後、このようなサービスは、あらゆる地域でもっと必要になってくることでしょう。

しかし、高齢者にとっては「モノをただ捨てる」ことは罪悪と感じますので、モノを活かす方法もアドバイスします。

6 「勿体ない」の本当の意味

作業中にご依頼人から「友達にあげる」というご意見をお聞きします。ただ捨てることに罪悪感があり、他人に喜んでもらいたいという気持ちのようです。しかし、大変残念なことにありがたく思われない現実があります。誰もがモノを手放してすっきり片づけたいと思っているからです。せっかく整理をしたのに、またモノを増やしたくないのです。もちろん欲しい方がいれば差し上げるのは結構なことですが、その欲しい人を探すのも容易ではないのです。割り切って誠実な海外輸出業者へお願いしたほうが手間がかかりません。しかし、お金のことは考えないことです。昔、100万円だった着物も、二束三文で買い取られれば良いほうで、残念ですが、着物は今では無価値といわれます。

シニア世代のお宅には、「勿体ない、勿体ない」と押入れの天袋に置きっぱなしの昔の引き出物の箱が必ずといっていいほどあります。もう何年も経っているので、のしがみが変色し、開けてみると、中の品にカビが付着してリサイクルにもなりません。もっと早く、判断して、買い取っていただければいいのですが、「いつか使うから」と置き去りにされ、忘れ去られています。

私は、人がモノを使ってモノを機能させることができれば快適な暮らしになってゆくと思います。これが本当にモノを大事にするという意味で、人とモノを良好な関係にする秘訣でもあります。また、「勿体ない」の本当の意味はモノではなく、スペースのほうです。所有していることを忘れながら、不要なものを置いてある場所に固定資産税や家賃がかかっていること、これが真の「勿体ない」ということになりませんか。「お得な○○」という宣伝文句に翻弄され、ムダな買い物をして、スペースや労力を無駄に使っていませんか。これは全くお得ではないということがわかります。

「持つ」ということは責任をもって管理することで、本当に使えるかをよく考えてから購入し、安易にモノをもらうことも控えましょう。衣類も1シーズンに着られる服を数えてみると、びっくりするほど少量でいいことがわかります。これらの「気づき」やモノに対する考え方がストックごみを作らない、また、廃棄物の削減に最も有効的なエコ活動であると私は考えます。

事例 生前整理のきっかけを作る引っ越し

立川市にお住まいの80歳の一人暮らしの奥様は、いよいよ都内の老人ホームへ引っ越しすることになりました。

現在のお住まいには、いたるところに雑貨や日用品がところ狭しと置かれ、広い家なのに苦しい暮らしをされていました。かつて、お子様方が4人も同居されていたころは、一人に一つの部屋が与えられ、豊かな暮らしぶりが想像できました。お子様が使っていた学習デスクには、長い年月の思い出が染みつき、捨てられずに置いてあります。奥様は、静かな環境で人生の大半をお過ごしになってきたので、当然、その地を離れがたく、いくらお子様のそばで、安心といわれても、思い出深いわが家を手放す覚悟をするまではかなりの時間を要しました。高齢者にとって、大きな家を一人で管理することは難しく、2階に上がることも困難になってきました。何をするにも億劫になり、モノのため込み症が始まります。自分の身体が思うように動かず、記憶力も低下してきます。今後のことを考えるとお子様たちの心配は、だんだんと大きなものになってきたようです。そこで思い切って、お子様たちが老人ホームへ入居を勧めましたが、多くの生活の残骸がある家から、狭い施設に引っ越すとなると、とても気が遠くなる作業を強いられるわけです。引っ越し、家屋の売買、廃棄処分、相続問題、施設の入居手続きなどお身内の応援だけでは到底賄いきれず、それらの業務の一端を担う、引っ越しにかかわる片づけ作業一式をワンストップで、お任せいただく形になりました。高齢者の引っ越しは大変ですが、実は、この時こそが、おざなりにしていた生前整理を実行する良い機会になります。

以下の手順で、進めていきます。

写真３　高齢者の住まい

①ヒアリング＋現調（入居先のスペースを採寸し、家具のレイアウトや収納設計をする）

引越先の間取りや、収納スペースを実際に見せていただき、スペースを採寸します。お持物がどのくらい入るかを検討し、収納量を把握し、収納プランを立てます。また、今後、老人ホームでどのような暮らしになるのかも詳しくヒアリングします。

②仕分け作業（第1段階）

奥様にはひたすら「今後も絶対使うモノ」という基準を決めて施設に持参したいモノだけを選び1カ所にまとめます。見える化するとかなりの量に圧倒され、手放しやすくなります。この1段階目の作業は、心でほしいと思う物だけいくつでも気にせず選んでいただきます。引越先で使うものをダンボールに纏め、「施設行き」という紙を貼っておきます。

③厳選作業（第2段階）

第1段階で「施設行き」と判断したモノをさらに減らすため、再度、モノと対面し、厳選していきます。「要」と判断したものを床に全て「見える化」し、老人ホームでの暮らしをイメージすると決断しやすくなります。「今現在、これから」という時間軸に従ってコトを整理すると思考の変容が起こり「モノを沢山持たなくても困らない」ということがわかるようになります。今までお世話になったモノに感謝し、お別れすることは、引っ越し当日に、近隣のお世話になった方々にお礼を言い、別れを告げることと似ています。

④廃棄準備（写真4）

家中の仕分け、厳選が終わった次に来るのは、買い取りできそうなモノをこちらでざっくり査定し箱に入れて準備します。買い取りできないごみを

写真４　モノの仕分けと引っ越し準備

ダンボールに入れ、廃棄処分する家電、家具などの大型品に「不要」のラベルを貼ります。鉄は溶かして再生するため、わかりやすくまとめておきます。引出しや押入れの中のこまごましたものをダンボールに入れて、部屋の中に次々積み上げます。判断基準を作ってもすぐに判断できない場合は、2段階方式で仕分けするので、納得した廃棄準備ができるのです。

⑤引っ越し

計画どおりに要、不要、リサイクルの仕分け作業が終わり、引っ越しの当日を迎えます。ご本人には全てのモノを廃棄する前に出発していただきます。高齢者にとってわが家が空になるというのは大変ショックな方もいらっしゃるからです。

⑥廃棄・リサイクル（写真5）

ご本人が引っ越しされた後の残留物の処分作業と買い取りできるリサイクルもの、人形などの供養品も一緒に搬送します。そして売れた分を処分費と相殺します。お身内の方に立ち会っていただき、廃棄と決めたダンボールや家財道具を次々にトラックに運び出す様は圧巻です。処分作業後は、あっという間に空っぽになった実家で、思い出に浸るお子様方を後にして私たちは先に失礼します。

⑦施設内の収納作業

施設に運び込まれたものを次の日から、即、取り出しやすくしまいやすくするための収納作業をします。高齢者には、モノが見えるような収納方法が適しています。ただし、足元には何も置かないようにすることで、転倒事

写真５　廃棄、リサイクル後の住まい

故を防ぎ、安全な暮らしを確保することができます。ほんの少しだけのお気に入りに囲まれた快適な生活になったと喜んでいただきました。

このように普段、なかなか着手できない生前整理を行うには、リフォームや引っ越しを利用してお身内にご協力していただきながら、またはプロと一緒に3か月ぐらいかけ、ゆっくり進めてゆくといいでしょう。

施設への引っ越しの機会が、生前整理を完成させたという事例はこれからもさらに増えてゆくことでしょう。

遺品整理という負の遺産を子世代に遺さないために、まず、ご自身がお元気なうちにやる終活、「生前整理」を少しずつでも進めてゆくことをお勧めします。

整理収納コンサルタント RAKUYA 戸田 里江
http://www.toda-rakuya.com