

第3回寺子屋カフェ @嶺樹院 十月十六日

「高齢化社会を考える」

「楽しく始める、生前整理」

講師：古田ゆかりさん

今回は、凛とした雰囲気のある嶺樹院さん（西堅町）をお借りしての寺子屋カフェ。生前整理アドバイザーの古田ゆかりさんにお話を伺いました。

◆自分が快適に過ごす（生きる）ためにするのが生前整理

年をとったら、高いところのモノは取れないし、つまずいてころぶ危険性も増す。身の回り、床、階段にモノを置く、といった習慣を改める。まずは安全のための整理。

◆生前整理に必要なことは？

『体力』『気力』『決断力』『判断力』『分別力』体力も気力も、年齢を重ねるほどに減退する。人生で、一番若い時は今！ 生前整理はいつするの？ 今でしょ！

◆生前整理・最初の一步

「いる」「いない」「移動」「迷い」の四分類に、分ける。
 【着物】ごくわずかに需要のあるもの以外は、どこにも引き取ってもらえない。洋服などにリフォームして活用。

【洋服・本・家具・趣味のもの】いる、いらぬで分け、迷うものは、迷い袋に入れておき、半年たつてから再度考える。それでも迷つたら、また半年。1年使わなかつたら、使わない。期限は2年でも3年でも、OK。

◆増やさないためには、自分で期限を決めて処分する。

【書類】仕事で使っている書類の99%は1年以内のもの。古い書類は意味を成さないもので、処分し新しいものと入れ替えていく。

◆モノを片づけるには

①全部出す。②整理する（要るものだけにする）。③整頓する（仲間に分ける）。④収納する（お部屋を作る）。⑤戻すことを習慣に。

◆片づけは、まず玄関から

靴は分別・整理がしやすく、やる気が出る。玄関をきれいにすると、よい運氣が入ってくる。次いで、洗面所、クローゼット。キッチンは大変なので、今日は食器棚のこの段、というように、順にしていくとよい。目移りしないよう一か所ずつするのがポイント。

◆思い出の適量

ミカン箱一箱（37×33×22cm）程度の箱を綺麗な包装紙などで飾り、思い出の品を入れていく。

◆写真の整理

マイベストショットアルバムを作る。自分が輝いている写真だけを集め、時系列に並べてスクラップブック（コメントなども入れ、写真を飾る）。薄いノート1冊程度。デジタルデータは消えることもある。ミニアルバムを作っておけば、持ち歩くにも便利。

◆心の整理

悔いのない人生はないが、悔いを少なくすることはできる。やりたかつたけれど、やり残したことはないですか？ 行きたかつたところ、会いたかつた人はいませんか？ できなくてもいいので、やりたいことを書いておき、自分で行動を起こす。

◆情報の整理

介護が必要になった時、どうしてほしいか。延命治療は？ 葬儀の仕方（一般葬、家族葬、予算のこと）、お墓はどこに、どのように（納骨堂・樹木葬）など、家族と話しておく。

◆財産情報の整理

遺された人に自分の思いを伝えたいもの、在り場所がわかれば、遺された家族の整理が楽。どこに何があるかわからないと、整理のための時間と労力とお金がかかる。

◆よりよく生きる5つのポイント

①必要なものだけを厳選して持つ。②足るを知る（今が一番満ち足りている）。③物や人に心から感謝する。それを口にする。④身近な人を大切にすること。⑤私の未来は私が決める。



↑講演終了後、参加者の皆さんと、お茶を飲みながら、意見交換し、写真の整理や、おひとり様のための亀岡市のサービスなどについて話を深めました。

私たち「風の会」は

亀岡に眠っている豊富な資源を掘り起こし、個性豊かなまちにしたいために、知恵を絞り、力を合わせて、爽やかな風を起こしたいと思います。

TEL 080-9164-7051