

# 人生100年時代の楽しみ方

第8回

## 年末の大掃除で終活の準備を

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第8回のテーマは「年末の大掃除で終活の準備を」です。

### ● 「いつか使うから」が「捨てられない」に

年末になると、テレビのニュースで「今年も残すところわずかとなりました」というナレーションと共に流れるのが、京都の東本願寺と西本願寺の「煤払い」の映像です。もともと煤払いは平安時代の宮中行事だったと言われており、両寺ではじまったのは500年ほど前の、本願寺の中興の祖・蓮如の時代です。この両寺の煤払いは、日本で一番有名な年末の大掃除と言えるでしょう。

さて大掃除は、身の回りの不要なものを捨て、モノを整理する絶好のタイミングです。ここ数年で「終活」や「断捨離」という言葉をよく耳にするようになりましたが、せっかくなので大掃除のついでに準備や練習も兼ね、少しずつ手をつけてみてはどうでしょうか。

ただ、モノが多過ぎて、動き出すのに踏ん切りがつかない人も多いはず。モノが増えるのは「いらぬのに、もったいないから捨てられない」「大切な思い出があるので捨てられない」というのが主な理由です。根本にそういう心理があるので、段々片付けや整理、モノを捨てる作業が億劫になってくるわけです。

まずはその億劫な気持ちを、少しでも回避でき

れば、取りかかりやすくなるかもしれません。はじめとして、初歩的な「断捨離」の、気をつけるべきポイントや、簡単な進め方を見ていきましょう。いきなり家全体という大きな枠で考えると嫌になるので、自分の部屋や書斎から、もしなければ自分のモノが多く置いてある場所からはじめてください。家族のモノが多いところを急にいじり出すとトラブルになってしまいますから。

つついあれこれ考えてしまうかもしれませんが、まずは目についたものから整理してください。最初に手をつけるのは、不用品と必要なモノの仕分け作業です。段ボール箱や大型のカゴだと、入らない大きさのモノもあるので、部屋の一面に「不用品」と「必需品」の領域をつくります。そこに、いるモノといらぬモノを仕分けていきます。コツは「気軽に捨てられるモノ」からどんどん「不用品」スペースに入れていくこと。これを最初にやると、モノを確実に減らすことができる上、心理的な負担が軽減され整理がはかどります。

モノを捨てられない人にありがちなのが「いつか使うだろう」という考え方です。長く使っていない、たとえば1年以上使っていないモノで、特に思い出や思い出のないモノであれば、もう不用品にしても良いでしょう。あとは知り合いからの「もらいモノ」で、捨てるに捨てられないモノというものもあります。こういうモノを捨てるのは罪悪感が伴います。そういう時は家族に相談するのも一つのやり方。客観的な意見を参考にして判断すれば、気持ちも楽になるでしょう。

### ● 元気な年齢からやり始めるのがベスト

ところで仕分けているうちに、不要だけど捨てたくないモノもきっと出てくると思います。要・



不要スペースだけだと、その曖昧なモノの行方が困ります。なので、そういう時は「保留」スペースを設けます。さっさとテンポよく選んでいて、もし迷えばとりあえず「保留」にポンポン放り込んでおきます。全ての仕分けが終わった後、もう一度どうするか検討します。そして仕分けが終わったら「必要なモノを収納」していきます。

また、いらなくなったモノをどうやって捨てるかも、事前に考えておいた方がいいです。場合によっては処分方法を知ることによって、割り切って捨てるやすくなるかもしれません。捨てる方は大きく分けて4つ。「ゴミの日に出す」「使えるモノを知人に譲る」「リサイクルショップに売る」「不用品の回収業者に依頼する」です。不要だけど価値のあるモノもあると思いますので、最適な方法を選んでください。たとえば本などは、親しい人に読んでもらい、有効に活用してもらえば「名残り惜しい」という気持ちが和らぐかもしれません。また、最近はマッチングアプリなどで不用品を処分する方法もあるので、そういうツールを利用するのもあります。価値がありそうなモノなら、迷わずリサイクルショップや質屋などで査定してもらってください。出張買取をしてくれるところもあるので、もし売りたいモノが多いなら積極的に頼んでみるというでしょう。

大掃除のついでにはじめた断捨離でコツを覚えたら、徐々に本格的な終活に取り組んでみてもいいかもしれません。整理しなければならないモノは、金融機関や保険、不動産業者の書類、デジタル資産などまだまだあるので、資産目録を作ったり、エンディングノートに書き留めておくのもいいと思います。

終活は、できれば体を動かしても疲れにくい元

気な年齢の時にやりはじめるのがベスト。「定年退職後にはじめよう」という人も多いですが、健康リスクが上昇する前の50歳前後からはじめると、気力も体力もあるので、家族やその後の人生をじっくり見据えながら適切な判断で動くことができると思います。

「捨てる」行為は、簡単ではないですが、断捨離をしておけば、その後の家族の負担を減らすことができます。終活は「人生の棚卸」でもあります。周りに迷惑をかけないためにも、備えあれば患いなしです。大掃除のついででいいので、少しずつ身の回りをスッキリさせて、人生100年時代を前向きに過ごしましょう。

#### モノを捨てる基準

- 1年間使わず、今後も使う予定がないモノ
- 壊れたり汚れているモノ（汚れた服、動かない機器）
- 失敗した買い物（サイズが合わないなど）
- 重複しているモノ（どちらかを捨てる）
- 古くなり過ぎたモノ（時代に合わない服など）
- それほど大切ではない思い出の品（雑貨など）
- 嫌な過去を思い出してしまうモノ
- 読むつもりだったのに“積読状態”の本

