

その3 毎日一捨てでスッキリ

終活講座のアンケートの中で、次はどんな内容の話を知りたいかをお尋ねすると、必ず上位に挙がるのが『片付けについて』です。しかし、頭ではわかっている、なかなかモノを手放せない、とりかかれないといった方はとても多くいらっやして、それは歳を重ねれば重ねるほど難しくなっています。片付けは急を要しない限り、なかなかできないものですが、そのイメージを少し変えてみることで、案外とはかどるものです。

さて、皆さんは片付けや掃除をするというと、まとまった都合の良い日にちと時間を取らなければできないと考えてはいませんか？そう思っていたのであれば、今日からは毎日の生活の中でほんの5分か10分を片付けに費やしてみませんか。そんな短時間で何ができるのと思われるかもしれませんが、例えばシンクの引出しの中、使っていない調理器具や古いスプーンや箸はありませんか。そんな物をひとつでもいいので捨てるのです。例えば、押入れや洋服ダンスの中、着古した物や、体に合わなくなった衣類はありませんか。それを思い切って一枚捨てるのであります。こんなふうに毎日、不要な物を見つけるとは、一つずつ捨てることで、確実に昨日よりは今日、今日よりは明日と少しずつではあります、スッキリしてくるはず。また同時に、一度にたくさんの物を「いる」「いない」に仕分けるよりは、格段にその労力や気力も少なくて済みます。それに毎日続けることで、知らず知らずのうちに今日は何を捨てるかと思えるようになってきます。そのうち、一つ捨てるだけでは物足りなくなってくるかもしれません。

でも、あくまでも守っていただきたいポイントは、毎日続けることです。一度やっは日を置いてしまうと、次の機会を何となく逃してしまうので、『毎日一捨て』を目標にしてみたいかがでしょう。

その4 エンディングノートが書けないのはなぜ？

エンディングノートは、終活では身の回りの片づけと共に、大変重要な存在です。終活支援センターでも昨年度、古川と神岡の2カ所で講座を開きましたが、どちらもたくさんの方々に参加していただきました。このように広く浸透してきているエンディングノートですが、『必要なことはわかっているけど、実際に書くまでにはいかない』方や、『ノートを持っているだけで、なかなか書き出せないでいる』方など、活用している方は、まだまだ少数のようです。

では、なぜ書けないのでしょうか。一番の理由としては、自分の最期と向き合うのが怖いと感じる方が多いということです。また、日頃書く習慣があまりないため、いざ書くとなると項目の多さに、うんざりしてしまうということもあるようです。

誰しも自分の死を考えることは受け入れがたいことではあります、死ぬことばかりに焦点を合わせるのではなく、これからの人生の生き方を考えて、積極的に毎日を楽しむこともあわせて考えていきましょう。むしろ、今の生活を整理していくと、今のうちにやっておくべきことや、やりたかったことなどがはっきりしてきます。また、一度にまとめて書こうと思わず、書ける部分から書き、書けない部分はとばしていきます。預金口座や不動産等の資産、家族や親戚や友人知人の連絡先、かかりつけ医、葬儀・お墓について、最低限の重要な情報だけでも先に書いておくことで、遺される人の負担は随分楽になることと思います。