

その43 始めるなら今

「片付け」ができる・できないは、果たして性格によるものなのでしょうか？自分のことを「ズボラ」だとか「ナマケモノ」だと決めつけ、元々の性分だと思い込んでしまっている人が多いようですが、実は片付けは「性格や遺伝子とは関係ない」ようです。

その昔、人々はモノをあまり持っていませんでした。また、なければないで、ある物の中で工夫をしながら生活していました。ですから『片付ける』という習慣や概念もなかったかもしれません。『片付け』という概念が生まれたのはモノが豊かにあふれるようになった時代からなのです。

ですから、私たちにとって『片付け』というのは、まだ新しい課題であり、苦手で当たり前、そう考えれば少し気が楽になりませんか。

とはいっても、終活世代にとっては「いつかはやらねばならない」「どこから手を付ければいいのか」などと、気持ちはあってもなかなか始める事ができない悩みを、どなたも持っているようです。

飛騨市終活支援センターでは、こうした皆さんの片付けに関するお悩みを何とか支援できないかと考え、今年度「終活ワークショップ～片付け～」をスタートしています。片付けは、一人でコツコツとやろうと思っても、特別なことがない限り、なかなか続きません。そこで、同じ悩みをもつもの同士で定期的に集まり、片付けについて語り合い、時には悩みを打ち明け、情報を共有しながら片付けることのモチベーションを維持してゆこうというものです。実際に大々的な片付けを行い、今もその状態を維持している人の体験談も聞く事ができます。片付けでお悩みの皆さん、この機会にぜひご参加ください。始めるなら今しかありません！

その44 人生と向き合うための写真整理

自分や家族の思い出の写真、どう管理していますか？ひと昔前までは、分厚くて重いアルバムに貼り付けて管理するのが通常でした。最近はスマートフォンの普及により、写真もデジタルで保管するようになりましたが、気軽に撮影できるために、整理しないまま撮り溜めっぱなしになっているなんて事はありませんか？まして、アルバムに保管してある写真などは、何年も見返さぬままで、湿気や乾燥を繰り返し、傷みを生じている可能性もあります。

そんな中、終活をするにあたって、いざ写真整理に取り掛かっても「量が膨大で大変」「どれも思い出が詰まっていて捨てられない」といった事で、なかなかはかどらないのが現実のようです。

終活で写真整理は大変重要な意味をもっています。ひとつには「死後に残った写真が家族の負担にならないようにする」という事です。写真は単なる「モノ」ではなく、故人の思い出の詰まった人生の一部であり、家族は処分をためらうようです。ですから、自ら取捨選択し、出来れば一冊にまとめて、いつでも気軽に手に取って見返す事が出来ると良いですね。

また写真を整理する事は、自分の人生と向き合い、見直すことになります。きちんと整理された写真は、過去の自分を思い出させ、楽しかった時や頑張っていた自分を振り返らせてくれたりと、見ているだけで元気になれます。

押入れに仕舞いこまれ、忘れ去られた大切な写真が朽ちていくのは残念な事です。ぜひ時間を見つけて、思い切って写真整理を始めてみてはいかがでしょうか。