その51 おひとりさまの終活

「おひとりさま」と一口に言っても、その状況は様々です。生涯独身の人、配偶者と何らかの理由で別れた人、一緒に暮らす子どもやきょうだい等の親族がいない人…。またたとえ親族がいても、その人が高齢であったり認知症等の病気を発症していたりして、頼れる人が身近にいないという人も当てはまります。

「おひとりさま」は、自分に何かあった時や歳を重ねる事で、多くの困りごとが起こってきます。

たとえば、突然の病気やケガなどでの入院や一人での生活が難しくなった時のお金の管理など、様々な事がままならなくなります。

また自分の死後においても葬儀や納骨、公的手続の届出、契約料金の解約、家財の処分など、これらの事を誰がやるのか、誰に頼むのかという事も考えておかねばなりません。

終活は残された家族のために行うというイメージが強いようですが、一人で生活している人だからこそ、ぜひ取り組んでいただきたいことなのです。

まずは、終活の入り口である『エンディングノート』を書いてみましょう。ノートを書くと課題も見えてきますし、書いた内容を自分が万一の時に誰かに伝える事もできます。

また近しい親族がいなければ、あらかじめ信頼できる人と任意後見契約を結ぶという方法もあります。

助けが必要な時、困った時は誰かに相談してみてください。あなたは決してひとりではありません。

その52 みんなで取り組むメリット

自分の気持ちや行動次第で、何とか解決できそうで、できないのが家の片付けではないかと思います。

頭の中では分かっていても、なかなか取り掛かれない、どこからどのように始めたらよいのかわからない、そんな方は案外たくさんいます。

中には、片付け始めたけれど、これはまだ使える、これを捨てるのはもったいない、出来ればリサイクルショップで売れないか…などと、捨てることの後ろめたさから何とか逃れられないものかとあがいてみたりもします。

しかし結局、物は減らず、保留中の物ばかりが増えていくだけで、そのうち諦めの方が先に立ち、大丈夫いつかは片づけられる、差し当たって今の生活で困る事はないと開き直ってしまうのです。

片付けは、決断力のいる孤独で地道な作業の連続です。ともすると挫折しがちなこの作業を続けていくには、同じ志を持つ仲間の存在が一番ではないかと思います。

飛騨市終活支援センターでは、片付けの支援として昨年度に続き、今年度も片付けワークショップを開催します。自宅の片付けについて仲間と語り合うことは、自分一人ではないという連帯感とともに、続ける励みにもなります。

思うように片付けが進まない、なかなか取り掛かれない人は『みんなで一緒に取り組む』ことを考えてみてはいかがでしょう。