

その65 減らして備える

家の中の片付けに「防災」の視点を絡めることで、毎日の暮らしがスッキリとスムーズになります。

防災と片付けを考える時「普段から安全かどうか」「災害時も想定した整理整頓か」「賞味期限を意識した備蓄か」これらがポイントとなってきます。

これらのポイントを軸にモノを見直して厳選することで、整理整頓と防災備蓄が両立でき、普段の生活はスッキリと暮らしながらも自然災害にも備えることができるのです。

実は我が家では、背の高い家具がひとつもありません。はじめは転倒防止用の器具を取り付けることも考えましたが、本棚の見返すことのない本や、食器棚の使っていない食器、洋服ダンスの着なくなった衣類を処分することで、家具自体もほとんど必要なくなったのです。

また災害時の避難の妨げになるので、床にはなるべくモノを置かないようにします。特に廊下や階段、玄関先に、後で時間がある時にゆっくり片付けようと思って段ボールの箱を置いていたり、すぐ使うものだからとモノを置きっぱなしにしていませんか。これらは災害時はもちろんのこと、日常でもつまずいて転倒するなどの危険をはらんでいます。

それから在宅での避難生活のために飲料や保存食品などを普段から確保している人も多くみられますが、賞味期限を時々意識することも必要です。そのためには、やみくもに備蓄するのではなく、あらかじめ必要な在庫数を決め、時々古いものから消費しながら、消費した分だけ補充しましょう。

防災はそのためのモノを揃えることだけでなく、家の中を安全な空間にしておくことも防災です。災害時も在宅非難したいと思うなら「防災お片付け」を考えてみませんか。

その66 人生の総決算

「終活」という言葉で、多くの人がイメージするのは「相続や葬儀などについて希望を示しておくこと」また「まわりの人に迷惑をかけないように準備すること」といったものでしょう。つまり自分が亡くなった時のための活動と捉えると、どうしても寂しくなってしまいます。

さて、日本では戦後、医療や衛生環境の向上により平均寿命が急速に伸びてきました。今や長生きは特別なものではなくなりました。例えば65歳の定年を機に終活を始めたとして、もう数十年、元気で生きられる可能性がある中で「こんなに早くから終活をしなくてもいいんじゃないかな」と考える人もいるかもしれません。しかし、元気なうちだからこそ、第二の人生を始めるために終活が必要なのです。終活によって、これまでの自分の人生を総決算することが、新しく歩みを進めるための契機となるのです。

終活の本質は「自分自身をよく知り、自分のこれからの人生に活かすこと」ではないかと思います。

もし今、自分がこれからどうしたいのかわからないまま毎日を過ごしているのなら、また漠然とした不安を抱えたまま生活しているのなら、どうぞ終活支援センターをご利用ください。終活相談と聞くと、何か特別な問題がなければ相談できないと思われるようですが、終活支援センターでは、人生の終わりに関することであれば、どんなお話でもお伺いします。

この世に生まれた全ての人が必ず行うべき終活をそろそろあなたも、はじめてみませんか。