

モニター通信 No.6

皆さんから寄せられた「モニター通信2月分」を紹介します。

「終活や生前整理について」

～残された家族のために、終活や生前整理（自分が生きているときに身のまわりの整理を行うこと）の重要性が指摘されています。あなたはこれらをどう思いますか。～

モニターから No.1

ここ最近とみに終活や生前整理についての話題等の新聞記事やTV放送が目につくようになり、私も少し関心を持つようになりました。5年前に妻を亡くしており、その時には結構大変な手続きが必要でした。例えば銀行預金関係については、妻の出生した市役所で原戸籍なる書類を取ったことや、土地の名義についても法務局に出向いたり、国民年金関係や携帯電話の終了手続き等、それぞれで約1ヶ月くらいの日数を要した記憶があります。それらを思うと、自分が持っているような個人情報について、残された子供たちや遺族に対して事前に話しておくことが非常に重要だと感じました。

私たちは毎日権利と義務により生かされている訳ですが、自分が死亡した後、遺族に対して少しでも苦勞させないために、日頃から終活や生前整理について積極的に対応しなければと思います。

モニターから No.2

今回のテーマは何歳の方々に出しているのでしょうか。私はまだ考えたくないです。残された家族として書きます。

義母は、物を大切にする人でした。広い家なのできちんと整理されていましたが、砂糖や塩の袋まできれいに洗って残っていました。そんな方ですから、洋服・着物・反物・靴等、捨てられずに残っていました。若い時からの服等だったので、ものすごい量でした。その経験があるので、私は必要な数だけしか持たないようにしています。

モニターから No.3

還暦を過ぎ、自分自身の終活について考えなければならぬ年齢となりましたが、今いちばん気になるのは親の終活です。夫の両親の家は岡山県の車でしか行くことの出来ない、とても不便な場所にあります。ここに夫の父は家と田畑・山・墓地まで所有しています。現在94歳の父が亡くなったら、これらをどうすればよいのか頭の痛いところです。特に二十数基もの墓と墓地にしている土地は、放置したり容易に処分出来るはずもなく、岡山から遠く離れて暮らす私たちには良いアイデアが浮かびません。似たような悩みを抱えている同じ年代の友人もいます。たぶん、全国でも同じような状況にある人は少なくないでしょう。

親が亡くなった後、業者に遺品整理をお願いして何十万もかかったという記事を何かで読みましたが、粗末に扱えないし、売ることも捨てることも出来ないものを相続する立場の人間にとっ

ては、数十万円での解決は安いと思います。

モニターから No. 4

人生の終わりに近づいた今日、私は終活等の準備とともに今をどのように生きるかが大きな課題と思います。一言で言えば「今をどう楽しく生きるか」ということで、それにはまず心と体が健康であることが大事と考えました。歩くのがやっとで病院通いすること、入退院を繰り返している等は、会話が少なくなるとともに体がどんどん衰えていき、認知症にもなりかねない状況に陥ります。特に体の動きは、私がランニング中、左ふくらはぎを痛めて2年間治療している間に足の衰えを酷く感じました。また足を治療しているのに、体の衰えも強く感じました。今は半ば回復し、毎日運動を欠かさず行っています。大事に至らない経験でしたが、これによりどう生きるかを考えました。

まずは体が言うことを聞くこと、呆けず人の言うことを理解できることが今後の大きな課題としました。それには、実行中の

①人の集まるジム等での運動を毎日行い、体を生き生きさせる。

②身近な新聞・読書で速読等により緊張感を持続する。

を毎日行い、一人ぼっちになっても人に迷惑をかけず、楽しく生き抜くことが一人暮らしに向けての目標としました。只今は半ば実行していますが、二人暮らしでの家事等も進んで行い、まずは今を楽しくしていこうと思っています。

モニターから No. 5

核家族化が進み、男女平等による女性の著しい社会的進出により結婚しない人の増加からの少子化で、子は受け継ぎ継承するべき種々の習慣も薄くなり、地域差もあると思いますが、終活・生前整理は最早常識になっていくのではないのでしょうか。代々受け継ぐ事は望ましい反面、親は子に重荷を背負わせたくない気持ちと価値観の違いもあり、自分らしく生きた証を自ら整理整頓。

我が家もそろそろの時に向かいつつあります。心がけつつコツコツと進めて参りたいと思います。

モニターから No. 7

終活・生前整理という言葉は、正直好きでは無い。まだ私にはやりたいことはたくさんあるので、最後の時を想定してそのようなことを行うとは思わない。

暮れにリビングの整理をした。孫達の玩具や本が増えていつも散らかっているの、置き場所を確保するために、リビングにある本を片付けた。夫に聞きながら処分し、これからも読みたい本は二階の書棚にしまったつもりだが、終わってから「なんだか俺、すぐに死ぬような気がした。」と夫がポツリと一言。

身の回りの整理整頓は必要であるが、あくまでも生活していく上で暮らしやすくするための方策だと思う。死後に残された家族には大変かも知れないが、思い出に浸りながら片づけることも、供養になると考えてはどうだろうか。

モニターから No. 8

すでに一人暮らしなので、重要性は特に感じております。お墓は主人の時に用意して、先々支

払うものもなるべく支払ってあるので、何とかなるかと。葬儀は家族のみで、うちうちにと頼んであります。新聞にも出さないようにと。茨城は各紙の地方版に出してもらうことが出来、主人の時はお願いしましたが、埼玉の新聞はないそうでびっくりされました。

「平穏死の宣言書」も4年程前に新しく書き替えたので大丈夫かなと。衣類は片付けてはいるのですが、捨てられない性分なのでお気に入りのものなどなかなか片付きません。細々とした趣味のものも思い切って整理したものの、また増えてしまいました。生きている証拠だなど、ため息をついています。写真もまだです。

人生相談の回答者の女性が「生前整理なんて大きなお世話だ」と書いていましたが、娘さんがいると多少違うかもしれません。我が家は息子のみなので、業者に頼みたいと思います。また少しでも通帳・車・家の相続のため戸籍の経緯なども明確にしておかないとと考えながら、まだしていません。

モニターから No. 9

終活・生前整理、こんな言葉は昔は無かったと思いますが、最近はマスコミ等でも取り上げられ一種のブームになっています。一口に終活と言っても、何から手を付けていいのか分からないのが現状ではないかと思えます。バブル期を駆け抜けた中・高齢者は、気が付くと物が家中にあふれ処分に困惑しているのが、私自身を含め頭を悩ませている部分かと思えます。家族の状況によって何をすべきかは違ってくると思いますが、自分が一人になった時に困らないよう、常に情報収集し税金等の手続きを把握し、物を少しずつ減らしていく努力が必要かと思えます。

「物を一気に減らして気持ちまですっきりしました」というような意見もよく耳にしますが、そこには思い出もたくさんあるはず。私は、今月は何々、来月は何々～と欲張らずに少しずつがモットーです。人はいつ何が起きるかは想像できないので、心構えだけは常に持っているようにしています。

モニターから No. 10

以前、終活・生前整理について講座を受けたことがあり、それはしておくべきだと思いました。今年になり3月の初め頃、終活用のノートを購入し、エンディングノートとしてまとめました。文字だけのものですが、一通り分かるようにしてあります。様々のカードの内容、保険証・通帳等、机の脇に置き方が一に備えてあります。整理をしてくれる人が困惑しないためにもしておくべきだと思いました。

モニターから No. 11

終活という言葉、いい印象はない。生前整理、言われてみれば年齢を問わず必要なのであろう。人間、いつどういうことで死ぬかわからないのであるから。高齢者にはその可能性が高いから比較的それが必要かもしれない。自身の親を見ていると、こういうことも、あのことも今のうちに決めておいてほしいと思うことがあり、翻って自身のことについても同様だと気付く。自身で決めればその通りになることと、こうしたい・こうしてくれと言い残しても遺族が必ずしもそうしないこともあるだろう。法的に問題の残りそうなことについてははっきりしておき、手続きが可能ならしておこうと思う。その他の遺品については、必要なら使ってもらえばいいし、不必要なら捨ててもらえばいい。明日死ぬとわかっていないから、自身の身の回り品を今日のうちに捨て

てしまおうとは思わない。

モニターから No. 12

人は自分の意思で生まれるのではありませんが、自分の意思で死を迎えることができます。終活は、これまでの人生で縁があった様々な人間関係や出来事に対して、自分の想念を整理し纏め上げる作業です。これは自分の意思で実現できるもので、人生のアウト宣言を受ける前の準備として不可欠なものです。友人や知人に物故者が多くなる年齢を迎え、私は遺言書を始めとして、様々の事柄の終活の作業をしています。人間は自分以外の人間関係から生かされていることを、終活は改めて深く認識していく作業として必要なことと思います。

モニターから No. 13

高齢の両親は二人暮らしです。実家はまさに物であふれています。5年前位から少しずつ整理をしていますが、はかどりません。一緒にやらないとだめです。それが難しいのです。「勿体ない、まだ使える」の精神が邪魔をして、どうすれば嫌な思いをせずに捨ててもらえるかに頭を痛めています。親子なのできつくも言えませんが、いつか私が全部片づけることを想像すると暗くなります。

そこで、市の広報などで、生前整理の重要性を簡単な文章で目立つように載せてもらえるとありがたいです。親がいつも目を通してあるので、効果的だと思います。

モニターから No. 14

約半年ほど前、祖父を亡くしました。私の事をととてもよく可愛がってくれていたと思うので、とても悲しかったです。ですが、そんな悲しみに浸る暇もなく、電気代や水道代の名義変更・・・しようとしたら通帳の凍結、保険の手続き、その他もろもろの解約等、やらなければいけないことに追われました。祖母は高齢なので、とても一人では各地に足を運び印鑑や書類をまとめたり、必要事項に記入等できません。一緒に行いましたが、こんなに手続きばかりだとは思いませんでした。

人ひとりがいつ人生を終えるのか、それは誰にもわかりませんが、終活や生前整理は必要なのかもしれませんね。祖父の場合、亡くなる前は認知症になり生前整理できませんでした。そうなる前にそういった活動、コミュニティーができる支援センター等があると助かる気がします。あと本人だけでなく、家族も理解し話していくべきだと思います。

モニターから No. 15

自分が亡くなった後、人に迷惑をかけたくはありません。そのためには元気で体が動けるうちに身のまわりを整理し、すっきりさせたいと常々思っていました。若いうちはモノに囲まれていると豊かな気分になっていましたが、年を重ね「終活」の言葉が身に染みるようになると、衣類や本等、処分したいモノが目につきます。元来、整理整頓が苦手なこともあり、「もったいない」「いつか使うかも」や夫婦の意見の相違等もあり、なかなか捨てられませんでした。

これを機に果敢な断捨離を行い、これからは「極力モノを持たない生活」を基本に、すっきりとした百年人生を送りたいと思っています。

モニターから No. 16

終活・生前整理・エンディングノート等の言葉を目にする度に、残された家族が困らないように元気なうちにしなければと漠然と考えます。考えるだけで整理することがあまりに多過ぎて何一つ実行に到っていません。半面、あまり意識し過ぎると、現在元気に生活している中で新しいことにチャレンジする好奇心にブレーキがかかる気がします。

まずは、不必要な物を思い切り処分することからだと思っています。