

生

前

整

理

セ

三

ナ

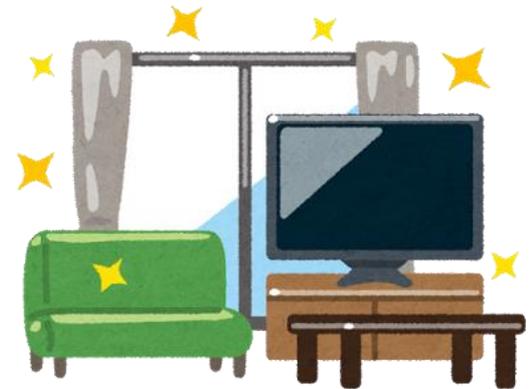
一



「遺品整理」と「生前整理」

遺品整理

故人の残した物（遺品）の整理



生前整理

生きることを前提とした物・心・情報の整理

生前整理の必要性

ご家族・ご親族

大切なものを
捨ててしまった

何が大切だったのか
わからない



ご本人

思い出がいっぱい

もったいない



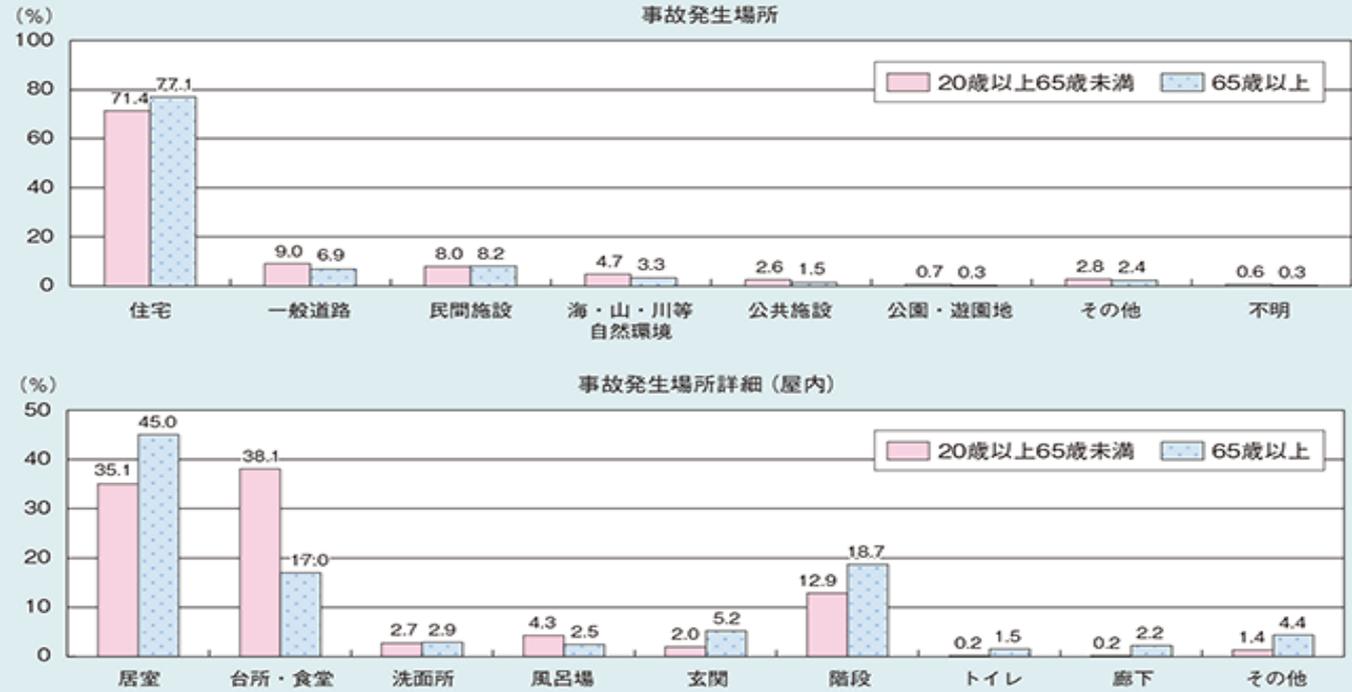
大切なモノを持ち主が決める

モノと共に想いも受け継がれる

生前整理は安全整理

- ・ 家庭内事故 > 交通事故
- ・ 事故発生場所1位 居室

図1-2-6-2 高齢者の家庭内事故



資料：独立行政法人国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故—高齢者編—」（平成25年3月公表）
 (注1) 平成22（2010）年12月～平成24（2012）年12月末までの伝送分。
 (注2) 事故発生場所詳細（屋内）については、不明・無回答を除く。

生前整理の始め方

①物 物の管理・不要な物の整理
思い出の管理

②心 写真の整理
エンディングノートの作成

③情報 財産・相続
ID・パスなどデジタル遺品

物の手放し方

①出来る範囲で少しずつ小さな場所から

ペン立て・引き出し



台所

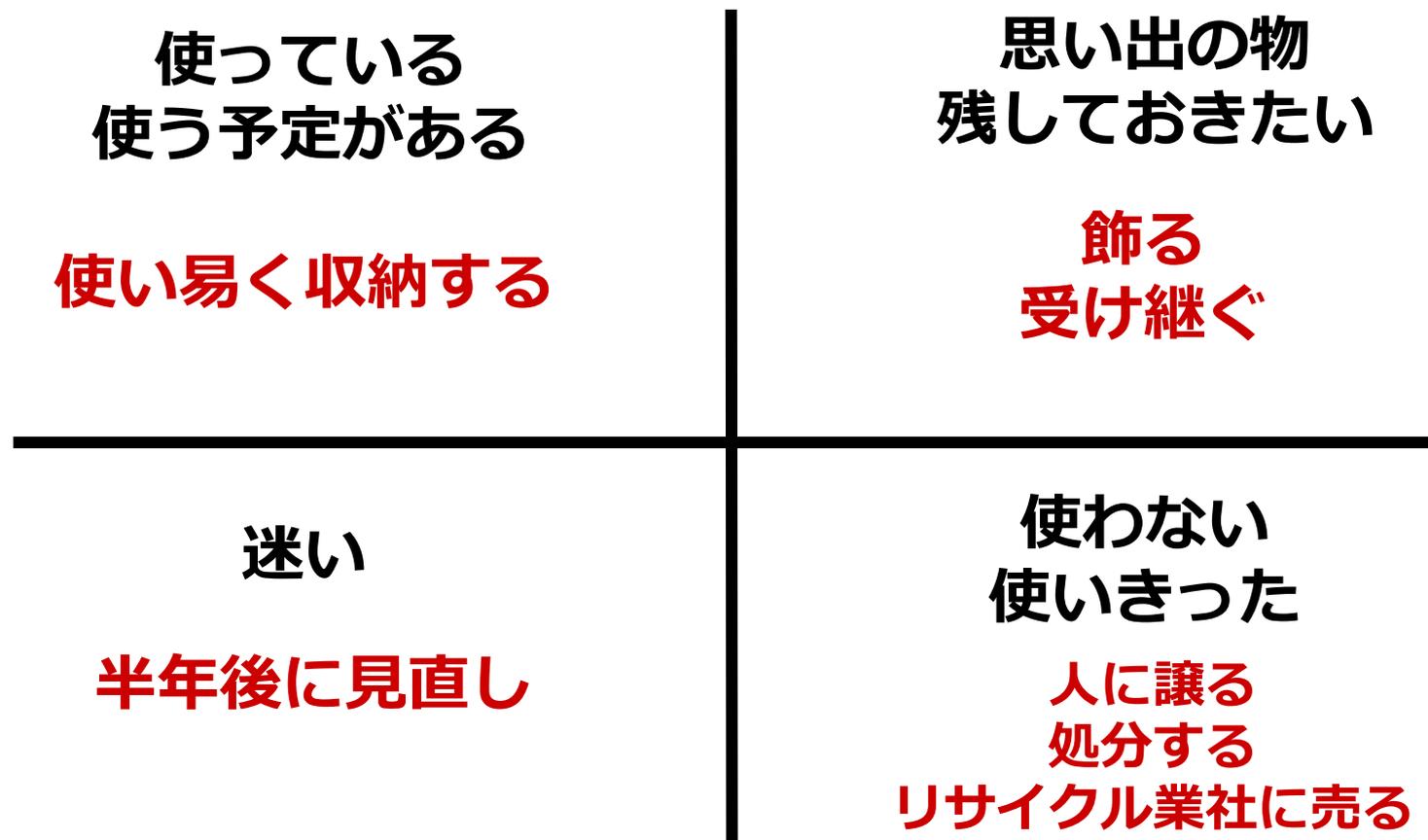


押し入れ・クローゼット



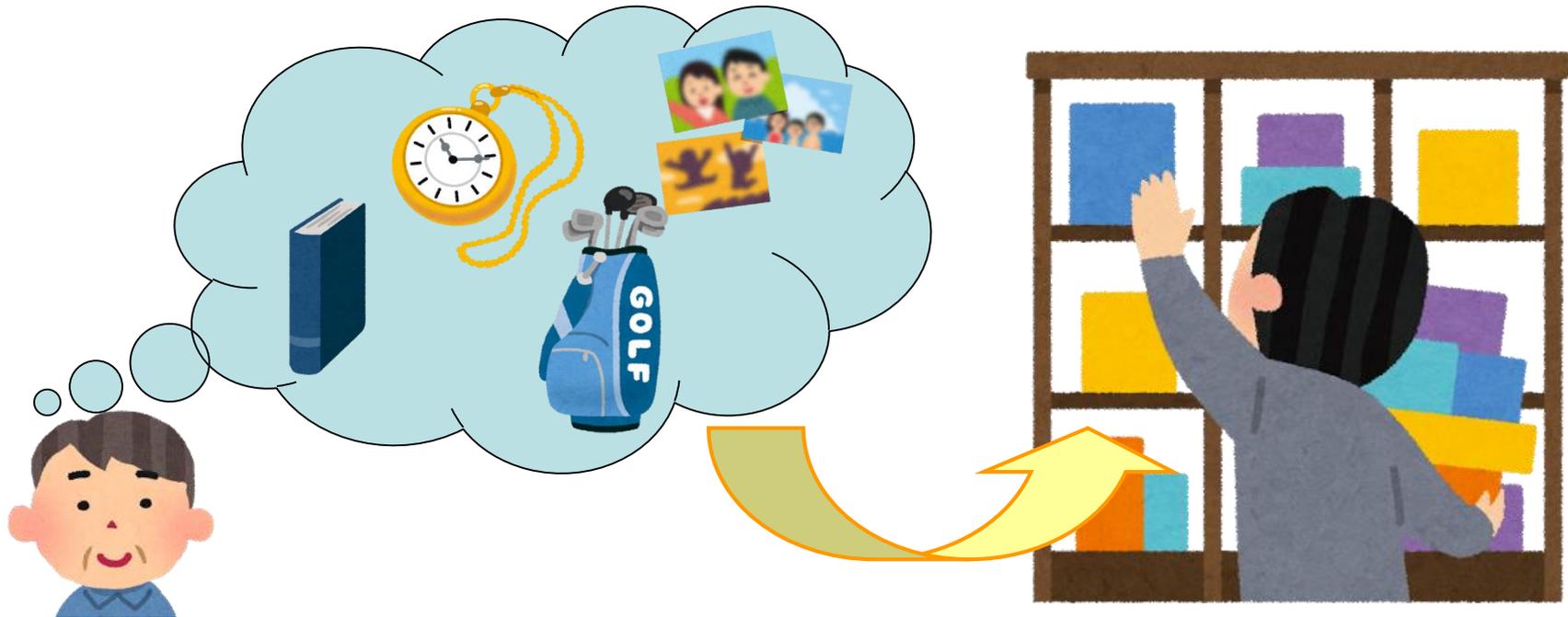
②完璧は目指さない

手放し方のルール



残す物はちゃんと使う物
「使っている」と「使えるもの」は違います⁷

「見た目」より「使い易さ」で収納



- 見える場所
- 取り出しやすい場所
- 手の届く場所
- 8分目収納

片付けは知力も体力も必要です

- ・ 重いものは下へ



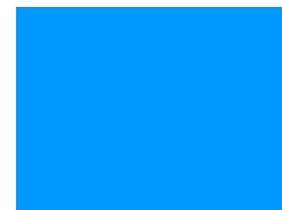
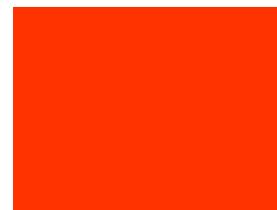
食器



布団

天袋など高いスペースは
使わないという選択も

- ・ 識別しやすい色



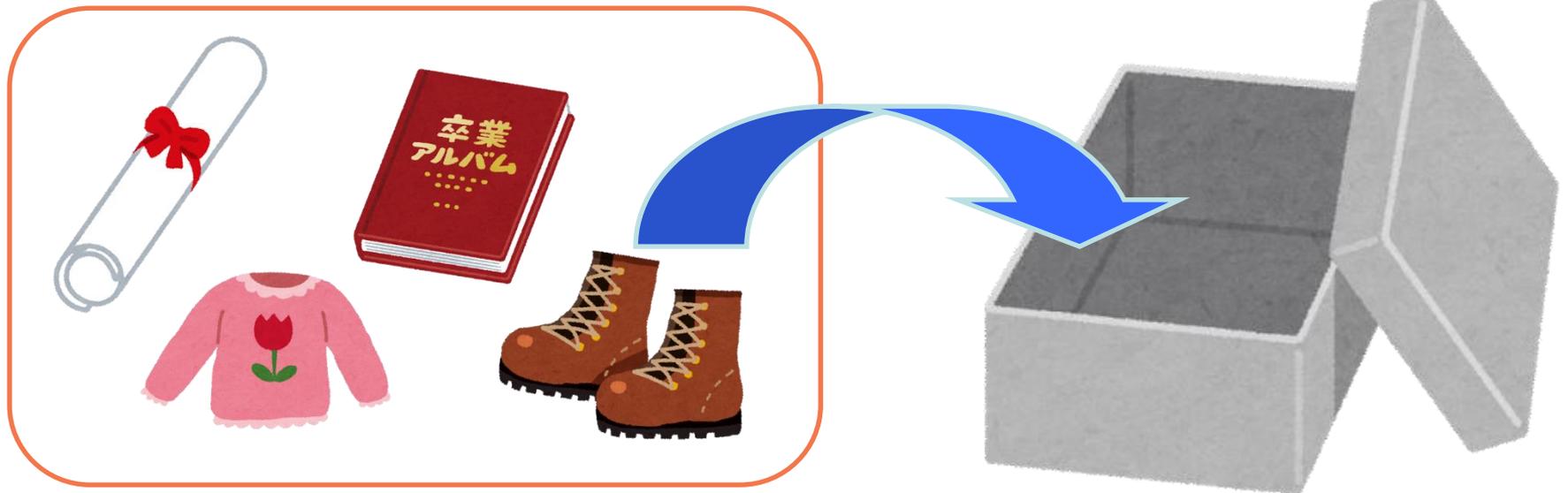
コントラストがはっきりしている



文字が見やすい

思い出箱の適量

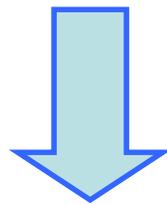
みかん箱1つ



残すものを厳選する



エンディングノート
思い出の写真の整理
自分史・家計図
やり残した事
残してほしいもののリスト
受け継ぎたいもの・・・



未来をプランニングする

情報の整理

デジタル遺品

：スマートフォン・パソコンに残されたデータ

○現在80歳以上の方の約20%がインターネットを利用している

種類と対処法



資産価値があるもの
→ネットバンキング
FX、株 など



SNS・ブログ
→Twitter、Facebook
など



写真・動画・文章



ゲームアカウント

[共通]ID・パスワードを書き残しておく

・引き落としの整理
(いつ・どこ・いくら)

・意向を書き残す
(削除or放置)

・遺したいもの
→クラウドや
共通デバイスへ

・使わないものは
削除

おやかた 親家片：親の家を片付ける

親家片が訪れる理由



施設入居



同居



死去

親家片のポイント

- ① 片付けは前向きなものと伝える
- ② 親子でも価値観が違うことをお互いに理解する
- ③ お互いを否定しない

生前整理

お片付け

思い出の整理



モノの整理



+

お買取



買取

回収

有償回収

→お預かりした商品はすべて、再び使って下さる方へ手渡します。



物を手放すことへの罪悪感をなくせる、効果的な生前整理が出来ます。