生前整理の必要性痛感

〝ごみ屋敷〟清掃に同行

自分らしい人生の幕引きができれば幸せだが、予期せぬ死によって、何の準備もできず亡くなることもある。足の踏み場もないほどモノがあふれた〝ごみ屋敷〟を片付ける業者に同行すると、元気な時に身の回りの生前整理について考える「終活」の大切さが分かった。

（土井一義）

夫の死後に荷物が増え続け、足の踏み場もなくなった部屋。業者が一つずつ整理する－岡山県北部

玄関ドアを開けると、3匹の猫と目が合った。上がり框には猫の毛が散乱している。2階に上がると、3部屋のうち2部屋が、服や雑誌、ぬいぐるみ、椅子などで、腰ほどまで埋め尽くされていた。

岡山県北部、幹線道路から少し入った洋風の一戸建て。築10年ほどの瀟洒なたたずまいだが、内側は、想像もできない光景だった。

50代の女性が、長女と、猫12匹と暮らす。数年前、食事や掃除など家事全般を担っていた50代の夫の急死で、歯車は狂い始めた。夫の衣類、ダンベル、鉄亜鈴といった趣味のトレーニンググッズ、大量の専門誌、競技会のトロフィーなど

「片付けたいけど、片付かない」と打ち明けた女性に、延原さんが「夫の死から立ち直り、前向きに生きるきっかけにしましょう」と呼び掛けた。

延原さんら4人が仕分けを行い、女性の了解を得て処分品を次々に1階に下ろしていく。4時間後、業者の2トントラック2台が処分場へ。すっきりとした部屋で女性は「少し元気が出た。1階（の掃除）は自分でがんばりたい」とやや明るくなった表情で話した。

延原さんによると、こうした物やごみがあふれた家の片付けの依頼は岡山県内でも年々増加しているという。遺族だけでなく、空き家の火事などを心配する近隣住民、町内会長や地元の議員からの相談も入る。

「大切な人が亡くなったショックで、すぐに片付けに着手できる人は少ない。整理には時間がかかる」と延原さん。「一人一人が生前にきちんと自分の死に向き合い、生前整理を考えておく必要がある。それが後に残る家族のためになると、この仕事を続けていると強く感じる」

夫急死で捨てられず 依頼女性、前向きに

終活カウンセラー協・武藤代表理事に聞く

1日15分の片付けを

むとう・よりこ　大手保険会社、コンサルタント会社などの勤務を経て、終活カウンセラー協会を設立。日本相続コンサルティング協会理事、明海大外部講師などを務める。著書に「元気なうちから始める！　こじらせない『死に支度』」（主婦と生活社、1296円）。

後顧の憂いなく、美しい最期を迎えるためには、どうしたらよいだろうか。一般社団法人終活カウンセラー協会（東京）を設立した武藤頼胡代表理事（48）に、終活、生前整理を始めるにあたっての心構えなどを聞いた。

―各地でセミナーが開催されるなど、終活への関心が高まっている。

「まず時代の変化がある。かつては一軒の家に大家族で暮らし、自然に死後のことについて話す機会があった。それが核家族化が進み、一人暮らしの高齢者が多くなった。その中で、『自分が死んだら後はどうなるのか』と考えるのは自然な流れだ。

もう一点は、〝隠居〟という言葉が廃れてきた社会背景と関係する。昔は隠居し、亡くなる前に自らの人生や死後のことに思いをめぐらせる時間があった。今は『生涯現役』が美徳とされ、死後のことを考える時間が少ない。だからセミナーに参加し、終活を考えるきっかけを求める人が増えているのだろう」

―ごみ屋敷などの問題は年々増えているようだ。

「ごみ屋敷の事例も数多く見てきたが、一人暮らし、または少人数で暮らし、隣人ら地域社会との関わりが少ないケースが多かった。そこで物に執着していくようになったと感じる。『遠くの身内より近くの他人』で、近隣の人とお互いさまの気持ちで声を掛け合うことが大事だ」

―いざ生前整理を始めようとすると、何からしていいのか戸惑う人も多い。

「私は1日15分の片付けを提案している。15分の片付けで目の前の物が整理されれば気分がよくなり、頑張ろうという意欲が増すはず。またエンディングノートを親に渡す人もいるが、これだけでは不十分。『一緒に書こうよ』と誘い、自分も書いてみよう」

―終活、生前整理をどのようにとらえればよいのか。

「日本では『終活＝死の準備』のイメージが強く、話すことはタブー視されてきたようだ。終活、生前整理を『元気に楽しく、よりよく生きるための手段』ととらえてほしい。人生の終焉を考えることを通じ、自分を見つめることで、人生がより豊かになると思っている」

終活力

（岡山県和気町）社長の延原直樹さん(39)。

第69回 岡山県児童生徒文詩集 「おか山っ子」特別賞

岡山県教組執行委員長賞

備前市立吉永小2年　中村　一稀

お母さんのとなり

ぼくには、妹が　二人　います。五さいの　妹と　二さいの　妹です。いつも　妹は、「ママの　となりが　いい。」と　言って、お母さんの　となりに　いきます。

ごはんを　食べる　ときや　夜　ねる　ときに、いつも　お母さんの　となりは、妹たちです。

本当は、ぼくも　ときどき　お母さんの　となりが　いいなと　思って　いて、ねる　ときに　「今日は　ぼくが　となりが　いい。」と　思って、お母さんの　となりに　こっそり　入り　ます。

でも、妹たちは　気が　ついて、ぼくと　お母さん　の　間に　入って　きます。妹たちが　さきに　ねた　時は、お母さんは　こっそり　ぼくの　となりに　来　てくれます。とっても　うれしかったです。やっぱり　お母さんの　となりが　一ばん　いいなと　思って　います。

夏休みに、ぼくは　お　母さんと　二人で　お出かけを　しました。「今日は、二人だけの　デートみたいだね。」と　お母さんが　わらって　言いました。

ぼくは、お母さんの　とわを　している　お母さんは　大へんそうです。ごはんを　作って　くれたり、おそうじを　して　くれたり、お母さんは　家ぞくみんなの　ために、いつも　いっしょうけんめい　して　くれます。

ぼくは、妹たちが　お母さんの　となりを　とるので、お母さんを　とられた　みたいな　気持ちに　なって　いたけど、お母さんとの　デートで　ちいさい　ころの　ことを　聞いたら、妹たちにも　かわって　あげようと　思いました。

ぼくは、少しだけ　お兄ちゃんに　なった　気分です。ぼくが　これから　お母さんを　たすけて　あげたいです。

みんな　おかあさんの　となりが　大すきです。

（学校、学年は受賞時、随時掲載）

泉

大梅

行地　麻美　31歳　岡山市東区西大寺中野

子どもの頃、家の障子を張り替えるときは、別の場所に住む祖父がわざわざ道具を持参して来てくれていた。

祖父はよく祖母が作った弁当を、張り替え作業の合間に食べていた。年季の入ったアルミの弁当箱には白飯がぎっちりと詰められ、真ん中に大きな赤い梅干しがどんと鎮座している。わが家で食べていたのは小梅の梅干しだったから、祖父の日の丸は本当に立派で特別なものに見えた。小さかった私は「おじいちゃんはお弁当箱も梅干しも、ぜんぶ大きいんじゃなあ」と思った。

物欲しげにうろつく孫に、祖父はたいてい弁当を分けてくれた。ひんやりした白飯に、赤シソの風味がふわりと口に広がり、塩がしっかり効いた梅の酸味に唾液がじわっと出る。私は他のおかずよりこの日の丸ご飯が大好きで、祖父がわが家に来るたびに、ほんの少し食べさせてもらえることを心待ちにしていた。弁当箱のふたが開き、赤い大梅の存在が目に飛び込んでくる瞬間が何より楽しみだった。

梅の実が青果売り場に並ぶ時季になった。大梅の実を見ると「おじいちゃんの大きな日の丸弁当」と、日の差し込む縁側で、障子戸にハケでのりを塗る亡き祖父の姿が思い出される。

献立のヒント　キャベツとグリーンピースのスープ

2人分でキャベツ2枚、グリーンピース⅓カップ、玉ネギ¼個、ベーコン1枚を用意します。

キャベツは一口大、玉ネギは薄切り、ベーコンは1㌢幅に切ります。鍋でコンソメスープ2カップ、キャベツ、玉ネギ、ベーコンを温めます。煮立ったらグリーンピース、白ワイン小さじ2を加え3分ほど煮込み、塩、こしょう各少々で味を調え、器に盛ります。（1人分97㌔㌍、塩分1.5㌘）