

## 生前整理で最も大切なのは “思いを伝えること”

最後にもう一つだけお伝えしたいことがあります。よく大黒柱のお父さんが使われる言葉で、「家族だから、言わなくてもわかっている」というセリフがあります。でもこれは大きな間違い! 相続で揉めてしまったご家族から話を伺うと、身内だからこそその思い込みや逆に言葉足らずで、実は本心が伝わっていなかったという場合が非常に多いのです。

生前整理はますます長くなる人生後半戦をより良く生きるための活動であり、親世代だけでなく、ご家族全員がその対象です。家族の距離が近くなる、良い機会として取り組んでください。大切な人だからこそお互いを尊重し、感謝の気持ちや自分の思いを言葉にして伝え合うことから始めましょう。

### 川口 香奈

シュガリーいきたラボ代表  
生き方整理コンサルタント(契約講師)



「人生は、後半戦こそおもしろい!」をテーマに、生前整理や自分史づくりを通じ、より自分らしく豊かな人生を目指すためのお手伝いをしています。自治体や企業における講演実績も多数。自身で監修したエンディングノート「わたしのきろく」を使った、これからの生き方を考えるセミナーも好評開催中。

#### エンディングノート「わたしのきろく」

エンディング情報の整理だけでなく、

- ①人生や思い出を振り返る
- ②自分自身と向かい合う
- ③これからの生きがいを考え

など、心も整理することができるノートです。

<http://www.kkiwasaki.com/category/1300073.html>



## お年玉プレゼント

正解者の中から抽選で豪華賞品が当たります! 抽選から外れた方にもおこめギフト券を  
もれなく進呈いたします(1世帯につき1枚)。

間違い箇所  
を英数字で  
答えてね!  
例:A-1等

みかわ牛焼肉用  
5,000円相当  
5名様



(川口先生監修)  
エンディングノート  
「わたしのきろく」  
おこめギフト券(1kg)  
10名様



抽選に外れた方、  
全員に!



**間違い探しゲーム**  
左の2つにの絵には、5箇所の間違いがあります。じっくり探してみてください。

**応募方法** 〆切:平成30年2月28日(消印有効)  
※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

(記入例)  
4 4 6 8 5 0 6

安城市今本町東向山6-1  
JAあいち経済連  
地域開発課

「ハートホーム通信」  
お年玉プレゼント係

①間違い探しの答え  
(間違いのある箇所の英数字 例:A-1、B-2等)

②郵便番号 ③ご住所  
④氏名 ⑤年齢  
⑥(所有)物件名  
⑦記事にしてほしいこと  
⑧ハートホーム通信に対するご意見・ご要望

## 明けましておめでとうございます。 旧年中は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年6月より主婦7名で構成する「ハートホーム暮らす会」を3年ぶりに開催し、計6回にわたりハートホームの認知度向上策を検討してきました。8月に実施したアンケートでは、ハートホームの認知度が低くJAとの結びつきが弱いことが判明しました。本年は「JA賃貸」を主体としたPRを行い、各種入居対策と結びつけることで「JA賃貸」の認知度向上をはかる所存です。

また、「JA賃貸」27,191戸の空室率は、昨年12月1日時点で6.9%と一昨年に比べ0.5%改善することができ、リーマンショック以前の水準に戻ってきています。なかでも築20年を超える物件を事業再生するジェイリプランはさらに好調で、リノベーション保証へ加入する761戸の空室率が0.6%と満室に近い状態が続いています。

JAグループでは皆様の満室経営をめざして、住まい手の声を活かした提案活動や資産管理情報の提供に取り組んでまいります。引き続きご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



愛知県経済農業協同組合連合会  
建設部長 富田 哲永

# 『人生100年時代』の生き方

～生前整理で、人生後半戦の豊かな未来を考える!～

### 「生前整理、始めていますか?」

この質問に対し、どんな答えが浮かびましたか? 残念ながら多いのは、次の二つです。一つはいわゆる「終活」をイメージされ、自身が亡くなった後のことを考えるのは気が進まないという反応。そしてもう一つが、生前整理は高齢者が行うもの、だからまだまだ私には関係ない...という回答です。

もし同じようなことを思っている方がいらっしゃったら、今日はぜひそのイメージを払拭していただければと思います。『人生100年時代』というキーワー

ドを耳にすることが多くなりました。今後ますます長くなる人生後半戦、せつかくなれば元気で生きがいを持ち、輝いて生きていきたいですね。そのために今一度立ち止まり、自身を見つめ、未来を前向きに設計する活動が生前整理です。生前整理は決して『死に支度』ではありません。『良く生きる』ための活動です。だからいつから始めても、「まだ早すぎる」ということはないのです。

ふるるちゃん  
ワンポイント  
データ  
BOX

空室率はなんと6%台! リーマンショック以降なかった低い水準です。コツコツ改善を重ねてきた結果ですね。

	(H29.12.1 現在)			
	今年	昨年	この1年の平均	2年前の平均
管理戸数 27,191戸	H29.12.1 (1ヶ月前との比較)	H28.12.1	H28.12.1 ~H29.11.30	H27.12.1 ~H28.11.30
ハートホーム空室率				
名古屋市	5.2% (0.2%改善) ↗	5.6%	6.0%	6.4%
尾張	8.2% (変化なし) →	8.0%	8.1%	8.7%
西三河	4.3% (0.8%改善) ↗	6.1%	5.2%	6.5%
東三河	11.6% (変化なし) →	12.0%	11.8%	11.7%
合計	6.9% (0.2%改善) ↗	7.4%	7.3%	7.9%

JAグループは住まい手目線で、  
組合員の賃貸住宅経営を支援いたします。

受付時間(月~金) 9:00~17:00  
フリーダイヤル 0120-363-370  
ハートホーム通信バックナンバーはWEBでご覧いただけます▶▶



愛知県下JA・JAあいち経済連  
愛知県経済農業協同組合連合会 建設部 地域開発課  
〒446-8506 安城市今本町東向山6番1(西三河センター内) ☎ 0566-96-0025

<http://www.ja-aichi.or.jp/hearthome/> 171225

## 生前整理の進め方

これからの人生をより良く生きるために、整理しておきたいのは次の4つ、『心・物・情報・財産』です。まずは自分がこれからどんなふうに人生を歩んでいきたいのか、自分らしい生き方やなりたい自分について改めてイメージしてみます。さあ、ノートを広げ、文章として(可視化することが大切)書き出してみましよう。

夢や目標がたくさん書けたら、そこに「いつまでに」「どうやるか」を追記し、より具体的な計画として落とし込み、行動に移しましょう。その実現こそが、これからの人生の生きがいになります。

もし将来に対して具体的なイメージが浮かんでこない場合は、心を整理するために、自身の歩んできた人生を振り返り、印象に残っている人との出会いや経験・転機等について書き出してみましよう。一つ一つのできごとを積み重ねた結果、今の自分がある。過去を振り返ることは、自分自身を理解し、忘れていた気持ちを取り戻したり、やりたいことを見つけたりといった未来を設計することに繋がっているのです。

これからの生き方が決まってくると、自然と物の持ち方も決まってきます。例えば、以前は夢中になっていたけれど今後やる予定のない趣味の道具など、不要な物があれば手放し、安全に暮らせるよう家の中をスッキリ整えます。さらに長生きリスクに対応し、老後の計画に合わせて安心して生活できるよう、資産などを整理・管理しておくことも必要です。

繰り返しになりますが、生前整理というのは、自分の墓石や墓地を購入しておく、葬儀の内容を取り決めておく、という終活ばかりではないのです。

### 生前整理は「なんのため」に行うのか？

1. 自分自身の人生後半戦を豊かにするため
2. 終活関連で、家族に迷惑を掛けないため

## 生前整理は高齢者(親世代)だけでなく、子どもや孫など、ご家族にとっても大切な問題

現在の日本は核家族化が進み、高齢者夫婦のみの世帯が増えています。そのため、孤独死や突然死

も増加の傾向にあります。

人の死というのは突然訪れるもので、悲しみの中、遺された家族が葬儀も含めた対応に追われるのはとても大変です。また遺された家族で『遺品整理』を行うとなれば多くの時間と精神的な負担がかかりますし、業者に頼む場合は高い費用が発生します。生前整理は高齢者だけに関係することではないのです。ご家族みなさまに関わる問題です。

ただ親世代からすれば、子どもから生前の整理を要求されることは、自分自身が亡くなる時のことを考えられているようで、余計に気が進まなくなることもあります。特に「やっておいて」など押しつけるような話し方は禁物です。必ず相手の気持ちになって考え、家族全員が当事者であるという意識で話し合うことが大切です。

### 生前整理は「誰が」取り組むのか？

#### 『ご家族全員』で取り組むことが最も大切

## 生前整理をうまく進めるための4つのポイント

### ① 家族が集まる時に、生前整理の相談をしよう！

親戚付き合い、菩提寺など宗教者との関わり、お金のこと。これらを親任せにしているませんか？家族の中で、「お父さん(お母さん)しか知らない」という情報が多いほど、もしもの時に大変なことになります。普段は離れて暮らしているご家族も多いと思いますが、全員が集まるお正月・お盆・法事・ゴールデンウィークなどはチャンスです。ぜひ生前整理についても話題にし、情報を共有し相談する機会にしましょう。

実際に病気が見つかり、認知症の診断や短い期間での余命宣告を受けてしまった後では、いくら必要であっても意思を確認しにくくなります。元気な今だからこそ、笑って話せることもあるのです。JAグループはもちろん、葬儀会社等も無料で参加できる終活イベントやセミナーを開催しています。ぜひ気軽に足を運び、日ごろから親子やご夫婦で情報収集を行いましょう。

## ② まず優先すべきは、もしもの時のことより日々の安全な暮らし

物や家を片づけることのメリットは、生前整理だけではありません。

ここ最近、高齢者の救急搬送の要因として「転倒」が多くなっています。高齢になれば足腰も弱くなり、次第に歩行も困難になっていきます。そんな状態で、部屋の中が物で溢れかえっていたらどうなるでしょうか。実際に国民生活センターの調査によると、65歳以上の高齢者が事故に遭う場所は、一般道路が6.9%なのに対して、家庭内は77.1%というデータがあります。

要介護状態となった原因の上位に、「骨折」があることはご存知でしょうか。高齢者はけがをすると治るまでに時間がかかり、後遺症をもたらす場合も少なくありません。不要品を整理し、家の中をスッキリ安全にすることは、人生後半戦のより良い暮らし方に大きく影響してくるのです。

## ③ 写真を整理すると、これからの楽しみが見つかる！

遺品整理で大量に残されて困るもの、それは写真です。写真や人形など「顔」がついたものを処分することに対して、精神的な負担を感じる方が多いのです。

だから家族が集まる機会に少しずつ取り組んでいただきたいのが、みんなで写真の整理をすること。思い出の家族写真や孫たちが知らない時代のおじいちゃん・おばあちゃんの写真を見ながら、その時のエピソードや今振り返って思うことを語り伝えましよう。過去を振り返る『回想法』は脳によい刺激を与え、認知症の予防になるというデータもあります。

お気に入りの写真だけを集めたら、それだけで手作りアルバムやフォトブックを制作しましょう。家系図や年表を入れてファミリーヒストリー(家族史)に仕上げるのもおすすめです。いつでも手に取ることができる宝物があれば、他の写真に対する執着が薄れ、不要なものは手放せるようになります。

写真を見ながら人生を振り返ることで、命の繋がりが支えてくれた家族・友人に対する感謝の気持ちが自然と湧いてきます。そして、「もう一度ここへ行ってみたい!」「〇〇さんに会いたい!」等これからの生きがいや楽しみのヒントとなりそうな前向きな気持ちが湧いてきます。

そんな思いをキャッチしたら、子世代は親孝行の大チャンスです。次の旅行は、長寿祝いを兼ねて、親の思い出の土地を訪ねる夢の実現のお手伝いをしてみませんか？

## ④ エンディングノートを利用して、情報と財産を整理しよう！

家の片づけや写真の整理をしながら、平行して「エンディングノート」を作成し、情報を書いて整理しておくことをお勧めします。まとめておきたい項目は以下の通りです。

**医療情報** 健康状態、服用している薬、かかりつけの病院・医師など

**資産情報** 預貯金・金融機関(口座番号など)、不動産、株式や投資信託、貴金属や美術品など

**契約情報** 生命保険、損害保険、年金、ローン、クレジットカードの情報

**終活情報** 葬儀、お墓、介護、終末治療に関する希望

預貯金の額や名義といった資産情報は、正確に記しておきます。相続時は全ての遺産を調べることになるので、その膨大な作業量を減らすための手助けとなります。反対にエンディングノートと一緒に書いておかないほうが良いものは、印鑑や重要書類が置かれている場所です。預貯金の通帳や金融資産は、それに関わる印鑑や証書が無ければ利用することができません。悪用されることを防ぐため、印鑑や重要書類については整理をして、最も身近な家族や信頼できる人間にのみ保管場所を伝え、別で管理するようにしましょう。

また相続時にトラブルの原因になりやすく、特に注意が必要なものは『不動産』です。不動産は現金と違い「分けにくい」財産であると同時に、遺族間で今後の扱いについて意見が「分かれやすい」財産です。そのため賃貸住宅や土地をお持ちのオーナー様は特に、もしもの時どうしたいのかを親子で話し合っておく必要があります。そして親である仲裁人がいる間に、兄弟間でどのように分割すべきかを決めておきましょう。また相続税がいくらになるのか、簡単で良いのである程度把握しておき、納税資金を準備しておくことも揉めない相続のための対策です。