

シニア世代になると、気になってくるのが身の回りの整理。  
今の暮らしを快適に、将来家族にも負担のかからない片付けの方法を、  
収納アドバイザーの本多弘美さんが教える新シリーズです。

## これから先の “すっきり暮らし”とは？

### シニア世代の収納のお悩みと、3つの解決法

#### 悩みごと

- 整理する気力や体力、身体的に無理。
- 自分が生きた証を捨てるのが苦痛。
- 捨てられないが、箱にしまってあればいい。
- 子どもには見られたくないものがある。
- 身も心も、身軽になりたい。
- これから子どもに迷惑をかけたくない。

#### 解決法

「残したいもの」  
だけを整理

「残す」「不要」に  
分けて箱詰め

必要ないものは  
「処分」する



ものを捨てるには気力・体力が要る。  
まずは「残したいもの」だけを、  
分けてみることから始めよう。

「ものを減らさなくては」の  
プレッシャーを減らす

日々の暮らしを続ける中で、いやおうなく増えていく「もの」。片付けなければと、気持ちばかりが焦りますよね。世間では「終活」といった言葉も流行し、ある程度の年齢になったら「身辺の整理をすべき」といったプレッシャーもひしひしと迫ってきます。

しかし、ものを「捨てる」というのは、想像以上にエネルギーがいるものです。実際にものを整理したり処分するには、体力や気力が必要。周囲から「いい加減に処分して」と言われても、自分の生きた証であったり、大切な記憶と結びつく品であれば、手離すのが忍びないという気持ちもあるはず。

無理にものを減らそうとして途中で嫌になったり、大事なものを捨てたことで気持ちが落ち込んでしまう人も少なくありません。今の自分にとって負担が少なく、これからの「すっきり暮らし」にも役立つ片付け方法を考えていきましょう。

自分で捨てなくても  
大事なもののだけ「箱詰め」

親の家を片付けた人によれば、残された家族がいちばん悩むのが「ものの分類」だそう。「もし親が、『これは大事』『あとは捨てていい』とさえ言い残してくれたら、ずいぶんラクだったの」ということなのです。

それを参考に、自分の持ち物から絶対に「残したいもの」を分類することから始めましょう。それも、「気にやるより」「1日5分だけ」。短い時間で行った方が負担も軽く、続けやすいのです。

そうして「残したいもの」だけを箱詰めすること。その他は処分してOKと伝えておけば家族も困らないはず。

「一歩進んで、「不要」なものも箱に分類しましょう。残しておきたいけれど、子どもには見せたくない品物などがここに含まれます。余裕があれば、「残す」の箱に入らなかったものを、気力や体力と相談しながら少しずつ「処分」していきましょう。これを繰り返していくことで、無理なく片付けを進めることができるのです。

#### 講師

家事・収納アドバイザー 本多弘美さん

1961年横浜生まれ。筑波大学医療技術短期大学卒業。その後、生活から生まれる整理収納法をTV、雑誌等で紹介。収納アドバイザーの先駆的存在。「そうじ以前の整理収納の常識」(講談社)など著書多数。

### 次回予告

次号では、なかなか片付けられない趣味のもの、衣類、アルバムの写真類など「アイテム別の上手な片付け方」をご紹介します。