

・（借りた部屋の場合）部屋に備え付けのモノはありますか？

原状回復が必要なモノはありますか？

離れた場所に置いているクルマやバイクはありますか？

これらは、数々の遺品整理の現場から得た、事前にわかつていると対処がしやすいポイントとも言えます。もちろん「エンディングノート」などの用紙に収納・保管場所の詳細を記しておいて、「処分してほしいもの」「借りているもの」など分けてしまっておき、それをシールに書いて貼つておくのもひとつ的方法です。「エンディングノート」に類するものは市販もされていますし、ご自分で作られてもいいと思います。

また、遺品整理を行なつたあるケースでは、「どうしてもこれだけはやつてももらいたい」といふことを、紙に書いてあちこちに貼りつけていた故人がいました

た。ご遺族も無視するわけにはいかず、「これだけ望んでいるなら」と希望をかなえてあげたそうです。もし、どうしてもやつてもらいたいことがあるなら、ご参考にしてみてください。

### 自分の終末をイメージするのは「今」をよりよく生きるために

さて、いろいろお話ししてきましたが、正直なところを言えば、あまり遺族に迷惑をかけたくないと考えすぎる必要はないと思は思います。とくに、家財道具なども処分しなきや、と思う方もいるようですが、質素に暮らす必要はないのです。

日常生活で使つてているモノは自分の気に入っているのが多いはずです。自分が好きで選んだモノに囲まれて最期まで生きることは幸せなのではないかと、私は思っています。「そのとき」にきちんと整理されていれば、モ

ノはたくさんあつてもいいのです。実際に家財道具の処分はそれほど大きな負担ではありません。先ほど申し上げました、紙類の整理をはじめ、たとえばテレビが二台あるとしたら使っていないひとつは処分しておくなど、最低限の心配りをしておけば問題はないものです。

自分の持ち物のことや家族に迷惑をかけたくないからと、遺品整理の生前予約をする方もいらっしゃいます。自分の持ち物をどのようにするか考えることは、これから生き方を考えることにつながります。それにより、思い煩いがなくなりすつきりすることで今を楽しめるようになります。元気になつていく方もたくさんいらっしゃいます。そ

して、元気になるとご近所などと交流が生まれ、孤立死も避けられるのではないかと私は思っています。

「エンディングノート」を書いたら、自分の終末を思い描いています。

はありません。ただし、それは遺族のためではなく、自分自身のためです。

自分がどのような終末を迎えるかをイメージすることは、「現在」を充実させることにつながるのです。孤立死を避けたいと思うなら、よく行き来をする仲の良い友人を作ろうとするでしょうし、家族に見守られて安らかに逝きたいと思うなら、今から家族との関係が良好なものになるよう努力するようになるでしょう。

物理的なモノの整理よりも、こういった生き方の段取りを整理することがより重要なのはないか、と多くの遺品整理の現場を見てきた私がたどり着いた結論です。

遺される者のためだけではなく、あなたの「今」をもつと向きに、もつと明るく、もつと素直に生きるために、一度ご自分の終末について思いを馳せてみてはいかがでしょうか。