遺品整理屋が見た、男のいい旅立ち方

誰にも気づいてもらえない「孤立死」は、働き盛りの中高年男性にも多く、決して他人事ではない。数多くの孤立死の現場に立ち会ってきた吉田太一氏が、「明日は我が身」にしないための心構えを提言する。

吉田太一（遺品整理専門会社「キーパーズ」代表取締役社長）
Taichi Yoshida

「死」に対して臆病な男性

遺品整理屋とは、遺族からの依頼を受けて、亡くなったご家族の遺品を整理し、遺贈などを請け負う仕事です。私がこの仕事を始めたのは一〇年前ですが、その間に数千件にのぼる「孤独死」の現場を見てきました。

しかし、ひとりで死ぬのは孤独なのだろうか？故人に聞きもしないのに「この人は孤独だった」と決めつけるのは失礼な話だと思い、私の会社では二〇〇九年から「孤独死」ではなく「孤立死」という表現に統一しました。だって、「経営者はいつも孤独だ……」という言葉がよく使われますが、それなら一経営者はみんな孤独死か」ということになってしまいますから……。

さて、「孤立死」した故人のお宅に伺うと、立ち会ったご家族との間で、こんな会話がよく交わされます。「これはどうしましょうか」「いや、どうって言われても……」。本人と何年も会っていないし、聞いてもいないから、ご家族はまったく何もわからないというのです。

ひとり暮らしの方でなくても、お亡くなりになったときには、困ったことがいくつも出てきます。何がどこにあるのかわからない、残った遺品をどうしてほしいのか……。

それでは、遺品整理屋ならではの「申し渡しノート」をつくろうと、数年前に〝オリジナル・エンディングノート〟を作成しました。昨年、それをさらに軽量化して改定し、「おひとりさまでもだいじょうぶノート」として、希望される方に無料配布しています。

ふつうのエンディングノートはたいてい分厚くて、実際には半分以上が白紙のページです。しかし、このノートは二〇ページ足らず。申し渡しに必要なものしか入っていない、というのが好評で、両親にあげたいという娘さんがずいぶんいらっしゃいます。ところが、お母さんに渡すと「そうそう、こういうのが必要なのよ。ありがとう」と言ってくれるのに、お父さんは渡した瞬間にプスッとしてしまうというんです。

こういう仕事をしていると、「死」に対して臆病な男性が多いんだな、とつくづく思います。

臆病だから死について考えたくない。そして、自分自身が考えたことがない想定外のことを問われたときに、ブザマな姿を見せたくないと、像そうに拒否してしまう……。

そういえば、お墓の話をすると、「オレの生きているうちに墓の話なんかするな！」と、怒るお父さんも少なくないようです。「どうして？」などと問こうものなら、意地になって、「うるさい、細かいことは聞くな」と横を向いたりする。皆さんのお父さん、いやいや、皆さんご自身はいかがでしょうか。

社会的訓練がないと「孤立死」の道へ

「孤立死」をされる方々――その多くは男性ですが、共通しているのは、人間関係が少ないことです。

なぜ、人間関係が少ないのか。まず、男性は仕事以外では、しゃべる訓練ができていません。女性は他愛ない話でも、延々できるんです。お互いに言っていることが噛み合わなくても、胸の内を吐き出して満足し合えるんです。だから、近所にもたくさん友だちができてくる。

しかし、男性にはそういう社会性があまりありません。女性のように人間関係をつくりあげる訓練を若いころからしていたら、「孤立死」などとは無縁の人生を送れるのに……。

最近の若者の意識はだいぶ変わってきましたが、四〇代、五〇代の男性は仕事ばかり。サラリーマンの多くの人は、仕事以外のことは何も考えなくていい、という生き方をしてきたのではないでしょうか。

仕事が終わって帰って寝る。平日は自宅で過ごす時間は、睡眠時間を除いたらほんの二～三時間。これじゃ、近所に友だちができるわけがありません。

「孤立死」の中心は五〇代、六〇代前半の男性ですが、結婚していなかったり、離婚されたことに加えて、三〇年も勤め続けた会社から、いきなり解雇されたりしています。今の若い人と違って五〇代、六〇代の人は、自分が会社に裏切られるなんて想定していないから、まったく準備ができていません。

そういう人間は弱いんです。「日本の成長の時代を支えてきたのはオレだ」というような、ヘンなプライドがあったりするけど、勝負したら若い人に負けるというのはわかっている。だから、ふて腐れて「じゃ、辞めてやるわ」と、わずかなお金をもらって辞めるわけです。

辞めても、最近は景気が悪いので、就職先もすぐには見つかりません。そこで三〇年も一生懸命、働いたんだから、ここらで一カ月ぐらい休んでもいいかなと考えます。では何をするのかというと、酒を飲んで、テレビを見ている。その瞬間から、もともとない社会性がもっとなくなります。

外に出るにも、趣味もないし、友だちもいないから出られません。ひとりで町をフラフラさまよっていたら、交通事故に遭うかもしれないし、悪い女に騙されて命とカネを取られるかもしれない。情報としてそういうことを知っているから、結局、家でじっとしてるんです。そんなことを一カ月もしていたら、もうアウトです。

結婚していても社会的訓練のない人は、会社の仕事がなくなったら、産業廃棄物になってしまいます。何もできない、役にたたない。ということは、一生懸命働いて、仕事の終わりとともに死んでいく働き蜂みたいなもの。そういう男性に残っているのは、家族でもなく、不動産でもなく、お金でもなく、友だちでもなく、過去のプライドだけなんです。

誰にだって、孤立死の可能性はあります。そして、必要以上の〝プライド〟で、自分を危険にさらしている男性が多いのです。

人間関係の少ない方。困ったことがあったら、「ちょっとお願いしたいんだけど……」と、勇気を振り絞り、プライドを捨てて言ってみたらどうでしょう。聞いた話ですが、日本の女性は世話好きなので、お願いされれば助けてくれる方が多いようですよ。

孤立しないための四つの「健康」

「孤立死」する方には、もちろん女性もいます。しかし、なぜ五〇～六〇代の男性が多いのか……。

日本の企業は、戦後の高度経済成長の中で大きな発展をしてきました。そして、企業に勤めるサラリーマンは、経済的な安定や、生活の安心感を得られてきた。でも、そのかわり、自分たちの気づかないうちに、自己主張、自立心などを失い、依存度が高まってしまっているんです。しかも、いい時代はいつまでも続かない。バブル崩壊、リーマンショックに始まる金融危機のあおりをいちばん受けたのが、この五〇～六〇代の男性たちでした。

そんなこともあって、最近よく考えるのが「自立」ということです。自立というのは、まっすぐ立つこと。ひとりで立ってどこかに偏らず、自分自身をしっかり持ちながら、自分がどう生きていくかを考えていくことです。

そこで大切なのがバランスです。たとえば一方を向いて歩き出すと、その方向しか見えなくなってしまう人がいます。たまに立ち止まって振り返ったり、横を見たりすれば全体が見えてくるのに、それもやらない。そんなふうに、一方しか見えなくなってくるのは、バランスを失ってしまったからです。

「バランス」は「健康」にもつながります。誰にも気づいてもらえない死――「孤立死」を遂げてしまった方々に共通する問題として、私が真っ先に挙げるのは、「この方は健康でなかったのではないか？」ということです。身体的、精神的、社会的、それから経済的な健康。そのバランスをある程度でいいから保つことができたら、絶対にひとりぼっちになることはないからです。

「健康」とは、身体的、精神的、社会的、欲を言えば経済的に健全な状態が保てていること」だと、聞いたことがあります。体が元気で病気をしなくても、その他の要素が崩れていれば健康とは言えない――と。けれども、この四つの要素が健全に保たれているかどうかを常に意識するのは、なかなかむずかしいことです。しかし、意識しないでいると、必ずどこかに偏りがちになっていきます。どれか一つがずば抜けて高かったり低かったりしてもだめ。低ければ低いなりに、四つがバランスよく平均的に保たれていることが大切です。

身体的には病気や怪我がなく、食欲がある状態。精神的にはマイナス思考にならず、前向き

いい社会になるのにと。

年下に対して助言をするとなれば、自分の生活改善をしていかなければなりません。それが「自立」と「共存」につながるし、ひいては「孤立死」の防止につながっていくのではないでしょうか。

「生きがい探し」より「なったらいいよね」

とはいえ、現実には年代順送りの共存バランスは、それほどうまくとれていません。「お年寄りが若い人たちのことを、もう少し考えてくれたらいいのに……」と思うのですが、多くの人は八〇歳まで生きるとは思わなかったのに、「まだ生きてるわ、どうしよう」と戸惑いながら、想定外の超高齢社会を生きています。「次世代のために税の負担を」と言う人はいても、「年金が減らされるのは困る」というのが本音です。もうかし若い六〇～七〇代に「お金、持っているんだから、もうちょっと若い子に回してよ」と言っても、「いや、まだ何年、生きるかわからない」と財布のヒモを締め、「生きがい」だけを何となく探して、漫然と生きている人が少なくありません。

問題はいつ死ぬかを、誰も決められないことです。だから、私は機会があるたびに「その時期を決めてください」と言っています。もちろん、自殺でもしない限り、自分の死ぬ時期なんて決められません。そして、その段階で死ななくてもいいんです。ただ、期間を決めて、時間割をしてやれば、今、自分が何をするべきかの優先順位が必然的に見えてくるし、自分の人生も、もう少し充実してきます。

たとえばボランティアなど、やったことはないけどやってみたかったことや、海外旅行で行きたかった場所など、具体的にいくつか考えて優先順位をつけてみる。そして、そのうちの一つでも達成できれば、うれしくなって、誰かに言わずにいられなくなる。それが自分にも、他の人たちにも、元気のパワーをちょっと与えることになるんです。

それに加えて、かなわないような夢を思い描いてみる。南極に家を持ちたいというような夢。現実的ではないとわかっていても、そういう「できたら楽しいだろうな」というものをたくさん持っていると、目標が上がるし、考え方もポジティブになってきます。「なったらいいよね」「こういう話をしていると楽しいよね」というものを意識して考え続けると、そこからいろいろなことに派生していく可能性があるんです。

つまり、何か目標と期限を決めて目先のことをやっていくと同時に、かないそうもない夢をいっぱい描くことです。それを友だちと一緒に描けばいいんです。こういうことは、できれば四〇代からやってほしい。そして、そのときどきの経験を、自分の子どもや若い子にも話してほしい。クサいこともあったけど、そのときに、こんなふうな考え方をしているとすごく楽しかった。「だから、君もやってみたら？」と。そうすれば、年をとってから話す人がいなくなる、なんてこともなくなりますし、「孤立死」なんて関係なくなります。

私が皆さんに言いたいのは、「生きがい探しなんてせんでいいわ」ということです。だいたい生きがいなんて探すもんじゃない。あとで、振り返って気づくものなんです。それよりも、家庭で、職場で、社会で孤立しないために、今、生きていることが楽しいと思えるような人生を送ってください。

（インタビュー＝横成＝中澤まゆみ）

よしだ　たいち　キーパーズ代表取締役社長。一九六四年、大阪府生まれ。日本料理屋の板前、佐川急便勤務などを経て、二八歳で引越運送業を開業。二〇〇一年、「孤独の遺品整理専門会社、キーパーズ」を設立。孤立死を防ぐための講演活動なども行う。著書に『遺品整理屋は見た！』『孤立死　あなたは大丈夫ですか？』共に扶桑社、『私の遺品お願いします』（幻冬舎）など多数。