「飯島愛」は他人事ではない！

アラフォー「女の孤独死」しないための防げる7カ条

死後、数日を経て発見された飯島愛。彼女のように、若くして孤独死する女性が急増している。あなたの周りに、チェックリストに当てはまる人はいませんか？

『壊れた家電を直さない』『部屋に小銭が散らばっている』……7千件超を扱ってきた遺品整理業者が見た意外な"共通点"とは？

残された家族へのショック

■

「『孤独死』というと高齢者のイメージが強いですが、じつは30～40代の孤独死は、3年前と比べると倍増しているのです」

と、ドキッとするような発言をするのは、「遺品整理屋キーパーズ」代表・吉田太一さん。会社設立から6年間で、同社が扱ってきた遺品整理は7千件を超えている。そのなかで孤独死や変死現場は1千件にもなり、増加の一途を辿っているという。

「自殺を含めて、1人で亡くなる方の遺品整理依頼が本当に多いです。50～65歳の高齢者一歩手前、という世代の方が中心ですが、その下の世代にとっても他人事ではないものになってきています」

高齢者の孤独死に関しては社会的にも問題だと認知され、地域や介護施設による巡回などさまざまな工夫がされている。しかし、1人でも生きていける、と思われている「アラフォー」世代こそ危ないというのだ。

遺族には葬儀以外に莫大な金銭的負担が

こんなケースがあった。38歳・デザイナーの女性が心臓の発作を起こし、自宅で突然死。発見されたのは1カ月後だった。この女性は、有名メーカーの広告デザインを手がけるなど、バリバリ働くキャリア女性で、付き合っている彼氏もいたという。

「家族も彼も、1カ月くらい連絡が取れなくても『忙しいんだろう』と思うだけで、まさか死んでいるとは想像しなかったわけです」

親は自立した娘に干渉することがためらわれ、彼氏は大人同士の付き合いだからと必要以上に詮索したくなかった……。そんな理由が、悲劇を招いたのかもしれない。

「ひとり暮らしの方でも、職場に仲間がいて、休日も遊び相手がいるから寂しくない、と思うかもしれません。しかし、まったくの1人になる時間がけっこうある、ということを自覚してほしい」

と、吉田さんは孤独死に陥る危険性が誰にでもあると忠告する。平日の夜、予定のない休日、ふと1人になるタイミングで亡くなってしまう人が多いそうだ。

孤独死してから1カ月放置……とまでいかなくても、仮に、死後2週間、誰にも発見されなかったらどうなるのか。吉田さんに解説してもらった。

「死体が腐乱していることはもちろん、虫がわいていたりして、死臭もかなりすごいことになっています。こういった部屋の遺品整理は、特殊料金として数十万円かかることもあります」

キーパーズが遺品整理に訪れた孤独死の現場。そこには数多くの共通点があったという（写真・同社提供）

吉田さん（右）の著書はポプラ社より税込み1260円で発売中

死を意識することが孤独死を防ぐ！

「当たり前のことですが、生きているものはいつか死ぬ。それが明日かもしれない、というのは、年齢に関係なく意識しておいてもいいのではないでしょうか」

縁起でもないと思うかもしれないが、逆に死を意識してこそ、生きている間を有意義に過ごそうという前向きな人生を歩むことにつながる、と吉田さんは続ける。

「私は『自分が死ぬ年齢を決めてみてください』ということを提案しています。自分の今の年齢から逆算して、残り時間が意外と少ないことに気づくでしょう。そうすると、死ぬまでにこれだけはやりたい、という目標を持つことができ、毎日が充実する。充実している人は生き生きしているから、その人の周りには人が自然と集まってくる。結果的に孤独に死んでいくことはない、と思いませんか？」

1人で死んだとしても、家族や友達がすぐに発見してくれたら、それは「ひとり死」なだけで、本当の孤独死ではない。

では、本当の「ひとり」にならないためにはどうしたらいいのだろうか？　詳しくは吉田さんの著書『おひとりさまでもだいじょうぶ。』にもあるが、本誌読者のために簡単なアドバイスを挙げてもらった。

「ご無沙汰している友達に電話をしたり、自宅に人を招いてみる。せめて夕食くらいは誰かと食べるようにするなど、面倒がらずに他人と関わってみてください。案外、話が弾んだりして、楽しい時間が過ごせると思いますよ。**それから、トイレをいつもきれいにしておくとか、ふとんを毎日上げ下げするとか、生活するうえで最低限のことはしたほうがいいですね。孤独死の方の部屋って、万年床が茶色いしみになっていることがとても多いんです……**」

元人気タレントですら、孤独な最期を迎えざるをえないこの時代。まずは、日常のちょっとした面倒を見直すことから始めてみては？

は、精神的な面だけではない。住んでいたのが賃貸住宅であれば、大家に対して室内の改装費や、次の入居者が決まるまでの家賃負担などを支払わなければいけない場合もある。結果的に、葬儀以外にも100万円単位のお金がかかることになり、遺族に大きな負担を背負わせてしまうのだ。

では、30～40代女性の孤独死の部屋には、どんな特徴があるのだろうか。吉田さんの経験から、孤独死に陥りやすい状況のチェックリストを作成した（左の表参照）。

ゴミを捨てない、冷蔵庫の中身を確認しない……。最初は少し面倒くさい、といった程度の気持ちでも、積み重なると人間らしい生活や他人との関わりに無頓着になっていくものもの。当てはまる数が多い人は要注意だ。ちなみに本誌編集部「おひとりさま」のなかには、4個も5個もあてはまる人が続出した……。

吉田さんによれば、このなかでも「ゴミだらけで部屋に人を招いた形跡がない」「壊れた家電、賞味期限の切れた食品がそのままになっている」の2点が、孤独死女性の大きな特徴だという。**前出の38歳デザイナーの女性も、外に出かけるときはいつも身なりをきれいにしていたらしいが、部屋の中はほこりだらけ。コンビニ弁当の空き容器が散乱していたそうだ。**

また、家族と一緒に住んでいるから大丈夫、という人にとっても無関係ではない。昔のような何世代にもわたる大家族でない限り、離婚や死別などで、今は誰もがいつでも1人になる可能性があると吉田さんは語る。家族仲がよかった人ほど、残された側は何年も思い出を引きずってしまい、一気に孤独死へと向かうケースが多いそうだ。

こんな人は要注意！「女の孤独死」チェックリスト☑

■ 捨てていないゴミがたまっている
ゴミが出ても片付けずに放置しているうちに、部屋に人を呼べない状態になってしまう。

■ 賞味期限の切れた食品が冷蔵庫に入れっぱなし
賞味期限は、いわば食品の「寿命」。冷蔵庫で食品を孤独死させる無頓着さが自身の姿なのかも……。

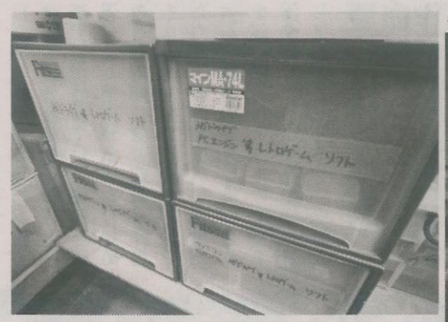
■ 壊れた家電がそのままになっている
「家電が壊れる→修理する、買い換える」という当たり前の生活基準を見失ってしまっている。

■ 毎日コンビニ弁当でも平気
楽だから、他人と関わらなくていいから……と最低限の自炊をしないと、生活能力が低くなってしまう。

■ 小銭が部屋に散らばっている
細かいお金にまで神経が回らず、ゴミと一緒になる。孤独死をした人の3割が、部屋が小銭だらけになっている。

■ ペットを4匹以上飼っている
ペットに孤独感を癒されている気持ちになっているが、むしろ人間と付き合わなくなり、ますます孤独になっていく。

■ 同窓会が嫌い
独身だから、過去に嫌な思い出があるから……などというプライドが邪魔をして、現在を楽しむことができない。



キーパーズの保管庫には引取り手のない大量の遺品が眠る