



子どもや孫には「不要品」でも、当事者には一つ一つに思い出があるものだ

幸せになれる 実家の片づけ方

捨てるのが目的じゃない。快適に暮らしてほしいから
どこから手をつけたらいいのか。積年のモノであふれる
実家の片づけは、考えただけで憂鬱だ。親との関係を悪化させずに、
うまく進めるコツはあるのだろうか。

編集者 小野ヒデコ

「持ち物は上靴と、あとマスクもあつたほうがいいかもしれせん。覚悟しておいでください」アクト片付センター（以下アクト）が担当する実家の片づけ現場に立ち会えることになった。担当者の「覚悟して」という言葉に、ちよつと慄く。

昨年12月、東京都内の住宅街の一角、2階建ての2世帯住宅のAさん宅で、平日4日間かけての大片づけが始まった。住人は1階に住む80代のAさんと2階に住む50代の娘一家の計5人。依頼者は娘と孫娘だ。モノが捨てられないAさんの部屋は、足の踏み場がない状態。約5年前に認知症と診断され、足腰も弱り、室内でモノにつまづいて転ぶことを家族は心配していた。

「祖母と母はよく口論します。『勝手に捨てないで』と、祖母がごみ置き場に行つて持ち帰ってくることもありました」

そう話すのは孫娘の専門学生、Bさんだ。家族でAさんを説得してきた。ようやくAさんが首を縦に振ったのは1年以上たつてからだ。Bさんはネット検索で、今回依頼したアクトにたどり着いた。片づける場所は、1階のAさんの部屋、仏間、台所、そして外回りだ。見積もりでは「最高で100万円」と言われたが、「想定内でした。仕方ないです」（Bさん）。Aさん

は「モノが捨てられているのを見たくない」と、片づけ当日もいつも通り、迎えのケアマネジャーと共に朝の8時半、ダイヤ通所で家を後に。

片づけ開始のゴンクが鳴った。まずは外回り。7人のスタッフが手分けし、大小の木々を、低騒音の小型チェーンソーで伐採していく。長年放置されていた物置の中は、あふれるほどの布団の山、山、山……。Aさんは訪問販売やキャッチセールスなどで、布団や健康食品を大量購入していた。屋内もそれらに占拠され、その額はざつと見積もって1千万円超。一人を信じやすく、お人よしという性格が仇になった。健康食品は消費期限が切れ、さまざまなグッズも、もはや使い物にはならず、全て廃棄となった。

廃棄物2トン車11台分

1階のAさんの部屋は女性スタッフが担当し、一つひとつのモノをBさんと確認し、仕分けしていった。大量の洋服は近所や親戚からのもらい物がほとんどだが、よく着るものを残して処分した。廃棄物は、建物内部と外部で合計2トン車11台分となった。最終的な料金は、78万1千円。作業代金とハウスクリーニングの合計から、リサイクル品買い取り金額を相殺した結果

シニア世代は「モノにつまづいて転倒・骨折」が多い。「床置き」をなくしたり、震災や火災の際の避難経路を確保しておいたり、安全確保の優先順位は高い。片づけをめぐって両親が揉めている場合は、安全第一の観点から子どもがサポートを提案するのも一つの手段となる。橋本さんは「迷ったら取っておく」「大事なものは捨てなくていい」という考えに基づいて

モノの保管場所を確保

が少なく、物が廊下や部屋のあちこちにあふれていること」と回答しているのに対し、父親(68)は「狭い点では制約を受けているが、それをストレスだとはあまり感じていない」と答えており、夫婦間で感覚のズレがあることがわかった。



(Before) もらい物が多く捨てられないというAさんの部屋(After)窓の開閉ができるようになり、室内も数段明るくなった

実家の片づけ 10の心得

■子どもより親のやる気が肝心
親が納得しないうちは時期尚早。やる気になってから。

■価値観を押し付けない
親のライフスタイルを尊重し、「シンプルライフ」を押し付けない。

■モノの置き場所を一気に変えない
環境の変化はストレスに。習慣を大きく変えないほうがベター。

■決めるのは親、力仕事は子ども
子どもは重い家具やモノを動かすなど作業をサポート。

■安全第一
まずは「床に設置していないか」と「高所からモノが落下しないか」をチェック。

■親の老化を考慮する
一見元気そうでも、体力・気力・認知機能などは衰えている。思いやりをもって接しよう。

■手放し先を提示
モノを捨てることには抵抗があっても、「リサイクル」「寄付」ならあっさり手放すことも。

■「捨てる」より「分ける」
よく使うものと保管するものを分けるだけでも暮らしやすさは格段にアップする。

■見える化収納
シニア世代にとって見えないものはないと同じ。よく使うものは出しっぱなしでOK。

■定期便でサポート
一度片づけて終わりではなく、定期的に訪れて、整理やゴミ捨てをサポート。

【10のフレーズ】とともに橋本恵紀さん監修

片づけのサポートをしている。「片づけができずに自分を責める親御さんもいます。まずはありのままを認めることから始めてみてください」(橋本さん) 実際、その方法で実家の片づけに成功したのが、埼玉県在住の駒崎五恵さん(72)と本間ゆりさん(48)親子だ。

片づけに本腰を入れたしたのは昨年。きっかけは住居のリフォームが決まり、片づけの期間が決まったことだった。ライフオーガナイザーで1級建築士の資格を持つ本間さんと母親の駒崎さんは二人三脚で「4分難」(26ページの表参照)を実践し、モノを減らしていった。

駒崎さんは「使えるかどうかわからない、駒崎さんは進んでモノを捨てられるようになっていったという。処分する品を荷台に

また、持つておきたいという価値観と、納得するまで前に進めないという性格の持ち主であるため、最初は仕分けをしても、なかなか減らなかつた。本間さんは母の価値観を尊重すること

片づけがはかどる 10のフレーズ

- 大事なものを捨てるのは捨てなくてもいいよ
- 使わないものも捨てなくてもいいけれど、別の部屋に保管しよう
- 何か手伝うことある? 困っていることがあったら言ってね
- どこにあると便利?
- モノが出し入れしにくいところは?
- どこにあると忘れない?
- つまづいて転んだら大変だから、床のものを移動させよう
- 上から落ちてくると危ないから別の場所に移そう
- いい思い出のものなら飾ってみたら?
- バザーに出すものを探しているんだけど、何かない?

積み、自ら軽トラを運転して、市の廃棄物処理施設「クリーンセンター」と自宅を10回近く往復したほどだ。

「納得がいくようにしてくれたので、「自分で捨てられる」ということがわかりました。これからはほとんどモノを減らしていきたいと思います」(駒崎さん) モノのない時代を知るシニア

は、捨てることに罪悪感を抱きやすい世代だ。リサイクルや寄付など、他の人の役に立つとわかると素直に手放せる人もいる(10の心得)。また、子ども世代の「質問力」も、親のモチベーションアップにつながる(10のフレーズ)。「どこにあると忘れない?」など、わかりやすく、即行動に移せそうな質問は効果的だ。その一方で、「こんなものいらないでしょ」などネガティブワードは避けたい。

「親の人生や暮らしを否定しない、そして必要であればプロに任せることも大事。本来、親子のコミュニケーションは楽しいものです」(前出・橋本さん)