

親というリスク 同居・お金・介護の切り出し方
義理の親族と縁を切る方法

M-1王者が語る漫才
草薨 剛「過去を超えて」

AERA

昭和63年8月10日創刊 毎月23日発行
2017年11月23日発行
普通郵便物扱い(11月16日発行)
通巻1603号

'17.1.23

No.4

定価 390円

アエラ

【大特集】
親をリスクにしない

タレント
草薨 剛



子どもや孫には「不要品」でも、当事者には一つ一つに思い入れがあるものだ

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、考えただけで愛顧だ。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 小野ヒナコ

「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ませんが。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校生、Bさんだ。家族でAさんを説得してきた。ようやくAさんが首を縦に振つたのは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、アクトア通所で家を後に。

片づけ開始のゴンクが鳴つた。まずは外回り。7人のスタッフ hands 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前身は、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つて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

だ。決して安くはないが、Bさんは捜していた土地の権利書や実印、指輪なども無事に見つかり、満足している。

「でも、祖母はきれいになって喜ぶ一方で、「あまり捨てちゃイヤ」と最後まで抵抗していたので、ショックも受けていたようです」（Bさん）

アクトのもとには、大小さまざまな片づけ依頼が舞い込む。「ただ撤去すればいいわけではありません。その後の住まいも考えて片づけをしています」

そう話すのは代表の木下修さんだ。過去には、依頼を受けて行くと、家族間で話し合いがうまくできておらず、入り口で通せんぼ。されたり、警察を呼ばれたりしたこともあったという。ただ整理して捨てるだけではない、「説得・提案」も大事な仕事



駒橋五恵さん(右)と橋の本間ゆりさん(左)は「4分間」で衣類の仕分けを実行中

親が自立できる生活を

今回の案件の現場責任者によると、依頼者が前向きになれるポイントを見つかるのも、スムーズな片づけには大切らしい。「今回はお孫さんの存在でした。おばあちゃんにとっては可愛い孫の言うことなら聞こうと思っただけではないでしょうか」

事の一つだ。依頼者の望む暮らしを手探りし作戦を立てる。モノの配置や動線も考え、リフォームを提案することもある。

考えずにパバッと選択するだけ

理論派におすすめ
どのくらい使ってる?

- 毎日使っている
- 1カ月に数回
- 1年に1回程度
- 3年以上なし

直感派におすすめ
どんな存在?

- 宝物 (大好き)
- おもちや (お気に入り)
- 道具 (使える)
- 不要品 (使わずにたぐい)

「60歳からの笑顔で暮らせる片づけ術」
中の「4分間」から抜粋

アエラが独自に尋ねたアンケートでは、実家の片づけ関連で、いろいろな悩みが寄せられた。「親の介護や実家の片づけなどを切り出したタイミング」を問う設問では、「ケガ、入院、寝たきり、死亡した」時など、

親の身に何か起きた時を筆頭に、「帰省した時」や「臨時」という回答が挙がった。また、「捨てるられないものを片づけるコツ」を問う設問では、「ゴツはない。片づけられない」や、「自分の代まで待つしかないと思

う」など、子ども世代が苦しんでいる姿が浮かんでくる。

「60歳からの笑顔で暮らせる片づけ術」の著者でシニア片づけコンサルタントの橋本麻紀さん(53)は、片づけのコツはまず、「何に困っているのか」を知ること。年を重ねれば、心身は衰える。物忘れは多くなり、モノは出し入れしにくくなる。そうした悩みを耳を傾けることが、片づけのきっかけになる。「最終目標はモノを手放すことではなく、親が自立した生活を送れること。快適、安全、健康的な住居です」(橋本さん)

- か。良い状態になるまで数年かかることもあるので、片づけとは長期的・段階的に行うものだと心得ておきましょう(橋本さん)
- その第一歩となるのが、親の価値観や現在の心境・状態を知り親の理解を深めること。直接聞きづらい場合は、橋本さん考案のアンケートをお願いしてみるのも一つの方法だ。
- ① 人生で一番楽しかったこと
 - ② 人生で一番幸せを感じたこと
 - ③ 人生で一番うれしかったこと
 - ④ 絶対に手放したくない宝物
 - ⑤ 今、一番楽しいこと
 - ⑥ これからやってみたいこと
 - ⑦ 毎日の暮らしでのストレス
 - ⑧ 加齢による不自由なこと
 - ⑨ 住まい(部屋)でのストレス
 - ⑩ 理想の住まいについて
- ①～④の回答から親の人生を追体験し、価値観や思考パターンを知ることができる。⑤～⑩では、現状に合った住居像を得ることで、具体的な片づけの方向を決めることができる。

夫婦間で感覚のスレ

記者(32歳・独身)の実家は昔から収納スペースを物量が凌駕していて、実家に寄るたびに母親(68)は「片づいてないんだけど……」と申し訳なきように言う。それならばと、この機会にアンケートに答えてもらった。⑨では、母親は「収納スペース



Before

「片づけのプロであっても、親が相手となると、みな一度は失敗しているのではないでしょう



After
(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

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。

モノの保管場所を確保

シニア世代は「モノにつまみずいて転倒・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採っている場合は、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「迷ったら取っ払いていく」「大事なものは捨てなくていい」という考えに基づいて

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。リフォームがナイザーで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モノを取捨選択するタイプで、モノを取捨選択するタイプ。駒崎さんは「使えるかどうかわからないモノを取捨選択するタイプで、モノを取捨選択するタイプ。駒崎さんは「使えるかどうかわからないモノを取捨選択するタイプで、モノを取捨選択するタイプ。」

片づけがはかどる10のフレーズ

- 大事なモノや迷うモノは捨てなくてもいいよ
- 使わないモノ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?
- どこにあると忘れやすい?
- 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
- いい思い出のモノなら飾ってみたら?
- バザーに出すモノを探しているんだけど、何かない?

親の人生を否定しない

数回仕分けを繰り返していくうちに、駒崎さんは進んでモノを捨てるようになっていったという。処分する品を荷台に積み、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。

実家の片づけ 10の心得

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 安全第一
まずは「床に設置していないか」と「高さからモノが落下しないか」をチェック。
- 6 親の老化を考慮する
一見実用でも、体力・気力・認知機能などは衰えている。思いやりをもって導こう。
- 7 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。
- 8 「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。
- 9 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。
- 10 定期使でサポート
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】とともに橋本麻紀さん監修

「納得がいくようにしてくれましたので、「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えます」(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)。「どこにあると忘れやすい?」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うしよ」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)