



ALPS

FAMILY

>>> 家族

実家の片づけ

「物コミュニケーション」で 安全・安心な暮らしを

散らかった実家の片づけは
難しい

実家に帰省した際、物の多さに不安を覚えたことはありませんか？物であふれる実家の背景には「まだ使える」「もったいない」という親の価値観があります。一方で、物が散乱する実家は、転倒のリスクを高めるだけでなく、入院や介護といった緊急時に「必要な物が、どこにあるのかわからない」という混乱を招きかねません。

「子」とは言っても、中高年であれば体力が低下傾向にあり、経済的にも不安がある年代です。片づけを専門業者に依頼する方法もありますが、すべてを他人任せにすることは難しく、心身ともに疲弊し、最悪の場合、親子共倒れになりかねません。先延ばしにしても、結果として、親亡き後に、大量の遺品整理が子に大きな負担としてのしかかることも少なくないのです。

実家の片づけとは、単なる整理整頓ではなく、自分の物を片づけるのとは違った

難しさがあることを知っておきましょう。

親子の立場逆転の時代

平均寿命が延びたことで、「親子」として過ごす期間は、昔に比べて格段に長くなりました。昭和30年時点で男女共に60代だった平均寿命は現在80代となり、90代、100歳超という人も珍しくありません。

たとえば人生90年として、親が30歳の時に生まれた子だとしましょう。20歳までは親に育ててもらう立場でも、それ以降は、親子といえども「大人同士」として関わることになります。親が90歳まで生きるとすると実に40年間に及びます。つまり、親に育てられた期間よりも、大人として付き合う期間の方が、圧倒的に長いのです。

それは同時に、子が親を介護したり支える期間の長期化にもなります。「親が子を育てる期間より子が親を支える期間のほうが長い」という親子の「立場の逆転」は、親にとっては受け入れ難く、戸惑いを覚えるかもしれません。



(一社) 実家片づけ整理協会
代表理事／
実家片づけアドバイザー®
渡部 亜矢

。[わたなべ・あや] 片づけ講師。「実家片づけアドバイザー®」認定講座、「人生100年時代の片づけ術」終活などを展開中。『実家の片づけ親とモメない「話し方」』[60歳からの「紙モノ」整理] (青春出版社) 他、著書多数。

ん。親にとって、子はいつまでも「子ども」であり、子の意見はどんなに良い内容であっても、素直に受け入れることは簡単ではありません。時代に合わせて変化する価値観や考え方を理解し、受け止めることは、誰にとっても案外難しいものです。

このような親の微妙な心理や感情に対して、子があらかじめ想像力を働かせておかないと、些細なことで言い争いになったり、関係がこじれてしまうこともあります。親子関係が長く続く時代だからこそ、お互いの立場を想像する姿勢がこれまで以上に求められています。

親のタイプに合わせた 片づけ対策

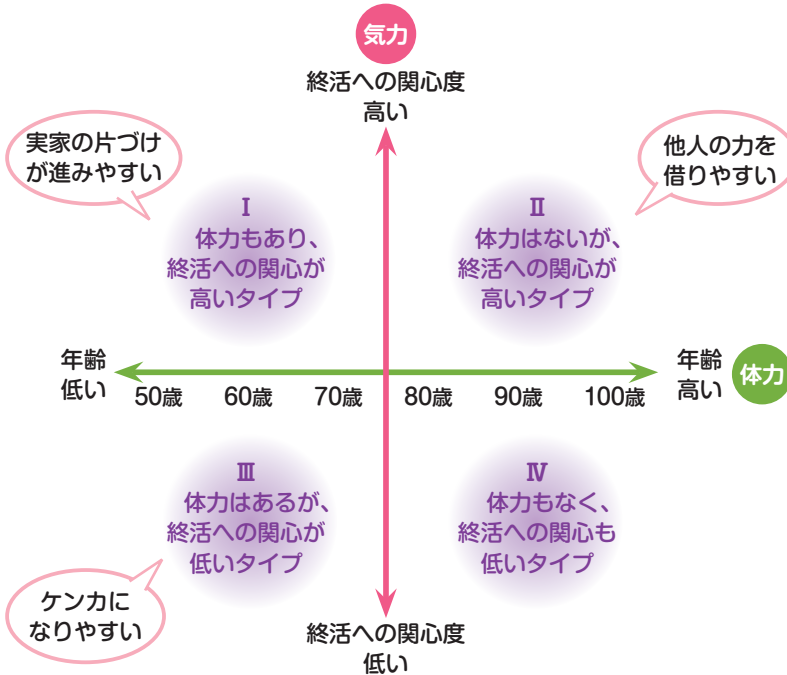
多くの人は、40歳を過ぎると実年齢よりも2割ほど「自分は若い」と感じているという研究^{*}があります。いわゆる「意識年齢」と実年齢にギャップがあるということです。

親は心の中で、自分の体力を実際よりも高く見積もり、「片づけなんて、その気にな

^{*}Rubin, D. C., & Berntsen, D. "People over forty feel 20% younger than their age: Subjective age across the lifespan." *Psychonomic bulletin & review*, 13 (5), 776-780.2006



【図表1】親の片づけタイプ



出典：『実家の片づけ 親とモメない「話し方」』（渡部 亜矢 著、青春出版社より）

ればいつでもできる」と思っている可能性
があります。そんな親に対して、無理に物
を捨てさせようとすれば、親子関係が悪化
するおそれもあります。
親の状況はさまざまで、体力や気力、意
識の違いなどによって大きな差があります。
実際に片づけを進めている人もいれば、や
りたくてもなかなか始められない人もいて、
個人によってその差が大きいのが現実です。
ここでは、親の体力と気力を軸に、大ま
かに4つのタイプ別に分けて対策をご紹介
します【図表1】。あくまで目安ですが、まず
は実家で親の様子を観察し、そのタイプを

見極めて取り組んでみてください。

I 体力もあり、

終活への関心が高いタイプ

このタイプの親は、自分自身で片づける
力があります。実年齢は70〜80代でも、気
持ちの上では「まだ50代くらい」と思っ
て、実際に元気に暮らしているかもしれ
ません。今のうちに積極的に物を処分し、
生活をコンパクトに整えてもらいましょう。
エンディングノートを活用し、資産管理に
も早めに取り組めると理想的です。

ただし、このタイプの親はプライドが
高い傾向があり、片づけ業者など他人に手
伝われることを嫌がる場合があります。子
も自分の終活を意識して、親と一緒に励まし
合って進めていくとスムーズです。

II 体力はないが、

終活への関心が高いタイプ

片づけへの意欲はあるものの、体力的に
難しいタイプです。片づけないと将来、自
分自身が困るし、周りに迷惑がかかるので
片づけたい気持ちはあっても、体力が追いつ
かないまま、ずっと先延ばしになっている
ケースです。ですから、子が急かして「片づ
けろ」なんて言ったら、「そんなことわかって
いる！」とケンカになってしまいます。

子自身も自宅を片づけて終活や相続対策
をしているということを親に伝えつつ、子
の自宅を片づけるついでに親の物を処分
することを考えてみてください。

多少お金がかかっても、親のやる気のある

うちに、家族以外の片づけ業者なども上手に
活用しながら早めに作業を進めていくのが、
成功のカギとなります。

III 体力はあるが、

終活への関心が低いタイプ

このタイプは、親子の価値観が著しく
異なり、ケンカになりやすいことがあるの
で、無理強い禁物です。

けれども、親が体調を崩して将来を考え
ている時や知人や親せきなどが実家の片づ
けで困った経験を聞いた時など、ちよつと
したきっかけでやる気が起きる場合があり
ます。そういう親の小さな変化を子は見逃
さないようにして、見守りながら、できる
ことから整理を始めるとよいでしょう。医療
関連の重要品などの確認をしておくだけ
でも、子の安心感が随分違ってきます。

IV 体力もなく、

終活への関心も低いタイプ

一見すると、最も対応が難しいタイプの
親かもしれません。しかし、近年の終活
ブームの影響で、多くの高齢者は片づけの
必要性をニュースなどを見て理解してい
るはず。まずは親の日常の様子を観察し、
現状を把握するだけでも、子の不安は軽減
されます。

たとえば、「お金に関する物はこの辺りに
置いているな」など親の日常生活を把握し
たり、「健康食品が増えたな」「最近、料理
をしなくなったな」など、小さな変化に注
意を向けてみましょう。



執筆者の本

『実家の片づけ
親とモメない「話し方」』

渡部 亜矢 著

[青春出版社、

2024年8月、1,650円]

片づけを促す 「物コミュニケーション」

片づけには「これさえあれば大丈夫」というゴールはなく、実家の片づけも親の状態に合わせて見直し続けることが大切です。また、以前は元気でやる気のあった「Iタイプ」の親でも、ある日突然「IVタイプ」に変わることがありますので、注意してください。

「最近、実家の中が散らかってきた」という現象も、親の年齢とともに体力が落ちた結果であることが多いものです。「体力や意欲が落ちてきたな」「また散らかり始めたかな」と感じたら、片づけのハードルを下げましょう。「もつと楽にできる収納方法は?」「コンパクトに暮らせる工夫は?」など、親に合ったやり方を一緒に模索してみてください。

片づかない原因は、物そのものよりも、そこに宿る親の気持ちにあるかもしれません。親の気持ちに動かない限り、実家はなかなか片つきません。ですから、**実家の片づけで最も大切なのは、親との対話です。**

「片づけよう」となると、子はつい「こんな物、必要ないよね」など物に対して否定的な言葉をかけてしまいがちですが、それを聞いた親は、自分自身を否定されたように感じてしまうことがあります。なぜなら、物はその人の人生そのものであり、思い出や誇りが詰まっているからです。つまり、**実家の片づけにおいては、「物」を介した会**

話が重要なスキルとなります。このような物を介したコミュニケーションを私は、「物コミュニケーション」と名づけています。

次に、その具体例をご紹介します。

キーワードは 「健康」「防災」「安全」

S字フックやレジ袋を使った吊り下げ収納、ぎつしり物が詰まった引き出し……こうした工夫は、親なりの創意の表れです。子の目には散らかって見えても、親にとっては増えた物を上手に収納できて満足なのです。だからこそ、親のやり方を否定してはいけません。特に避けたいのは、「最近、体力が落ちてきたでしょ。そんなところに置いていたら、そのうち転ぶよ」といった言葉です。親の反発を招いてしまいます。

片づけの話をするなら、「防災」「防犯」「健康」など、親の体力やセンス以外の理由を軸にしたほうがスムーズです。たとえば、「リフォームすれば、快適になりそうだね」「地震に備えて、備蓄や動線を見直そう」「賞味期限が切れたものは体に悪いよね」といった、前向きなメリットを伝えることが大切です。

親子の立場が逆転しつつある過程において、子には、**親のプライドに配慮しながら、物を減らすことの意義や利点を親子で共有していく姿勢が求められます。**「健康」「防災」「安全」といったキーワードを軸に、無理のない片づけを提案してみてください。

「捨てる」と言わない! 「3の法則」の仕分け方

現在70〜100歳の親世代は、戦中・戦後の物が貴重だった時代を過ごしている方が多いため、物を捨てるという発想すらない場合があります。そのため「捨てる」という言葉を使っただけでアレルギー反応を示す人もいます。そのような場合は、私が推奨する「**いる」「いらない」「一時保管」の3つに分ける「3の法則」**が役に立ちます。

スマホやメガネ、お財布など普段使っている物、本当に重要な家の権利証や通帳などは、一瞬で「いる」と判断できます。腐った物や汚れた物などは「いらない」と一瞬で判断できます。それに対し、**3秒以上迷った物は「一時保管」**にします。

迷った物はたいして重要な物ではありませんので、段ボールやゴミ袋に入れて、使っていない部屋などへ移動してください。いつか使うかもしれない物、今使っていないけれども買ったばかりで使える物など迷う物は実際はなくてもいい物なので、視界に入らなくなればやがて忘れてしまいます。

「**一時保管**」は物を捨てるのではなく、移動させているだけです。親にどこにあるか尋ねられたら「あそこにあるよ」と言えば安心してもらえますから、もったいない世代の親でも安心して片づけを進めることができます。よく使う部屋から不要な物を移動させて、スッキリしていきましょう。



【図表2】 取り組みやすい 片づける順番の例

©一般社団法人 実家片づけ整理協会

易しい

① 防災・避難経路

② 生活空間

③ 趣味・思い出・重要品

難しい

「命」に関わる順に片づける

実家の片づけでは、その順番が重要です。きれいにすることよりも、**命に関わる重要度**に応じて片づけると安心です【図表2】。

まず、防災のためや避難経路の確保のため、廊下や玄関周りから片づけていきましよう。「救急搬送データからみる日常生活の事故」(東京消防庁、令和5年調査)によると、救急車で搬送される高齢者の事故で一番多いのは、家の中の転倒です。となると、片づけは命にも関わると言っても過言ではありません。親としては「自分は転ぶ」と思っていないかもしれないので、「停電になっても歩けるように片づけよう」などと声かけするとよいでしょう。

次に生活空間、つまりよく使う部屋から

片づけていくとよいです。具体的には、寝ている時間が長い寝室からお手洗いまでの動線、食生活に直結するキッチン、よく過ごすリビングなどの片づけを優先します。床置きしている物は、先ほどの「一時保管」で移動させます。薬などの医療に関わる物の整理もおすすです。

最後に、趣味・思い出・重要品などを片

づけていきます。親にやる気があれば重要品から始めてもよいと思います。ただし、いきなり子が主体となつて、親の重要品に手をつけると、親は自分の古い先が短いことに敏感になつて、片づけが進まなくなること

がありますので、注意してください。

片づけに対して抵抗感が強い親の場合は、置きっ放しの粗大ゴミ、使っていない物から始めるのもよいです。特に粗大ゴミは、処分のため自治体への申し込みや持ち込みが必要なので、子が手伝ってみてください。

泥棒が心配で通帳や印鑑を家のあちこちに隠し、その隠した場所を忘れてしまう高齢者も少なくありません。突然入院した際に、契約していた保険契約の内容がわからなかったという話もよくあります。財産に関わる重要書類や貴重品は一旦ひとまとめにして、家族で確認しておくだけでも、いざという時に慌てなくて済みます。

ダイレクトメールなど不要な「紙モノ」は処分して、医療や財産に関わる重要品が紛れ込まないようにしておきましょう。

家の登記 地域包括支援センターの確認も

2024年から、不動産を相続した場合の登記が義務化されました。以前は義務ではなかったため、祖父母やその上の代から実家にずっと住み続けている親が、登記しないままということがよくあります。

このような場合、親が元気なうちに登記や名義を確認しておかないと、親亡き後の相続の手続きが煩雑になりがちです。登記が不明な場合は、司法書士や法務局などに早めに相談するとよいでしょう。

家の中が散らかっていることは、介護が

必要になっている兆候の一つです。親に関わる困りごととは、地域包括支援センターに相談するとよいでしょう。地域包括支援センターは、高齢になつても住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう総合的な支援を提供する公的な機関です。特に親と離れて暮らしている場合は、早めに相談しておく、いざという時に慌てずに済みます。

実家の片づけは 人生の再構築

実家の片づけは、親の持ち物を整理しながら「本当に必要な物とは何か」を見つめ直す作業です。単なる処分や掃除ではなく、親が大切にしてきた物を通して、その人生に向き合う大切な時間となります。親の思いや、これまでの家族の歴史に思いを寄せながら、無理のないペースで進めることが、円滑な片づけにつながります。

実家の片づけは、自分や親の人生を振り返る良い機会にもなり、家族関係や親子の関係を見つめ直すきっかけにもなるでしょう。さらに、親だけでなく、子自身の終活や自宅の整理についても考えることで、未来をつなぐ次の世代に余計な負担をかけず、すむよう備えることもできます。

実家の片づけは、いまや誰もが向き合うべき「新しいライフイベント」と言えるでしょう。自分自身を大切に、家族の未来と安心のために——。少しずつ、できることから始めてみませんか。