

テーマ別資料紹介

日ごとに秋めいてきて、気づけば今年も残すところあと2か月。年内にしておきたいことを終わらせ、気持ちよく2020年を迎えるためにもぼちぼち活動開始したいところ。年末に向けて、今回は「片づけ・終活」がテーマです。

片づけと言っても、現実的な片づけだけではなく、近年よく耳にする「終活」についての資料も含めてご紹介します。終活とは、「人生の終わりについて考える活動」、「死と向き合い最後まで自分らしい人生を送るための準備」など様々な定義がありますが、残りの人生をいかに生きるか、身辺を整理しながら改めて考えてみませんか？

・「事例解説高齢者からの終活相談に応えるための基礎知識

～高齢者施設、介護保険、遺言、成年後見、墓、事業承継他～

終の住処の問題から事業承継まで、多様化する高齢者の相談に応えるための基礎知識を、気鋭の弁護士らがわかりやすい言葉で解説。最終解決までには多様な専門知識の習得が必要になるが、少なくとも問題点の所在については把握できるような構成。弁護士ほか、司法書士、介護施設事業者、行政関係者、社会福祉士などにも役立つ一冊。

相原 佳子 編 青林書院（2018）

・「老活・終活のウソ、ホント70 ～データや研究実践、経験からみた実像～

「確かだ後悔しない老活・終活」のために。公的データや著者の長年にわたる社会保障の研究実践を踏まえ、老活・終活のウソを見抜き実像を提示。その善後策を紹介。70のQ&A方式なので、興味のある箇所だけを読むという活用が可能。最後に、老活・終活のポイント5を記載。さて、ポイント5とは何でしょう…。

川村 匡由 著 大学教育出版（2019）

・「ちょこっとずぼら老後の楽ちん片付け術」

人生の後半は、素敵な「自分ファーストな人生」を送りたいもの。「重くて邪魔なアルバムはデータ化する」「時間泥棒の撃退法」「古い薬は必ず処分」など、人間関係、食生活、暮らしの整理術を紹介。

保坂 隆 著 海竜社（2019）

・「遺品整理士が教える「遺す技術」 豊かに生きるための“備えと片づけ”」

突然身内を亡くした時の遺品処分には苦勞がつきもの。自分で片づけるとき、あるいは業者に依頼するときにはやるべきことや気をつけるべきことから、具体的な遺品

整理のワザまで、実際のエピソードを交えてわかりやすく解説。

木村 榮治 著 メイツ出版（２０１６）

・「１００のチャートで見る人生１００年時代、

「幸せな老後」を自分でデザインするためのデータブック」

自分の老後を「自分でデザイン」することはできる。積極的に自分の生き方を選択するためには、正しい知識が必要。この本は、考える糧としての情報を整理し、読者に届けることを目的に編集。何歳になっても、自分らしく過ごすための仕組みと環境づくりの最前線を紹介。

大石 佳能子 著 ディスカバー・トゥエンティワン（２０１９）

・「アクティブ・エンディング ～大人の「終活」新作法～

葬儀や墓の準備より先に、すべきことがある。それは人生の幕引きに向けた「生き方」を自分で決めること。それこそが「終活」。そんな“アクティブな生き方”の準備を紹介。「死」だけを特別に取り出して考えるわけではなく、死の瞬間まで続く「生」をずっと追及し続ける。それがアクティブ・エンディングだと著者は説く。

金子 稚子 著 河出書房新社（２０１５）

・DVD「エンディングノート」

段取り命の高度経済成長期の熱血営業マン。ガンを患うという誤算をきっかけに、家族のため、人生の総括のため、彼の最後のプロジェクトが始まる。生き生きと駆け抜けていく父と、そんな父を見守る家族を、娘が記録したドキュメンタリー。製作・プロデューサーは映画「万引き家族」で一躍有名になった是枝裕和。

バンダイビジュアル ９０分（２０１７）

・雑誌「ハルメク ～特集 終活はこれさえすれば大丈夫～

２０１９年 ９月号

終活とは「物事を片づけながら、本当にしたいことを見つけること」と、解説。手続き編「死後必要になるものをあらかじめ用意しておけば、家族の手間を省ける」と、片づけ編「終活片づけを実践している４人の上手な手放し方と残し方」聞くに聞けない終活Ｑ＆Ａ、あの人に学ぶお別れ作法（樹木希林、永六輔ほか）など、多彩な記事で楽しく読める。