



おひとり様予備群の終活メモ

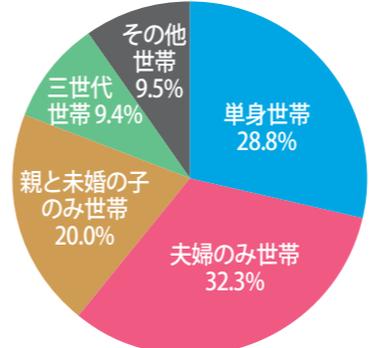
子供と同居している、という方を除けば、誰もがおひとり様予備群。その覚悟をもって、いざという時に途方に暮れることがないように、情報武装しておきましょう。

おひとり様は増加傾向

年々、ひとり暮らし世帯が増加してきています。2019年の65歳以上の人が含まれる世帯の構成割合を示したのが、左の図です。単身世帯が約29%、夫婦のみの世帯が約32%ですから、いつかはおひとり様としての最期に備える必要がある人は6割を超えます。

おひとり様予備群が年々増加していく時代だからこそ、「まだ遠い先の話」と思っている間に、少しだけ真剣に「最期の希望とそのためになすべきこと」を考えてみましょう。本当に身近なことになってく

65歳以上の者がいる世帯の構成割合 (2019年)



出典：令和3年版高齢社会白書

ると、「取って置きたくない」ものですし、考えて実行するだけの気力や体力もなくなってきました。将来のことを早めに見通すことによって、より満足度の高い生活を送ることが可能な場合もあります。

「これからのこと」のコミュニケーションに、費用はかかりません。「これからの生活」に必要な情報や知識は、多ければ多いほど安心できます。「こんな時にはどこへ相談すればいいのか」が分かっていると、スピーディーに動いて、不安を抱えている時間が短くできます。

この記事では、何が起こるか分からない老後生活だからこそ、知っておきたい相談先の一覧なども含めて、終活に関する心覚えをまとめてみました。すべてを行う必要はまったくありません。一読して、気になったことだけ、ちょっと早めに考えたり、調べたりしてみましよう。将来に向けての情報貯金です。

不用品の処分は必要？



開き直りも大切

最近の終活では「不用品の始末」「断捨離」が定番です。でも、「物を捨てるのは無理」という人も多いのでは？物が過剰にあふれている時代に生まれ育った現代の若者と、物の保有が一種のステータスシンボルだったシニア世代とでは、物への思い入れがかなり違います。だからこそ「捨てねば」と考えるだけでストレス

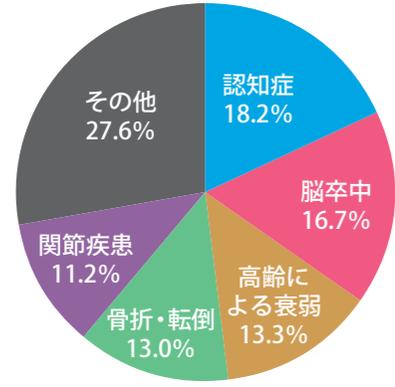
を感じる人も多い筈。そんな人は、「無理に物を捨てる必要はない」と開き直りましょう。

但し、家での転倒リスクを減らすために、足元の整理はしっかりと。というのも、「転倒・骨折」は介護が必要となる原因の高位。コードや物が床に散乱していると、足に引っかけた転倒するリスクが高まります。物を捨てる必要はなくても、動線上の整理はしておきたいものです。

外部の人が入ってきたら？

また、将来、訪問介護などを頼む可能性を考えると、「家族以外が家の中に入ってくることを躊躇しなくてもいいか？」を、予め自分に問いかけておくことも大切です。

要介護になった要因



出典：令和元年「国民生活の基礎調査の概況」から作表

不用品の処分を手伝って欲しい場合
「遺品整理業者」では、生前整理も手伝ってくれる。中には依頼していない宝飾品などを強引に買い取るうとする悪徳業者もあるので、正式に発注する前にしっかりと見極めて。複数の業者と話をし、相見積もりを取ることが大切

不用品などの寄付を受け付けている団体
下記のような団体では、モノによる寄付も受け付けている。但し、海外への送料分の寄付 (3,000円前後) が必要な場合もある

NPO法人 ワールドギフト	玩具、衣類、文房具、台所用品などの寄付を受け付けなど https://world-gift.com
公益財団法人 ジョイセフ	海外途上国の女性・妊産婦の支援やランドセルの寄付受け付けなど https://www.joicfp.or.jp
NPO法人 ブリッジフォースマイル	児童養護施設から社会に巣立つ子供の自立支援や生活必需品の仲介サービスなど https://www.b4s.jp

買取専門業者
書籍などは「買取専門業者」を利用するのも便利。電話での申し込み後、自宅に送られてきたダンボール箱に不要品を詰め、宅配便で送り返すだけ。大半は送料の負担なしでOK。査定額は銀行口座に振り込まれるが、「無料で引き取ってもらえるだけラッキー」ぐらいのつもりで利用しよう

お宝はしまっておかない

「大切な宝物」すぎて使っていない物や、「高価だから」としまっている物はありませんか。お宝こそしまっておかず「日々愛でる」のが正解。貴重な器も高価な洋服も、日常使いで存分にその価値を味わい尽くしましょう。