

死後の  
手続き

# 「遺品の片付け」完全ガイド



左から萩原氏、森永氏

**親の準備** 仕分けは還暦から始める、蔵書の処  
**子の対策** 形見以外は処分と割り切る、  
家売却は半年が目安、業者の選び方

「たとえば三十年前に百万円を買った毛皮のコート。もう着ないけど、リサイクルショップに売っても五千円にしかならない。売るのも難だ、と価格が心理的な

たものの扱い。衣類もそれに当たるが、「買った値段」に縛られると、迷いが生まれてしまいがちだ。

「たとい、②に分類してき次の、③に分類してき

六十代である程度の仕分けと片付けが済んでいれば、家の中はかなり快適になつていくはずだ。

## 手放す七十代

も自治体では回収して貰えません。専門業者に依頼しましょう。」(「遺品整理の埼玉中央」代表・内藤久氏)

「私は六十種類、十二万点以上のコレクションを集めてきました。以前、二百万〜四百万円の価値があると査定されましたが、全て処分しようとする、処理費

ミニカーなど「B級グッズ」のコレクターとしても知られる、経済アナリストの森永卓郎氏もいう。

「目安は人それぞれですが、たとえば『蔵書は本棚ひとつ分』と限定する。溢れたら納戸にでも一時保存し、一定の期間が過ぎたら処分。ブックオフなどの引き取りサービスを利用するのもいいでしょう(渡部氏)」。コレクションといえば、男性にとってはアダルト本

「目安は人それぞれですが、たとえば『蔵書は本棚ひとつ分』と限定する。溢れたら納戸にでも一時保存し、一定の期間が過ぎたら処分。ブックオフなどの引き取りサービスを利用するのもいいでしょう(渡部氏)」。コレクションといえば、男性にとってはアダルト本

## 親に「強要」するなかれ

リタイア後の生活を充実させてきたコレクションや蔵書なども、先行きを考えて、自分にとってこそ価値のあるものは、往々にして「遺されても困るもの」なのだ。

「目安は人それぞれですが、たとえば『蔵書は本棚ひとつ分』と限定する。溢れたら納戸にでも一時保存し、一定の期間が過ぎたら処分。ブックオフなどの引き取りサービスを利用するのもいいでしょう(渡部氏)」。コレクションといえば、男性にとってはアダルト本

「大切な品をリスト化し、遺言などで処理法を指示しておくことが大切です。たとえば『骨董品はあそこの博物館に寄贈して欲しい』などと記すのもいい。役所で公正証書として正式な遺言状を遺すこともできますが、この場合は料金が数万円かかります」

分法、ペットの受け入れ先



パスワードは紙に書いて保存 ペットをどうする？

蔵書は頭を悩ませる

誰に、何を形見としてほしいか

「年に一、二回、見に来ます。父親のスーツや母親のミシンもありましたし、仏壇や遺影もホコリをかぶっています。家族のアルバムや、私が子供の頃書いていた日記もそのままです。いつか戻ってくることもあるかと思いつき、毎年約二十万円の固定資産税を払い続けていますが、その負担もバカになりません。でももう、この家をどう

「年に一、二回、見に来ます。父親のスーツや母親のミシンもありましたし、仏壇や遺影もホコリをかぶっています。家族のアルバムや、私が子供の頃書いていた日記もそのままです。いつか戻ってくることもあるかと思いつき、毎年約二十万円の固定資産税を払い続けていますが、その負担もバカになりません。でももう、この家をどう

千葉県郊外のニュータウンに建つ、築約四十年、八階建て団地の一室。リビングには食卓や冷蔵庫、ブラウン管テレビやビデオデッキ。子供部屋には大量の本、浜田省吾や尾崎豊のCDが並ぶ。

「家は二人暮らしなのに、押入れには四組の布団がある、という家庭は多いと思います。かさばるものは片付けの効果が大きく、手もつけやすい」(日本クオリティオブライフ協会代表理事・清水晶子氏)

「今は二人暮らしなのに、押入れには四組の布団がある、という家庭は多いと思います。かさばるものは片付けの効果が大きく、手もつけやすい」(日本クオリティオブライフ協会代表理事・清水晶子氏)

「今は二人暮らしなのに、押入れには四組の布団がある、という家庭は多いと思います。かさばるものは片付けの効果が大きく、手もつけやすい」(日本クオリティオブライフ協会代表理事・清水晶子氏)

誰に、何を形見としてほしいか

「年に一、二回、見に来ます。父親のスーツや母親のミシンもありましたし、仏壇や遺影もホコリをかぶっています。家族のアルバムや、私が子供の頃書いていた日記もそのままです。いつか戻ってくることもあるかと思いつき、毎年約二十万円の固定資産税を払い続けていますが、その負担もバカになりません。でももう、この家をどう

「年に一、二回、見に来ます。父親のスーツや母親のミシンもありましたし、仏壇や遺影もホコリをかぶっています。家族のアルバムや、私が子供の頃書いていた日記もそのままです。いつか戻ってくることもあるかと思いつき、毎年約二十万円の固定資産税を払い続けていますが、その負担もバカになりません。でももう、この家をどう

「年に一、二回、見に来ます。父親のスーツや母親のミシンもありましたし、仏壇や遺影もホコリをかぶっています。家族のアルバムや、私が子供の頃書いていた日記もそのままです。いつか戻ってくることもあるかと思いつき、毎年約二十万円の固定資産税を払い続けていますが、その負担もバカになりません。でももう、この家をどう

## 「仕分け」の六十代

萩原氏の勤める生前整理の開始時期は意外に早い。「本人にとって愛着のある

「仕分け」の六十代  
萩原氏の勤める生前整理の開始時期は意外に早い。「本人にとって愛着のある

「仕分け」の六十代  
萩原氏の勤める生前整理の開始時期は意外に早い。「本人にとって愛着のある

「仕分け」の六十代  
萩原氏の勤める生前整理の開始時期は意外に早い。「本人にとって愛着のある

「仕分け」の六十代  
萩原氏の勤める生前整理の開始時期は意外に早い。「本人にとって愛着のある

「仕分け」の六十代  
萩原氏の勤める生前整理の開始時期は意外に早い。「本人にとって愛着のある

没後

空間を作る八十代

「空間を作る八十代」  
整理も最終段階だ。  
最近では書店でも目にすることの多いエンディングノート。終活を機に関心を持つ人も多いが、前出の内藤氏はいう。  
「情緒的な記述に陥りやすいですが、必ず書いておくべきことは以下の三つ。『大切にしている品物のリ

スト』、『葬儀に絶対呼んでほしい人』、『財産』です」  
大切にしているものを誰に遺品としてもらってほしいかも書き添えておくのがいいだろう。  
生活を共にしてきたベットの先行きも気になる。高齢者のベット飼育を支援するNPO法人ベツトライフネット代表の吉本由美子氏が難しさを語る。  
「ひとつは自力で里親を探しておくことですが、簡単

ではありません。犬なら公園での「散歩友達」のネットワークなどを利用し、里親を見つけれられる可能性がありますが、猫はそういう繋がりもありませんし」  
動物愛護センターや保健所は、今は「殺処分ゼロ」が大きなムーブメントになっており、年齢が若いなど、譲渡先が見つかりやすいペットしか引き取ってくれない傾向が強いという。吉本氏が手がける「わ

んにゃお信託」のように、ペットの余命に必要なお金を準備した上で、信頼できる里親に世話を委ねる有償サービスもある。いずれにしろ、「ペットは自分より長生きする」という前提のもと、考えておく必要がある。  
前出の清水氏は、最終的に「六畳一間の空間作り」を目標にして欲しいという。「八十代になると、高齢者施設に移ったり、入院する

こともある。その場合、一時帰宅や一時退院を求められることも珍しくありませんが、家に何も無い六畳一間があると非常に便利。つまり、自分の介護スペースづくりです」  
もう一点、これは全期間を通してのことだが、清水氏は「子供が主導し、無理な片づけを強要することは良くない」と語る。  
「よかれと思って親のものをテキパキ捨ててしまいい、親が悲しむことは往々にしてあります。思い入れのある品をいきなり処分するのはなく、たとえば『靴下がたくさんあるからちよつと整理しようか』と、捨てる訓練。から考えた方が良いと思います」  
まずは随分始めよ。子供が、自分が実家住まいのときに使っていた部屋の整理から始めるのもいいだろう。

没後、迅速にやること

親もいつかは永遠の旅に出る。  
亡くなった後の遺品整理

生前・没後の「片付けリスト」

生前

親の年齢	親がすること	子がすること
60代	持ち物の仕分けを始める。(1)大事なものの、(2)一時保存するもの、(3)捨てるもの * (2)は納戸などにいれておき、半年間使わないものは順次捨てるか、売却する	親が元気なうちに生前整理を勧める * 実家はあくまで親の所有物。傷つけない、思いやりのある言葉遣いが大事 * まずは子供時代に使っていた自分の部屋から片付け
	ものの「貯め癖」をなくす * 定年退職、子供の独立など、生活スタイルの変化にあわせ、必要がなくなったものを処分する習慣をつける	実家の片づけ状況を把握 * キーワードは「安全安心」と「危険防止」 床にたくさんのモノが置いてあれば要注意。日常生活でつまづかないような「動線」を確保するように提案
70代	家族が揃ったときに、しっかりおカネの話をして、財産情報を共有 * 預貯金の預け先は？ (一緒に「銀行巡り」をして、どこの口座にいくら入っているのかを確認) * 不動産の権利証や実印のありかは？ 株券や貸金庫はあるのか	
	衣服など、子供が捨てづらいものを先に処分 * 背広は必要最小限に、着なくなった着物は譲る、など	アクセサリ、着物などは「どれが一番気に入っているの？」と聞き、形見になるものを事前に知る
	免許返納のタイミングでクルマを売却	
	コレクションの処分法を明確にしておく * 価値の高いものは博物館や美術館に引き取ってもらうのも手 * 蔵書は古書店の買取サービスなどを利用 * ヒミツの持ち物(成人雑誌やアダルトDVDなど)をこっそり処分	親のハートから遠い(=こだわりの少ない)ものから片づけの提案を続ける * ヤフオクやメルカリなどを活用して親の処分品の売却を手伝う
80代	遺言書やエンディングノートを用意し、親子間で共有する * 大切なものの引き継ぎ先や、万が一の時に連絡してほしい人の名前をリストアップ * ペットの引き取り先を決めておく	
	家の処分方針を決める * 誰が引き継ぐのか、賃貸か売却か、リフォームか	
	貴重品を整理してまとめ、毎日使うものだけを身の回りに置く。モノのない部屋をひとつ確保しておく * 6畳一間を空けるのが理想。介護時にも使える	
	スマートフォンを利用している場合は、パスワードを紙に書き、実印などとともに保管	名義変更の必要なものがないか確認 * 電子化された株券や貸金庫 * 未上場株の株券はとくに気を付ける



「デジタル遺品」の問題

「親の生前に、大事なものは何かを聞いておくことは、没後、それ以外のものをスパッと処分するために重要。線引きができていないと子の精神的負担に

は、大きく分けて「直後にやること」と、「数カ月のスパンで取り組むこと」の二つがある。  
可及的速やかに行うべきは、「親の資産をどう分割するか」を決めることだ。この点がクリアにならない限り資産、つまり遺品の処分を始めることはできない。高価な貴金属や高級車などは相続財産の対象になる可能性がある。親族で話し合い、引き継ぐ財産の総額や、負債の有無を確認しよう。  
親の交友関係を完結させる手続も重要だ。実家の固定電話は解約せず留守電にしておき、連絡してきた友人に親の死亡の周知を依頼する。郵便ポストも重要書類が届く可能性があるの

文春ムック 週刊文春 WOMAN「お母さまへの」 発売中 定価(本体444円+税)

なる場合が多い(内藤氏) 大事なものは、すなわち「形見」以外は処分、と割り切れれば、片付けもはかどる。やはり生前のコミュニティケーションは大事だ。読書家ならばどうしたっ

は、専門業者に依頼したほうがスムーズでしょう。衣類のうち、どうしても残りがちなのは和服だろう。形見として取っておく以外のものをどうするか。

「故人がパスワードを紙に書き、実印などと一緒に保管してあればいいですが、没後、連絡を取るために故人の交友関係を知らたい、ネットバンクの残高を知りたい、といった際に遺族が必死にパスワードを探すケースは多い。パスワード入力は何度も試行すると、設定によってはデータが初期化されます。試すなら三回までがいいでしょう。

「故人がパスワードを紙に書き、実印などと一緒に保管してあればいいですが、没後、連絡を取るために故人の交友関係を知らたい、ネットバンクの残高を知りたい、といった際に遺族が必死にパスワードを探すケースは多い。パスワード入力は何度も試行すると、設定によってはデータが初期化されます。試すなら三回までがいいでしょう。

「遺品整理の際に出る不用品をゴミ処理するのは、自治体の認可を受けた一般廃棄物処理業者です。認可のない業者は『分類・仕分け』までを行い、その後は認可を受けた業者をユーズンで紹介するというのが正式な手順。『ウチは産業廃棄物処理の免許がありませんから』などと言って不当に受注する業者も少なくないので、注意が必要です」

「大型らくらくメルカリ便」というサービスを使うと、冷蔵庫やたんすなどを比較のお得に送ることが出来ます。ヤフオクは男性のユーザーが多いので、特にコレクター商品が売れる。鉄道や飛行機の模型などで鑑定書付きの骨董品など

「故人がパスワードを紙に書き、実印などと一緒に保管してあればいいですが、没後、連絡を取るために故人の交友関係を知らたい、ネットバンクの残高を知りたい、といった際に遺族が必死にパスワードを探すケースは多い。パスワード入力は何度も試行すると、設定によってはデータが初期化されます。試すなら三回までがいいでしょう。

「故人がパスワードを紙に書き、実印などと一緒に保管してあればいいですが、没後、連絡を取るために故人の交友関係を知らたい、ネットバンクの残高を知りたい、といった際に遺族が必死にパスワードを探すケースは多い。パスワード入力は何度も試行すると、設定によってはデータが初期化されます。試すなら三回までがいいでしょう。

「故人がパスワードを紙に書き、実印などと一緒に保管してあればいいですが、没後、連絡を取るために故人の交友関係を知らたい、ネットバンクの残高を知りたい、といった際に遺族が必死にパスワードを探すケースは多い。パスワード入力は何度も試行すると、設定によってはデータが初期化されます。試すなら三回までがいいでしょう。

「故人がパスワードを紙に書き、実印などと一緒に保管してあればいいですが、没後、連絡を取るために故人の交友関係を知らたい、ネットバンクの残高を知りたい、といった際に遺族が必死にパスワードを探すケースは多い。パスワード入力は何度も試行すると、設定によってはデータが初期化されます。試すなら三回までがいいでしょう。

# 高齢者ほど影響大!

# 不眠を防ぐ住まじ

## 室温、乾燥、色がカギ

- 紫茶色は眠りを阻害する可能性
- W/Hは室温18度以上を強く勧告
- 室内「乾燥」でS/Pや覚醒の確率上昇
- 室温を上げる＆維持する住む実家ほか



寝室の色は同系色に

ジャーナリスト 笹井恵里子



都築和代教授(下) 南涼子氏(左) 伊香賀俊治教授



カーテンや布団カバーなど寝室を彩る「色」が睡眠時間に影響を与える。次頁のランキング表を見てほしい。英国で二千世帯の「寝室の装飾色と睡眠時間」を調べたユニークな大規模研究をもとに、「快眠につながる色ベスト5」

睡眠に適さないと考えられる色は紫、茶色、灰色。ベスト一位の青色の部屋と、ワースト一位の紫の部屋では睡眠時間におよそ二時間の差があることに驚きだ。住環境、製品のカラーコ

やる気を高めたりする効果がある。心身に大きく作用するんです。前出の報告によると、青い寝室を持つ英国人は、最高の睡眠」を取り、五八%が「幸せを感じている」という。青は血圧や心拍数を減らし、良い睡眠の助けになる

「暖色系と寒色系では、それらの色を見た時に体感温度は約三度の差があるといわれています。体が冷えやすい高齢者は寒い時期は避けたほうがいいかもしれません。

「暖色系と寒色系では、それらの色を見た時に体感温度は約三度の差があるといわれています。体が冷えやすい高齢者は寒い時期は避けたほうがいいかもしれません。