

# 元気なうちに 「老前整理」セミナー 開催！



日時：平成24年10月26日(金)14:00~16:00

会場：イズミティ21(仙台市泉文化創造センター)1F 展示室

講師：坂岡洋子氏 大阪市在住 株式会社くらしかる代表 老前整理コンサルタント



参加者には高齢の女性の方に加えて、若い男性や高齢の男性もおり、幅広い層で関心のあるテーマであることが窺えました。パワーポイントを使った講義の後の質疑応答や懇談会では、ご自身が抱えている片づけの悩みについて突っ込んだ相談が展開されました。坂岡さんの著書がサインと握手の特典付きで販売され、本と共に老前整理のパワーも分けていただきました。

坂岡さんはインテリアコーディネーターとして高齢者の住宅改修などの相談を受けていた時「改修以前に物が溢れて足の踏み場もない」ことで不便な生活をしている人の多いことに気づき、物を整理することの大切さを提案するようになりました。

「老前整理」とは老いる前に人生の節目でモノの整理をし、これまでの人生の棚卸しをして暮らしをシンプル化すること。これからの充実した人生を送るうえで本当に必要なモノだけを取捨選択する未来志向の片づけです。気力・体力・判断力がある元気なうちに整理することが大切です。

まず始める前に片付けたい物や場所、期限を決め、リストに書き出す。「2年以上着ていない洋服、1年以上使っていない日用品は捨てる」など自分なりの基準を作る。

さらに、「使う」「リサイクル」「保留」「ごみ」の四つに分類。判断に迷う物は「保留箱」に入れ、定めた期間内(1年や2年)に使うことがなければ「ごみ」として処分してしまう。「いつか使うかも」の「いつか」はまずこない。

一気にしようとする挫折しやすいので完璧を目指さず、一日に15分位や5個位を目安に少しずつ減らしていく。そしてがんばった自分にご褒美をあげることも長続きする秘訣。

必要なものを見極めて身も心も軽く生活することに年齢は関係なく、すぐにも始めた方がいいなと感じました。“決意”とは将来の生き方を、今、選択すること。身軽で豊かな老後を迎えたいものです。

