

I 生前整理とは

『生きているうちに家具や資産など
身の回りのものを片付け、整理しておくこと』

年齢を重ねていくと体力や判断力が落ち、

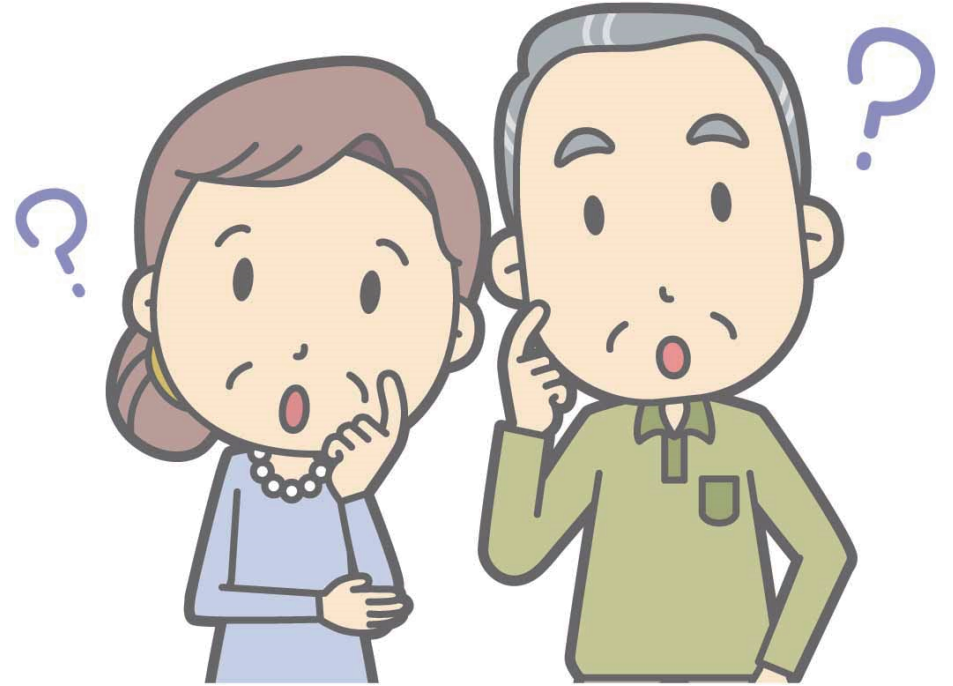
家の中のものを片付ける力が弱くなっていきます。

資産に関しても、ご遺族様への分配の決断の際に、

結果を出すことに逡巡しがちですから、できるだけ早めに生前整理を行うことで、

残された家族に少しでも負担がかからないようにすることが昨今注目を浴びています。

生前整理を依頼する理由



「ご家族や周囲の方に迷惑をかけたくない」

「(施設入居や入院などで) いつ、家に戻ってこられるかわからない」

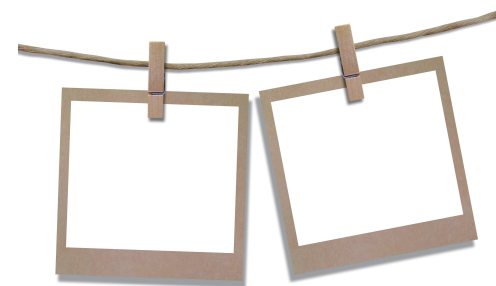
「息子・娘に片付けるように言われているが、思うように動けない」

「どこから片付けていいかわからないし、片付けるのが大変」

など様々です。

生前整理で整理するものとは

アルバムや写真・ビデオなどの“思い出の品”



自分にとって家族との思い出が詰まっている写真・ビデオ・アルバムなどを思い出の品を整理してください。バラバラになっている写真を、ひとつのアルバムに整理する、日付や思い出順に並べるなど工夫しましょう。最近では、写真やアルバムなどをデジタルデータ化し、保存してくれる生前整理業者もあります。

自分・家族にとって価値があるもの

貴重品・株券・家財道具・不動産・保険など、自分がいなくなった時に家族の遺産になるものは、すべて整理しておく必要があります。

遺産の親族内でのトラブルを防ぐためにも、生前中に整理しておきましょう。

また、何をだれに渡すのかなども考えておくほうが良いでしょう。



増えやすい衣類や本、もう使わない・使っていない“不用品”

いつの間にか増えてしまうものが「衣類」や「本」です。
大量の衣服や本が残ってしまうと自分がいなくなった時、
ご遺族様が大変な思いをすることになります。

また、自分がすでに使っていない不用品を片付けることも大切です。



整理しなければならないものとして出てくるのは、

「旦那さん（奥さん）が若いときに買ってくれたもの」「子どもが誕生日にくれたもの」

「孫が作ってくれたもの」「友人が行った旅行のおみやげ」など、思い出のこもった品々ばかり。

そのため、処分すると決めるのも思い出を手放すことに等しく、「大きな決断」となりますので、

なによりもまずご自身の気持ちの整理をつけて頂いた上で、作業を進めるというのが重要となります。

Ⅱ 生前整理を行うことのメリット

残された人生で
やりたいことが
明確に！

身の回りのものを整理・処分することで、
自分の人生を振り返りながら、残された人生でやりたいことが明確になります。

思い出の品を整理することで、相続関係、配偶者や子供に上げたい品物も
スムーズに整理でき、元気なうちに遺言や手紙などを残して伝えることができます。

相続関係の整理

配偶者や
子供に迷惑をかける
心配がなくなる

残された配偶者や子供に自分の荷物で迷惑をかける心配がなくなり、
亡くなってからの遺品整理と比べ処分費もあまりかかりません。

ご遺族様が遺品整理をする際の肉体的・精神的負担を大きく軽減できます。

ご遺族様への
負担が軽くなる

認知症の
確率が下がる

自分の写真整理などで人生を振り返ると

認知症の確率が下がるといった結果が発表されています。

(思い出話は認知症の確率を約 12% 下げる効果があるとイギリスのエクスター大学が研究発表)

荷物を整理することで将来への精神的な不安が減り、
また大量の荷物に囲まれた窮屈な生活ではなく、安全で健康的な生活を送れます。

安全で
健康的な生活に

Ⅲ 良い業者、悪い業者の見分け方

○ 料金が明確に示されている

最初からホームページやパンフレットなどに料金を提示しているところです。
追加料金などについても明確に記している業者を選ぶと良いです。

○ 代表やスタッフの顔写真が公開されている

働いているスタッフ、特に代表の顔が載せてあるかは大事なポイント。
顔を公開していることは信頼にもつながります。

○ 代表挨拶がパンフレットやホームページに存在している

代表挨拶が存在しない企業は信頼できません。
残念ながら「代表挨拶」が企業サイト（法人サイト）も存在します。
代表者の声が聞こえない事業所は、信頼性が欠けてしまいます。

× 電話越しに安さを売りにする

電話の際、「〇万円で出来ますよ」と安価で誘い込もうとする業者にも注意が必要です。価格については事前にしっかり確認することが必要です。

× 前払いを要求

先に入金をさせようとする業者には頼んではいけません。前払いしたあとに連絡を取れなくなってしまう、という詐欺も残念ながらあります。後払いの業者を選びましょう。

× 料金が高すぎる、安すぎる

事前見積りで高額請求してくる業者は明らかに避けた方がいいです。また費用が安すぎる業者も注意が必要です。あとから何かと理由を付けて、料金を上乘せしてくる可能性が高いからです。また生前整理以外の作業の勧誘をしてくる可能性があるので注意が必要です。

IV 実際に業者を選ぶ際の重要ポイント

◆必要な認可、許可を取得しているか

生前整理、遺品整理には、公的な資格を持っていないと行えない業務もあります。

中古品の売買を行うための認定『古物商』や一般廃棄物の処理に必要な『一般廃棄物収集運搬』などです。

資格を持っていない場合は、専門資格を持った業者と連携して作業を行っているかが重要なチェックポイントとなります。

◆現場を確認した後に正式な見積もり金額を提示しているか

現場を確認せず見積を行う業者は要注意！

追加請求などのトラブルも招きやすくなります。

必ず現場を確認した後に見積もり金額を提示する業者を選択しましょう。

◆会社としての体裁が整っている業者を選択する

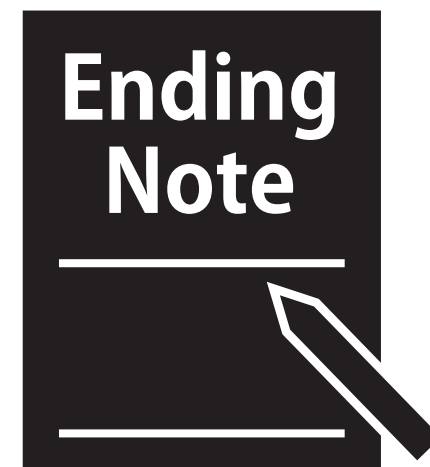
ホームページに企業概要は書かれているのか、会社としての制服はあるのか、

個人名義ではなく会社名義の銀行口座を保有しているのかといった基本的な部分の確認。

また当然のことですが、社員の態度、対応がしっかりしている業者を選択する必要があります。

V エンディングノートについて

ご自身の終末期や死後に、
ご家族が様々な判断や手続きを進める際に
必要な情報を書き残すためのノート



エンディングノートを活用することによって、

「何を遺しておいて、何を処分したいのか」「誰にどんなものを渡したいか」など、

整理を行う上で助けとなるようにまとめることができます。

自身が今考えていること、将来を見据えて今思うことなどを文字で書き起こすことによって、

普段考えないことも見えてきます。

それらの積み重ねが、大きな役割を果たしますので、エンディングノートを作成することの重要性を少しでも感じて頂けたらと思います。

具体的に何を書くか？

自分のこと

本籍地、運転免許証やパスポートといった身分証の保管場所、住民票のコードやマイナンバーについてなど

資産のこと

預貯金、年金、資産、借入金・ローン、クレジットカード、保険についてなど

身の回りのこと

携帯電話の契約終了時等の連絡先、メールアドレスなど

家族・親族のこと

現在の家族や自身の親や兄弟の続柄、連絡先、同居していない家族や養子の有無や相続の際に使用する親族表など

友人・知人のこと

学生時代や職場の方の連絡先、葬儀への参列希望の有無

医療・介護のこと

病院やお薬、告知・延命処置、介護について

葬儀・供養のこと

葬儀、納骨について

遺言のこと

遺言書作成の有無、遺言書の保管場所と遺言書の種類（自筆証書、公正証書、秘密証書）
遺言書作成時に相談した専門家の連絡先など

エンディングノートの注意点

⚠ 法的な拘束力はありません

エンディングノートは遺言書とちがって内容に公的拘束力はありません。書いている内容はあくまで個人の希望になりますので、相続などお金のことについてはちゃんと遺言書をつくりましょう。

⚠ 書いたことを伝えましょう

せっかく自分の思いを書いたとしても、残された家族が見なければ故人の遺志をうけとることができません。エンディングノートを作成したときは身近なひとに伝えるようにしてください。

⚠ 定期的に内容を見直しましょう

エンディングノートは一度きりの作業ではありません。時間の経過で自分を取り巻く環境も変化します。毎年の誕生日など定期的に内容を見直しましょう。内容を変更したときは更新日時を書いておきましょう。