

消団連

編集・発行
宇治市消費者団体連絡会
連絡先
宇治市消費生活センター
TEL:0774-20-8796
発行日
2021年3月31日

消団連市民講座

老いる前の整理はじめます!

日時：2020年10月21日(水)

会場：宇治市生涯学習センター 第1ホール

講師：西山尚幸さん

NPO法人コンシューマーズ京都（京都消団連）



様々な表現での片づけ法が昨今人気になっています。すっきりした暮らしがしたい、好きな物だけに囲まれて暮らしたい、いざという時家族に迷惑をかけたくない・・・片づけへの思いは人それぞれですが、超高齢社会を迎えると予想される時代に、個人の趣味嗜好だけではなく、介護用ベッドが入ったり、車イスで移動したりするかもしれない将来、福祉政策まで思いをはせた時、単なる「捨てる」にとどまらない片づけ、ものの整理。「終活研究会」を立ち上げ、既存の整理ブームにはなかった視点からのお話を西山尚幸さんをお招きして伺いました。

今年はコロナウイルス感染が世界中に広がり、様々なイベントや講座が中止になる中、会場の定員を従来の半分にまでして募集し、100名近い参加者で学び合いました。

講座は、①なぜ「物」の整理が必要なのでしょうか？
②老いるとは… ③どうすればできるの？ 大きな3つのテーマに沿って、スクリーンに実際の写真を写しながら、目に見えるお話をさせていただきました。

なぜ「物」の整理が必要なのでしょうか？

将来介護ベッドを置かなければ生活できなくなった時に車イスや介助人の活動スペースなどが必要で、最低でも4畳半は必要。「物」があれば設置することができません。





「物」が増える理由

- ▶ 身体が思うように動かなくなった
一般的には男性で 10 年、女性で 13 年何らかの介助が必要。ごみを集積場まで持って行けないとか…
- ▶ 「片づけ」をしていた援助者がいなくなった（入院や死別等）
- ▶ 大事なものだから（まだ使える、いつか使う、趣味の物等） ⇒ 使えるシーンを想像してみましょう。想像できない「物」は不用品

「物」が多くて困ること

- ▶ 掃除ができない ⇒ 体調を崩し病気になる
- ▶ 家の中に手すりが設置できない ⇒ 移動が困難になる
- ▶ つまづき転倒 ⇒ 転倒（高齢者の死亡事故原因 2 位）
- ▶ 車イス・介護ベッドが使用できない ⇒ 自宅に住み続けられない
- ▶ 片づけにお金がかかる ⇒ 物が多いほど費用が掛かる
- ▶ 本人の了解なしの処分 ⇒ 家族関係が最悪になる

住居スペースに対する「物」の量

- ▶ 住居スペースに収納からはみ出して物が置いてある（階段や廊下）
- ▶ 床が見えない、物の上で生活する ⇒ 座る場所、寝る場所、最小限の通路以外に物がある

そうなる前に

- ▶ 自分で出来ることから始めましょう
- ▶ 家事代行サービスもあります。余裕のあるうちにその様なサービスも活用して物を少なくしていきましょう

加齢を甘く見ない

今の身体能力で、10 年後、20 年後を想定しない

- ▶ 新聞紙をしっかり紐で縛れない、運べない
- ▶ 牛乳 1 本、じゃがいも 1 袋が重くて持てない
- ▶ 「しゃがむ・立つ」の動作がきわめて不安定
- ▶ ペットボトルやジャムの蓋が開けられない
- ▶ 記憶が定かでなくなる



「物の整理の入り口」は、年齢に応じた「暮らし」へのダウンサイジングから！

- ▶ 例えば「介護ベッド」必要な広さは？
- ▶ 押し入れの戸袋、物を出し入れしたのはいつ？
- ▶ 使っていない物、使う予定のない物が家中にいっぱい

でも…

- ▶なかなか「物」を捨てない高齢者 ※捨てる事には理由があります
- ▶社会的な背景 ⇒ 「物」を持つことがステータスだった時代を経験
- ▶個人の情景 ⇒ 「物」が品物から思い出に変わる

どうすれば、高齢者の物の整理が出来るか？

- ▶捨てられない物は思い出の塊 ⇒ 無理に処分しない
- ▶引き出しや食品庫（冷蔵庫を含む）など目につくところから始めましょう
- ▶高齢者任せにしない、一緒に片付ける ⇒ 目安は1日押し入れ1つ分

認知症になる前に完了しないと手遅れになるケースが

- ▶処分するかの判断に時間がかかります ⇒ 押し入れ1つで半日かかることも
- ▶突然処分した物を要求する ⇒ 認知症の場合、処分したことも忘れる
- ▶分別・ゴミ出しが困難に

スペースを確保するを目的にしましょう

- ▶「物の整理」について ⇒ 捨てる事がすべてではありません
- ▶物置部屋にまとめることも可。ただし後に処理費用が発生することも忘れずに
- ▶一番費用がかからないのは、元気なうちに行政に出すことです

不用品の買取サービスは注意して

- ▶チラシなどで、「不用品の無料処理や買取をする」と宣伝している事業者がいますが、処理や買取には免許が必要です
後になって高額な費用を請求されたり、売るつもりのないものまで持っていかれるなど。消費生活センターに被害相談が後を絶ちません

遺品整理には高額な費用が発生します

- ▶ご自分で少しずつ行う場合は良いですが、別居の親の自宅を整理する場合
⇒ 遠方の場合は、交通費だけでもばかになりません

まとめにかえて

- ▶繰り返しになりますが、処理を他人に依頼すると費用が発生します
- ▶思い立った時が始め時
- ▶無理せず、気長に
- ▶家族や周りの人と相談しながら

宇治市の相談窓口 ▶ごみ減量推進課 TEL 20-8762
▶消費生活センター TEL 20-8796

2020年7月31日(金) 車座講座

知っておきたい相続・遺言の基礎 講師：猪飼千博司法書士

コロナ禍の下、車座講座が行われました。「遺産相続手続きをしたいが自分で手続きを行うことは可能か」「母が認知症なので相続手続きはどうすれば」等、色々と質問が付きませんでした。

先生は「一生のうち、このような手続きは何度も体験することではありません。漠然とした不安を感じておられる方が殆どです。気軽に相談してほしい」と分かり易く説明していただきました。貴重な体験をいたしました。



2020年5月18日(月)～22日(金) 消費者月間ロビー展示



5月消費者月間にあわせて開催されたロビー展示に参加しました。

コロナ禍で私たちの活動も制限される中での開催となり、展示会場に足を運んでくださる方もまばらでしたが、「高齢者の消費者被害防止のポイント」「家庭内で多発している子どもの事故を防ぐには」「18歳成人に向けて若者の消費者被害の防止対策」や、宇治市消費者団体連絡会の取組について紹介する展示を行い、貴重な啓発の機会となりました。

来年度も下記の日程でロビー展示を予定しています。どうぞお立ち寄りください!!

日程 2021年5月17日(月)～21(金) **場所** 市役所1階ロビー

<宇治市消費者団体連絡会>

* 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

* 新日本婦人の会 宇治支部