

はじめに……2

1章 老前整理で未来志向に！

- 老前整理でこれからの人生をより豊かに……………8
- 老前整理で今後の生き方が見える ● 人生を棚卸して身の回りをシンプルに……………10
- 生前整理・遺品整理との違い……………10
- 老前整理と生前整理は目的が異なる ● 遺品整理で気をつけること……………10
- 今日から始める老前整理……………12
- 年をとるほどモノが捨てられなくなる ● 老前整理に必要なのは気力、体力、判断力……………12
- 老前整理は自分との対話の時間……………14
- 自分との対話で心もスッキリ整理する ● モノが主役でなく自分が主役の生活を……………14

2章 頭の中を整理する

- 老前整理の手順……………16
- 片付けを始める前に頭の中を整理する……………16
- なぜ片付けが必要なのか……………18
- 家の中にモノが多いと危険が増える ● 暮らしを軽くするためにモノを減らしていく……………18

- なぜモノが増えてしまうのか……………20
- 何も考えなければモノはどんどん増える ● 買い物でストレス解消は根本解決……………20
- 増える理由はすべて行動経済学でわかる……………22
- 温子と冷子を切り替えながら片付ける……………26
- 私たちの脳には2つのシステムがある ● 判断をするときは直感に頼りすぎない……………26

3章 目標と計画を立てる

- 今の暮らしを見直す……………28
- 不満を洗い出し今後の暮らしを考える ● 部屋の写真を撮り客観的な視点を持つ……………28
- 自分史年表をつくって人生の棚卸しをしよう……………30
- 過去の自分と向き合い今後の暮らしを考える ● 後悔の気持ちは前向きに捉え直す……………30
- セカンドライフのイメージを膨らませる……………32
- もしも望みが叶うなら何を望みますか？ ● 旅行、趣味、起業……選択肢はいろいろ……………32

Column

- 老前整理5つの鉄則をチェック……………34
- 片付けの計画を立てよう……………36
- 期限を意識して少しずつ進める ● 自分に合ったペースでやる気を持続させる……………36
- 日々の片付けをカレンダーに記録し習慣化する……………38
- 老前整理で今後の生き方が見える ● 片付けに費やす時間を決めておく……………38

4章 片付けを実行!

「使う」か「使わない」かで判断する……………40

● 「使える」ではなく「使う」かを考える ● 洋服はまず鏡の前でチェックする

判断に迷ったら表をつくる……………42

● 割り切れない洋服は点数をつけて評価する

処分する基準を決める……………44

● 自分なりのルールで手放すモノを決める

処分を迷うモノは5W1Hで問いかける……………46

● 「5W1H」を使うとモノとの関係が明確に ● 「捨てられない」の理由は何か

Column

紙面シミュレーションでコツをつかむ……………48

愛着のあるモノ、価値のあるモノを手放す①……………50

● 思い出の記念品は重要度を改めて考える ● ピアノや人形は納得して手放す

愛着のあるモノ、価値のあるモノを手放す②……………52

● とっておきの写真で新しいアルバムを ● 手紙や日記はなるべく早く処分を

老前整理で安心な住まいに……………54

● 転倒リスクを減らし安全な環境をつくる ● 一軒家はリフォームも視野に

身の回りのモノの棚卸しをする……………56

● 備蓄品は買わず小まめに見直す習慣を ● モノの場所を把握し家族にも伝えておく

老前整理ならではの収納を心がける……………58

● 「NEAT」を意識して使いやすい収納に ● 収納用品を先に購入しない

使用頻度を把握する……………60

● 使う頻度に合わせて出し入れしやすくする ● 来客用の布団は必要か検討を

人間関係の棚卸しをする……………62

● セカンドライフは人付き合いも変化する ● 老後の生活で友人は大切な存在

子どものモノを整理する……………64

● 子ども部屋は期限を決めて片付ける ● 大きな家具も諦めず処分を

家族のモノの片付け方……………66

● 男性ならではのモノも少しずつ片付けを ● 家族のモノは勝手に手を出さない

5章 老前整理の裏メニュー

環境を変えて、モノを減らす……………68

● 定年を機にコンパクトな住まいに ● コンパクトな暮らしをイメージしてみる

気持ちよい部屋を保つルールづくり……………70

● ルールをつくりモノを増やさない ● いただきものモノが増える原因

不用品の手放し方にひと工夫……………72

● 人に譲るときは相手の気持ちを考えて

付録

自分史年表をつくりましょう

整理実行カレンダー

整理実行シール