



# 目次

はじめに 2

## 第一章 せめて処分できるものは自分でやっておこう！

お台所には意外に恐いものが潜んでいる	14
『物』でも命吹き込んで！	19
使い切らないのはなぜ？	23
収納場所が多いのも考えもの	27
大量にあるものは少しずつ処分を！	31
人それぞれの袋の活用	35



のこ  
生きた証を遺すお手伝い。

## 第二章 『後は好きにしてくれればいい』と言われても……

家族共通の趣味なら問題ないけど	40
本人以外の人にとっては不要という実例	44
残される家族にとって遺品整理は辛くて悲しいもの	47
物の価値の変移	50
デジタル遺品問題	54
捨てられない世代	58

## 第三章 遺品整理の現場で見るさまざまな人生ドラマ

お金さえあれば	64
孤立死の現場で	68



## 第四章 遺品整理士からみる終活

家族のあり方	71
おひとりさま暮らしの増加	75
ある日突然に	79
最期に食べたいもの	83
「死」を考えることは縁起の悪いこと?	88
自分の人生を振り返ってみよう	92
残された人生をどう生きるか	95
生前整理 老前整理	98
最後は後悔していくのか、満足していくのか、どちらがいいですか?	102
終活とは	107



のこ  
生きた証を遺すお手伝い。

## 第五章 遺品整理・生前整理の重要性

親家片とは？	.....
遺品整理はゴミ処分ではない	.....
遺品整理と現代社会	.....
遺品整理の方法	.....
自分のことは自分で決めたほうがいい	.....
最期は笑顔で！	.....
あとがき	.....

136