

# 私の身辺整理歴

2022年2月22日

太田隆次

はじめに

誰でもそうですが、身辺整理の歴史は人生のなまなましい歴史でもあります。

KOZOOMサロン28の2022年2月度のテーマが「身辺整理」なので、野口さん、清水さん、藤本さんの後に従って、私なりの「身辺整理歴」を書いて見ました。

我が人生を振り返って見ると、両親と暮らしていた時代〈1934年～1961年〉、自分の家庭を持っていた時代〈1961年～2005年〉、自分一人暮らしの時代（2005年～2022年の現在まで）、と三通りの家庭と身辺整理を体験してきました。

以下、一人暮らしのこの17年間の身辺整理について書いて見ます。

その後に、「参考資料1」として欧米と日本の身辺整理の文化の違い、「参考資料2」として2017年2月に夫三浦朱門が91歳で亡くなってからの作家曾野綾子の身辺整理の考え方がどう変わったかを、2017年12月刊行の90歳の曾野綾子の体験記「身辺整理、わたし流やり方」から紹介します。

皆様にもきっと参考になると思います。

## 1. 70歳から87歳の今日までの一人暮らしの身辺整理の変化

2005年に妻が突然60歳で病気で亡くなり44年間の結婚生活が突然終わり、爾来2022年の今日現在の87歳まで17年間、私はすべての生活と身辺整理を背負っての一人暮らしです。我ながらよく頑張ったと思っています。以下は私のこの17年間の住の身辺整理の変化です。

「住」の進化で身辺整理のストレスが減少しました

横浜市緑区の戸建てから埼玉のマンションへと生活が一変しました。

2005年に家内が亡くなった時は、既に70歳を超え、アメリカ企業を退職して文筆業や国際コンサルタント業や国際ボランティア活動などで、横浜市でそれなりの戸建てに住んでいました。このまま住み続けるか、広告にあるような快適な老人ホームで余生を過ごすか、友人たちや子供たちや孫たちとのつながりや病気などなどを思案しているうちに3年があつという間に過ぎました。

所がある日、息子から病院にも駅にも徒歩5分の敷地にマンションが建つらしいという話があると連絡があり、早速、建築業者と会い、老人向きの設計の自由、制定されたばかりの耐震建築法の適用など願ったり叶ったりで、4年後の2009年に完成入居、現在に至っています。資金は横浜の自宅の売却金をあてました。

マンション暮らしは生まれてはじめてで不安でしたが、安全でキーひとつでどこへでもいつでも出かけられる便利さは何にもかえられません。

最後の住み家のこの変化は老いの「身辺整理」にも革命的变化をもたらしました。

(宅配ボックス、フロア遠隔監視などの標準仕様の他、室内全フロアバリアフリー、押し入れやタンスなしの欧米式のウォーキングクロゼット、浴室はどこからでも掴める滑り止めの手すりの設置、特注として、自分の仕事部屋は将来の私の看護用病室仕様にしたことなどなどです)

ひと言で言えばこの老人対応型マンションで住民の私の身辺整理が格段に楽になったということです。

「食」のネットによる調達手段の進化で買い物の身辺整理のストレス消滅お金と時間を使って「買い物にわざわざ出かける食」が、今や「いながらにして瞬時に食だけでなく何でも買い物」出来る時代に発展しました。

その一は「生協」(生活協同組合)の爆発的利用の増加です。毎週配達されるカタログのコンピュータ読み取りの欄に数字を書き込むと翌週に配達されます。

生鮮食品をはじめ衣料、薬品、寝具、洗剤、食器類、電気代など生活に必要なものはすべて鉛筆一本でそろいます。車や歩いてスーパーに買い物に行っていたことが悪夢のようです。料理も野菜、肉類など人数別に数十種類され、あとは火にかけるだけです。

その二は、ご存じネットのアマゾンです。生鮮食品を除く食品、歯ブラシ一本からゴミ袋、電化製品、コンピューター類まで「ないものはない豊富な」品揃え、瞬時に注文が完了し原則翌日配達です。

要は、出かけての金と時間をかけての「食」の買い物が、出かけないであらゆる物のストレスフリーの「身辺整理」に進化しつつあることを、この17年間の独り暮らしで身をもって実感している所です。

## 参考資料1. 欧米人と日本人の「身辺整理」の文化の違い

下は、1992年に開設した私のホームページのコーヒーコーナー欄に掲載したものです。

コーヒーコーナー      2009年5月17日      太田隆次

「欧米企業の職場や個人の家は部屋はどうしていつもキレイなのでしょうか」

それは欧米の隠すクロゼット文化と日本の広げる風呂敷文化の違いです。

### **Cleanliness is next to godliness.**

これは「清潔は信仰に次ぐ美德である」という、欧米人なら誰でも知っている言葉です。

意識すると、「信仰心の次に人生で最も大切なことは、身の回り、部屋、家など身辺を常に整理整頓していつも綺麗にしておくこと」という教えです。

確かに、欧米人の家を訪問すると、日本人の私達が一様にショックを受けるのは、一体、どこに物をしまっているのか不思議に思うほど、部屋の中に物がなく、まるで空家のように片付いていることです。

それにひきかえ、日本人の家は逆に何でもその辺に置いてあり、欧米人に言わせるとよくこれで住んでおられるな、とショックを受けるそうです。欧米で「日本人に貸すと家や部屋が汚くなる」と貸すのを嫌がる家主も多いというのうなづけます。

私はアメリカ企業に入社した初日に、アメリカ人上司から格調高い経営戦略の講話を聞かされると思いきや、「部屋は同じなのにどうして日本の役所や職場はゴミゴミしているのか、職場は清潔に保ってこそいい考えが湧き、生産性の高い仕事もできるのだ。と、30年もいた日本企業の経営者からは聞いたこともない、次元の低い（と最初は思いました）苦情を受けました。その時、はじめに紹介した「Cleanliness is next to godliness.」という言葉も教えられ、なるほど欧米人の綺麗好きは神の信仰の次に大切なものと悟った次第です。

もちろん、人種や個人差や部屋の大きさや習慣の違いがあり、すべての欧米人とすべての日本人が上に述べたことに当てはまるわけではありませんが、一般的に、欧米人の綺麗好きに学ぶべきことと、部屋中に何でも広げてしまう日本人の私たちが学ぶべきことの例をあげてみます。

① 用事が終われば机や食卓の上に何も置かない

つい便利、どうせ後で使う、などと何でも机の上や食卓に置く習慣をやめて退勤時や食後は全部片付ける。

② 物はあるべき場所にその都度しまいこむ

日本人は「風呂敷文化」とでもいうのでしょうか、大物小物を問わず何でもしまい込んだり、広げたりしますね。

例をあげると、日本の押入れと箆笥、欧米のクロゼットがそうで、私達の家屋の間取りは布団を主とした大きい押入れと、着物(特に和服)を主としたかさ高い箆笥と、その余ったスペースに風呂敷や箱にそのほかの物を入れてしまうというのがきまりです。それに、箆笥の上に物を並べたりします。「長持」(ながもち)もありましたね。

それにひきかえ、欧米の家屋では狭い家でもベッドですから、まず日本式の布団用の押し入れは不要です。日本式のデカイ箆笥もありません。その代わりに、「隠す文化」で、ドレス、衣類、小物、家族の私物など用途別に、扉のついた作り付けのクロゼット(隠す、という意味です)が屋根裏や地下室など家のあちらこちらにあります。

家の作りや習慣による違いはこれだけに尽きませんが、こういう方法論もさることながら、欧米人が職場や部屋の中でも整頓して綺麗にすることは「信仰に次ぐ大切なことだ」と代々教えられてきた宗教、文化、伝統の差にもよると思うのです。

帰宅時には机の上には何も置かないでキャビネットに格納する文化です。日本では役所でも大会社でも書類が山のように積み上げてありますね。それも一年中です。

## 参考資料 2 曾野綾子の「身辺整理 私のやり方」

曾野綾子（昭和3年生まれ90歳）は、2017年2月に91歳の夫三浦朱門氏が亡くなってから「身辺整理」の考え方が全く変わったそうです。その体験を2017年12月15日に「身辺整理、わたしのやり方」という本にしました（興陽館）。

典型的な日本流の「身辺整理」をどう変えたのか、目次から内容はほぼ読み取れますので紹介します。皆さんの事情に合わせて試しに、出来る、出来ない、分からない、理由など、自問自答されたら如何でしょう。

はじめに どのようにして私は整理が好きになったのか

副題：モノ、お金、家、人づきあい、人生の後始末

### 第一章 ものは必要なだけあることが美しい

- ・少しずつ始末して減らす生活を始める
- ・暮らしを少しずつ狭め、軽くして行く
- ・物との別れをもう心にかけない
- ・身の回りに、気に入ったものだけを置く
- ・品物は一つ買ったら一つ捨てる
- ・ものは必要な量だけ、端正にあれば美しい
- ・使わないものは置かない
- ・適当に買い、適当に消費する身軽な生活をする
- ・片付ける自分なりのルールを作る
- ・一日に必ず一個、何かものを捨てよう
- ・さしあたり着物は寝巻だけ残す
- ・身の回りのものを有効に使い切るのは難しい
- ・片付けは道楽の一つ

- ・切り捨てる技術を学ぶ
- ・「片付け」を一番と思う
- ・「捨てる」ことが大切

## 第二章 周辺を整理して軽やかに暮らそう

- ・家に余計なものは置かない習慣
- ・働きやすい家に住む
- ・六十歳あたりから老年期の準備をする
- ・家も痕跡を軽やかに消える木造がいい
- ・家具や食器は修繕しながら古びるまで使う
- ・のんびりと「怠け者の節句働き」でちょうどいい  
(平常は怠けていても事が迫って来ると急に働くこと)
- ・戸棚は整理、整頓が大切
- ・老齢になれば車の運転はやめる
- ・トイレは洋式がいい
- ・家の周りの草は枯れたら抜き、古い茎は捨てる
- ・雨の日を家で過ごせる幸せ
- ・家に「空の明かり」が入りこむさわやかさを
- ・家の中の空間を見栄えよくする
- ・同じ土地に住んできたという思いは大切に
- ・一日に一つだけでも片付ける

## 第三章 服、着物は増やさない

- ・鏡を家中に置く

- ・着物は二枚だけ残す
- ・靴は十年に一足買えばいい
- ・不要な服はどんどん手放す
- ・どんな服でお棺に入るか決める

#### 第四章 人間関係の「店仕舞い」を始めよう

- ・年賀状を出さない
- ・出来ないことは諦めて詫げる
- ・盆暮の挨拶はやめる
- ・少しずつ人間関係の店仕舞いをする
- ・付き合いたい人とだけと付き合えばいいのだ
- ・店仕舞いした人間関係を深く悲しまない
- ・本当の友達とは静かに死んで別れて行きたい
- ・予定を立てない
- ・食事の心配をして頭を使うことは老化を防ぐ
- ・六十歳から物事の撤退を始める
- ・肩書での付き合いはやめよう
- ・一人でも遊べる習慣を作る
- ・「身を引く」というのは最高にさわやか
- ・年を取っているのだから無理に頑張り過ぎない

#### 第五章 食べ物は食べ切り、食器は使い込む

- ・おいしい食べ物や料理があると一生退屈しない
- ・食べ物の量は多くは必要としない

- ・自分で買って自分で料理することが最良のぼけ防止
- ・冷蔵庫の中を毎日チェックする癖をつけるとぼけない
- ・料理は、皿と盛りつけ方次第で味が違うのです
- ・料理は、本来、男も女も同じように出来る筈なのです

## 第六章 家族を介護する

- ・老々介護はお互い様
- ・親子関係は人間を鍛えてくれる
- ・老人介護は手抜きでいい
- ・最後を迎える老人の心は柔軟である
- ・人は誰でも中年から年々様々なものを失っていくもの
- ・死んだ後はなるようにしかならない
- ・親子は順を追って立ち去っていく

## 第七章 お金はきれいに使い尽くす

- ・老年になるとお金にも物にも執着が少なくなるもの
- ・老後のお金の「出入り」の計算違いはありませんか
- ・老後の楽しみの趣味や小旅行は、もうそろそろ
- ・病気との付き合いも次第に金次第になるご時世に

## 第八章 老人はそれぞれの病気とのつき合いに奮闘している

- ・不自然な延命医療は受けない
- ・「もういつ死んでもいい老後」と覚悟する
- ・体の少々の不具合はあきらめて付き合っていく
- ・「老い」は病気ではない、気の持ちよう



- ・人は老いれば誰でも病いと共に生きる宿命
- ・人生最期になっても書くことで人は人間であり得る

## 第九章 死ぬときは、たった一人で野垂れ死にを覚悟する

- ・「死ねば私の何もかもが跡形もなく消える」のだ
- ・老年の衰えの自覚は「天からの一つの贈り物」
- ・墓は昔風の家の名のある墓でなく、自分流でいい
- ・自然の寿命を大切にする
- ・自分だけが不幸なのではない
- ・明日、最期の日がきてもいいように

## 第十章 生きてきた我が人生を時々振り返る

- ・出来なかったことを残念がるより上手に諦める
- ・宿題は一つでも片付ければいい
- ・あれもこれもではなくこれからやることの優先順位を決めるだけでいい
- ・「楽しい老後」であったと思えるような人生を・楽しい老人になれ
- ・運命の半分は自分が作るもの

終わり