

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2022年(令和4年)6月

第31号

終活は人生を終わることへの準備だけではなく、人生をよりよく生きること。生活の中で知っておくお得な情報をわかりやすくお届けします！

写真整理×終活 写真整理は元気なうちに自分自身でしておく！

終活とは、「残される家族のため」「自分自身のため」にするものです。人生の最期に向けての準備をするだけではなく、身辺整理をしたり、終活エンディングノートなどを書いて人生を振り返り、今をよりよく生きる活動です。終活は多岐の分野に渡りますが、気になると言われるのが「片付け」。その中でも「写真整理」は思い入れがあるため難しいと言われています。また、遺族が片付けることも大変苦勞します。

写真整理は、人によってゴールが違います。★全てを見やすいかたちで残したい★枚数を減らしたい★昔のアルバムをどうにかしたい★スマホやデジカメなどデジタル写真問題 など。写真整理の基本は「見返すことができるかたち」にすること。元気なうちに自分自身で写真整理をしておくことが理想です。

自分の「遺影」となる写真を用意しておくことは重要だと思っています。わたしは母が亡くなった時、自宅に戻った遺体の隣りで遺影となる写真を探しました。集まってきた親戚の人たちと菓子箱の中にある大量の整理されていない写真をゴソゴソ探し、コレだ！と思った写真が30年前のもの…(笑) 葬儀屋さんに急かされて写真探しをした記憶だけが残っています。遺影となる写真が、リビングの写真立てに飾ってあったら…、アルバムが整理されてわかりやすかったら…、エンディングノートを書き遺影に使ってほしい写真を指定してくれていたなら…ゆっくりとお別れの時間が持てただろうと思います。

遺影写真というと重苦しくなると思いますが、SNSのプロフィール写真を密かに遺影用に考えておくことも一石二鳥の終活です♪また、写真嫌いの家族の写真を今のうちから意識して撮っておくこともオススメします。写真は遺族にとっても残されて困るもの上位です。元気なうちに自分自身で写真整理と遺影写真を準備しておきましょう。

【写真整理の方法】

- 写真を出してみる
- 不要な写真を分ける
- デジタル化する
- 「見やすいかたち」で保管する

写真整理のメリット



写真を見返すことで人生を振り返ることができます。「がんばった自分」、「お世話になった人たち」、「楽しんだ場所」、これまで自分が歩んだ人生を振り返る貴重な時間になります。自分が生きた証を子供や孫など家族に伝えることができます。

「見返すことができるかたち」「見やすいかたち」として1冊のミニアルバムにまとめたり、フォトブックを作っておくと、病院や介護施設に入居する場合など、場所を取らずに持参できて“宝物”になります！

また、昔の楽しかったことを思い出して周りの人に話すことは、「回想法」になり、認知症予防や進行の対策になると言われています。

□ 自分の顔写真を家族や友人のスマホに保存してみましょう

毎年6月の「ゆるい終活新聞」は写真の話題をお伝えしています。6月1日は写真の日。毎月1日は写真整理の日、わたしは終活の重要性をお伝えしたいと同時に、写真整理の重要性を伝えたい人です。終活のツールであるエンディングノートに自分の素敵な写真を1枚挟んでおく重要性を伝え続けたいと思っています。そんなわたしですが、写真を撮られるのがとても苦手。遺影用写真は一応ありましたが、先日「遺影撮影会」に行ってきました！ダイエットしなきゃと思いました。が、「今」の自分のベストな写真を持っていると安心感があります。自分が納得する(遺影にもなる)素敵な写真を毎年撮影するのも、楽しい終活だと思います♪



「終活ノート」
公式LINE