

■■■ 元気なうちに整える ■■■

2023年(令和5年)8月

第45号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

写真整理は元気なうちに♪ ~写真整理は良いこと尽くしの終活です~

終活は、自分自身のためだけでなくのこされる家族のためになります。終活は多岐に渡りやる場合がありますが、一番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。しかし、遺品となった写真・アルバムは、のこされた家族にとって負担になってしまいます。元気で判断能力のあるうちに、ご自身で写真整理しておくことは望ましいです。おススメは、持ち運べる小さめのアルバム1冊にまとめておくこと。そうすれば急な入院や施設入居にもすぐ持っていくことができます。防災バックにすぐ入れることもできます。写真整理をすることで自分の人生を振り返るきっかけにもなります。

写真整理は、それぞれ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。母が亡くなった時、自宅に戻った遺体の横で遺影となる写真を必死で探しました。集まった親戚の人たちと菓子箱の中に入れてあった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、悲しみに浸る時間も無く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…、アルバムに整理されてわかりやすかったら…、エンディングノートに遺影に使ってほしい写真を指定してくれていたら…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♪写真嫌いでも自分や家族の写真を今のうちから意識して撮っておくこともおススメします。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るでしょう。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。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。

【写真整理ステップ】

- ① 写真を出してみる
- ② 不要な写真を分ける
(③ デジタル化する)
- ④ 「見やすいかたち」で保管する

□自分の素敵な顔写真をスマホで撮影してもらいましょう

今月は地域の情報誌の終活特集に監修というかたちで関わらせていただきました。また、経済情報誌の終活特集6ページを執筆させていただきました。どちらも若い現役世代に向けて身近に感じる「終活」の重要性をお伝えしております。わたしは団塊ジュニア世代。今年に入り、同級生の親御さま数名が天国へお引越しになりました。終活は自分にはまだ早い、高齢者のことと思っている人も多いでしょう。年齢が上がるにつれて直視できなくなったり、気力体力も落ちて行動しにくくなります。子世代が終活の知識や備えを持ち、親世代をフォローできる世の中に…社会全体が終活に関心を持つとみんなイキイキと過ごせるのではないかと思います♪



「終活ノオト」
公式LINE