

# 老前整理で 暮らしを軽く、 心も軽く



老前整理とは、単にものを減らすことでなく、これからの暮らしを見据え、安全・快適に暮らすにはどうすればよいかを考えていただくものです。よくご質問のある生前整理は主として子孫にいかん資産を譲るかという相続の問題が中心で、遺品整理は家族が逝ったあとの残された家族の問題です。老前整理は未来に向けての自分自身の問題です。そこで会場のひとりひとりが、まずどのような問題があるのか、どうなればよいかという問いかけからはじめ、片づきたいものや片づきたい場所など具体的に考え、計画を立てます。こうして順を追って考えて行くことで問題が明確になります。

何もかも捨てましょうではなく、本当に必要なものを大切にするために不要なものを手放すことを勧めます。しかし頭では分かっているがなかなか行動に移せないのが現状です。そこで続けるにはどうすればよいか、また相談の多いものの片づけ方も紹介し、暮らしを軽くしていただくきっかけづくりになれば幸いです。

## 坂岡 洋子 (さかおか ようこ)

### <プロフィール>

1957年生まれ、大阪府出身。老前整理コンサルタント。くらしかる代表。インテリアコーディネーターとして長年、住まいや生活家電のデザインに携わり、バリアフリーの必要性を感じてケアマネジャーの資格を取得する。在宅介護の現場でものが多すぎることを実感し、人生の節目を迎えたときに頭とものを整理する「老前整理®」を提唱し、自治体などを中心に全国で講演を行っている。NHK学園 生涯学習通信講座「やってみよう老前整理」講師。

- 著書／『老前整理』『定年男のための老前整理』『老前整理実践ノート』（徳間書店）『老いた親とは離れなさい』（朝日新聞出版）『老前整理のセオリー』（NHK出版新書）など



日時／平成27年 **7月4日(土)**

14:00～15:30 (開場／13:30)

場所／**千葉市文化センター3階 アートホール**

JR千葉駅より徒歩10分

京成千葉駅より徒歩10分

千葉都市モノレール葭川公園駅より徒歩5分

電話／043-224-8211

定員／500名(応募者多数の場合抽選となります。)

後援／千葉市

### <お申込み方法>

官製はがきに住所・氏名・電話番号・参加希望人数を明記して郵送してください。(6月15日(月)必着)受付後、入場券を発送いたします。(入場無料)

### 申込・問合せ先

淑徳大学社会福祉研究所／総合福祉研究室

〒260-8701 千葉市中央区大蔵寺町200

電話／**043-265-7377**

火・木・金曜 9:00～17:00(直通)

