

第10回スリムネット フォーラム

～ 元気なうちにお家をお片づけ ～

報 告 書



目 次

■開会挨拶	2
■さっぽろスリムネット活動報告	3
■第1回ごみ減量ポスターコンクール表彰式	4
■第10回スリムネットフォーラム	5
～元気なうちにお家をお片づけ～	
・第1部 講演会	
講演Ⅰ 「お家を片づけるコツ」	
講演Ⅱ 「生前整理に必要なこと」	
・第2部 パネルディスカッション	
「元気なうちにお家をお片づけ」	
■展示コーナーのようす	16
■アンケート報告	17

【 開 催 概 要 】

- 開催日時 / 2017年3月5日（日）14：00～16：00（開場13：30）
- 会 場 / ちえりあ 6階講堂（札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10）
- 主 催 / ごみ減量実践活動ネットワーク
- 運 営 / 特定非営利法人 環境り・ふれんず
- 参加者数 / 200名

スリムネットフォーラムの開催にあたり



ごみ減量実践活動ネットワーク
委員長 木村 雅治

本日は、お忙しい中をお集まりいただき誠にありがとうございます。

また、皆様には、日頃からごみの減量にご協力いただきまして、この機会に改めて感謝申し上げます。

『ごみ減量実践活動ネットワーク』は、略称を「さっぽろスリムネット」と言いまして、平成 17 年、札幌市のごみを減らすために、市民・事業者・札幌市が一体となって、ごみを減らすための仕組みづくりや市民の皆さんへの広報などの活動を行っています。現在、市内 200 箇所以上で行われているてんぷら油の回収も、スリムネットが始めたものです。

こうした活動の一つとして、小学生の皆さんを対象として、「もったいない」や「リサイクル」をテーマに、ポスターを募集しましたところ、たくさんのご応募をいただきました。すべての作品が、これからの地球に優しい循環型社会に貢献することを感じさせる素晴らしいものでした。このあと、その表彰式を行うこととなっております。一生懸命、描いた子どもたちに温かい拍手を送っていただければ幸いです。

さて、このスリムネットフォーラムの開催もおかげさまで、10 回目を迎えることができました。ありがとうございます。

今回は、高齢化が進む中で、社会的関心が高まっている生前整理などを題材に「お家のお片づけ」について、

整理収納アドバイザー 永井友子さん、

遺品整理士認定協会副理事長 小根英人さん

をお招きし、ご講演していただくこととなっております。

ぜひ、このフォーラムを通じて、お家のお片づけのポイントを学んでいただき、ごみの減量を実践していただけたらと思います。

最後に本フォーラムの開催にあたり、講師を快くお引受けいただいたお二人に深く感謝の意を表すとともに、このフォーラムが実り多いものになることを祈念いたしまして、私の挨拶といたします。



さっぽろスリムネット 活動報告

さっぽろスリムネットは正式名称を「ごみ減量実践活動ネットワーク」と言い、通称として「スリムネット」と称しています。

このスリムネットは、平成17年3月に設立されてから、「市民の日常生活や企業の事業活動におけるごみの減量・リサイクル」をめざし、先駆的・実験的な施策を進めています。

具体的には、生ごみ堆肥の拠点回収促進や買い物ゲーム等の環境教育出張講座、このあと表彰式を行います、「ごみ減量ポスターコンクール」を通じた普及啓発など様々な事業を実施しており、本日のフォーラムは、一番大きなイベントであります。詳細については、配布している資料に記載してございますので、ご覧いただければと思います。



生ごみ堆肥拠点回収促進事業

家庭で取り組んだ生ごみ堆肥の活用先がない方にも回収拠点を設けています。



環境教育普及啓発活動

ゲームを通して、楽しみながらごみ減量について学んでもらいます。

第1回 さっぽろスリムネット 生ごみ減量ポスターコンクール

ごみの減量やリサイクルについてのポスターを募集します。ぜひご応募ください！

受付期間 平成29年1月10日～1月31日 ※必着

応募内容 ごみの減量やリサイクルをテーマとした絵
たとえば「もったいない」、「だいに（につかう）」、「分別してすてむ」など

作品形式 用紙サイズ：たて27cm、よこ39cmの白画用紙
※すでにあるキャラクターは使えませんが（オリジナルキャラクターは可）
※入賞作品の著作権はスリムネットに帰属します。

応募資格 札幌市内の学校に通う小学生

応募方法 作品の裏面に、①氏名、②学年、③性別、④住所、⑤電話番号（保護者の連絡先）をお書きのうえ、下記の応募先までお送りください。
※個人情報等は本応募に際しては使用いたしません。

応募先 さっぽろスリムネット事務局
（札幌市環境局ごみ減量推進担当課内）
〒060-0811 札幌市中央区南1条西7丁目札幌市環境局3階

TEL: 211-2928
FAX: 218-5108

入賞 最優秀賞賞状 図書カード2万円分
優秀賞 図書カード5千円分
佳作賞 図書カード2千円分
※入賞発表は2月下旬頃を予定しています。
※平成29年3月31日（日）開催予定の
スリムネットフォーラム内で表彰します。

さっぽろスリムネット事務局
〒060-0811 札幌市中央区南1条西7丁目札幌市環境局3階

ごみ減量ポスターコンクール

「ごみの減量」や「リサイクル」をテーマとしたポスターを市内の小学生を対象に募集しました。

第1回ごみ減量ポスターコンクール 表彰式

ごみ減量実践活動ネットワーク

さっぽろスリムネットでは、小学生を対象に「ごみの減量」や「リサイクル」をテーマとしたポスター募集を行い、26作品もの応募がありました。

ご応募いただいたみなさま、誠にありがとうございました。

厳格な審査の結果、以下の3作品を表彰しました。

ムネットフォー

主催：ごみ減量実践活動ネットワーク・札幌市環境局



【最優秀賞】
しっかり水きり
小学校3年生
はやかわ ゆら
早川 悠来さん



【優秀賞】
残さず食べてごみを
減らそう！
小学校5年生
いしかわ ちむ
石川 千夢さん



【優秀賞】
のこさず食べてゴミを
へらそう
小学校2年生
はがわ あゆむ
羽川 歩くん

元気なうちに お家をお片づけ！



■ 第1部. 講演会

- ・ 講演Ⅰ お家を片づけるコツ
講師 永井 友子さん 整理収納アドバイザー1級・2級認定講師
- ・ 講演Ⅱ 生前整理に必要なこと
講師 小根 英人さん 一般社団法人遺品整理士認定協会 副理事長

■ 第2部. パネルディスカッション

～元気なうちにお家をお片づけ～

【パネリスト】

- 永井 友子さん 整理収納アドバイザー1級・2級認定講師
- 小根 英人さん 一般社団法人遺品整理士認定協会 副理事長
- 吉田 長幸さん 一般財団法人札幌市環境事業公社 業務部営業課長
- 浅山 信乃さん 札幌市環境局環境事業部ごみ減量推進担当課長

【コーディネーター】

- 石塚 祐江さん NPO法人環境リ・ふれんず 代表理事

【講師・パネラーのご紹介】



整理収納アドバイザー 1級・2級認定講師 永井 友子さん

ホテルや国内外旅行の添乗員、ラジオのキャスタードライバー、住宅照明のプランナーなど様々な仕事を経験されたのち、2012年に整理収納アドバイザー1級及び2級を取得されました。その後、整理収納アドバイザー2級認定講師の資格を取得され、現在は市内各地や近郊で、片付けや整理収納の講座を精力的に企画・開講され、「生前整理入門講座」の講師をなれるなど、トークショーや物々交換会イベントなども行うなど幅広くご活躍されています。



一般社団法人遺品整理士認定協会 副理事長 小根 英人さん

2011年9月に一般社団法人遺品整理士認定協会の設立に関わり、遺品整理の現場や対応方法について、専門家を育成すべく「遺品整理士養成講座」を開講。ご遺族に寄り添う遺品整理士を育成し、遺品整理業界の健全化のため、活動を進める。当協会理事長木村榮治著書「遺品整理士という仕事」（平凡社新書）に携わり、遺品整理のトラブル防止や遺品整理の認知活動をメインに全国の講演活動や遺品整理士の方々との情報交換や連携を図り、高齢化社会での孤立死問題の解決に向け活動を進めている』



一般財団法人 札幌市環境事業公社 業務部営業課長 吉田 長幸さん

札幌市環境事業公社は、「リサイクルで 未来を残そう 緑の大地」をキャッチフレーズに掲げ、ごみの収集からリサイクルまで幅広い視野で、清潔で快適な資源循環型の街づくりを目指し、札幌市の事業系、家庭系一般廃棄物の収集運搬、市のごみの選別センターの受託運営などを行っています。 <http://www.kankyou-sapporo.jp/>



札幌市環境局環境事業部ごみ減量推進担当課 課長 浅山 信乃さん

ごみ減量推進担当課は、家庭から出るごみの減量とリサイクルに取り組んでおり、特に今年度は、食品ロスの削減に向けて様々なイベントなどを開催し、生ごみの減量を呼び掛けています。この他、集団資源回収の推進、リサイクルプラザ・リユースプラザの管理、古着や小型家電のリサイクルなどを実施しております。

特定非営利活動法人 環境り・ふれんず 代表理事 石塚 祐江（スリムネット副委員長）

環境り・ふれんずは、循環型社会を目指すNPOとして2003年に発足し、地域に根ざしたごみ減量とリサイクル活動をしています。2003年より札幌市リサイクルプラザの管理運営を受託し、2009年には中央区桑園地区にECOカフェマイカップをオープンし、ECOな暮らしを気づき築く取組みをしています。

<https://refriends.jimdo.com/>



【第1部】講演会



講演Ⅰ お家を片づけるコツ

講師 永井 友子さん

(整理収納アドバイザー1級・2級認定講師)

皆さん、部屋が片づいたらどんな暮らしをしたいと考えていらっしゃいますか。いつも片づけたいと思って過ごしている方。部屋を片づけて終了ではありません。モノを出したら戻すという事はずっと続きます。片づけが終わったのだから何もしなくてもいいと片づけずに過ごしていると、またすごい状態に戻ってしまいます。

では、片づいたらどんな暮らしが待っているのでしょうか？探し物が無い、無駄な買い物をしない、いつ人が来ても慌てない、そんな暮らしになるでしょう。もしこの中で思い当たることがありましたら、例えば探し物をしている方が困っているなどという方は、探し物がなくなるようにモノの住所を決めることを目標にお家を片づけましょう。片づけの目的を明確にするとよいですよ。

では、スライドの写真を見て下さい。(きれいな部屋の写真)。これと同じにしなくても、自分が住みやすい、使いやすいお部屋を目指していただきたいと思います。

次の写真ははどうでしょう。(片付いていない部屋の写真)。ちょっとモノが多くて驚きですね。パソコン回りやテレビの前にケモノ道が出来ています。よく見ると、手前に100円均一の収納ボックスがあったりして、整理しようという気持ちが見られますね。でも使われないまま、大荷物の一部になってしまっています。(片付いていないキッチンの写真)次はキッチンです。壊れてしまった物が手前に見えますね。お料理をするたびにこれらをよけてお料理をしているとすると、この状況ですごく頑張っているかと察するものがあります。でも、寝て起きたらこの状態になっていた、というわけというのではなく、積み重ねてこの様な状態になってしまっているのです。気づいた時に少しずつでも片づけを続けて、定着させていきたいものです。

家の中にモノが入ってくる流れについてお話します。モノは、買ったりもらったりして家の中に入ってきます。出て行く時は、捨てたり、あげたり、売ったりして、人の手を介して出ていきます。人が意識しなければモノは動かない状況になります。家の中がゴチャゴチャしてきて、生活スペースが狭くなってきたと思ったら、買ったりもらったりする方が多いか、家から出すことが滞っているかという、このどちらかの原因が考えられますね。

一年を通してみると、年末のいただきものなど、季節的に入ってくるモノが多いときもあります。出る側を意識し、買ったりもらったりを少し抑えて、家の中にあるモノで生活すると、いい具合に落ち着いてきます。

また、ライフスタイルが変わる事によってモノの持ち物が変わります。私も結婚して、出産し、子ども達を学校へ通わせています。これから、子ども達の巣立ちによって、夫婦二人の生活になっていきます。その時の暮らし方、家の大きさによって不要になったモノを手放す機会があると思いますが、仕事や子育てが忙しく、その都度の片づけは後回しにされることがあります。暮らしぶりや家族の人数が変わったのに、その大きさに合わない物がたくさん積み重なっていき、モノがあふれることになってしまいます。今、皆さんの家の中にあるモノは、使っているモノでしょうか。しばらく使っていないと思うモノがありましたら、いつもの生活スペースから取り除くと、より生活しやすくなります。

それでは、片づけの3つの基本ステップについてお話します。「出して」「分けて」「しまう」です。出すことはイメージできるでしょう。分けるときはどうですか。「よし片づけをしよう!」と思っても「いる、いる、いる」で「いない」ものがなく、「全部必要なモノだ」と言って、結局不要なモノが出ないということ

モノの流れ

モノはどんどん入ってきます。

意識していますか？



は？「使っている」「使っていない」で分けてみると、意外と使っているものが少ないことに気づかれると思います。「5年前に使ったよ」ではなく、1年前に使ったかどうかを基準に分けてください。「去年使ったかな？今年に入ってから？」と思い出しながらです。以前は気に入って使っていたけど、今は使っていないというモノもあることと思います。現在使っていないものは、もう充分使い切ったということで、今使っているものだけ手元に残してみてください。モノが多すぎて溢れている場合は、不用品を家から出す、玄関先に持って行くことから始めましょう。最終的に使うモノが残ったら、それを使いやすいようにしまします。「しまった後、どこに片づけたかわからなくなるんだよね」という声もよく聞きますが、見えないところにしまい込むのではなく、足元の安全確保を第一に考えて、見えるところに置く、並べる、でも結構です。

今、家の中にあるものを活かすための整理収納です。使うモノを残すという作業なのです。これが「整理」。使いやすくしまし、これが「収納」です。整理→収納という順番になります。片づけは、見えないところに隠すではありません。

また、「思い出のモノは捨てられない」という声もよく聞きます。特に親世代は手放せません。「とにかく触らないで」と言われて、片づけようとするとう衝突するということもよく聞きます。私の親も、私が家のモノに触れただけで「捨てないで！」と言います。ボールペンを探していただけなのに…。使うモノは使いやすければいいのですが、思い出のモノは家の中にスペースがあれば「ここに置いてあるよ」とまとめておくと、親も安心します。時間が経ってから「ここに何があるか覚えている？」と聞くと、覚えていなくて、そんなに大事な物じゃないと気づくこともあり、時間の流れとともに気持ちも変わることがあります。

さて、モノが溜まるにはいくつか理由があります。「いつか使う」と言う方、いつかは来ましたか？「壊れていないから」という方は、「壊れていない物を捨てるなんて考えられない」と

言います。私の親も、家に掃除機が2台あります。吸い込みの悪い掃除機の代わりに新しい掃除機を買ったのに、古い掃除機を捨てずにいました。さらに「もったいない」です。もったいない精神は日本人の美しい心と言われているのですが、使わないで置いているのはもったいないのでしょうか？活用できる場があるならそちらに回すという方法もあります。ご自身とご家族の、モノを持つ基準、手放す基準を決めましょう。ここが曖昧になっていると、モノは動きません。

片づけが進まない理由の一つとして、ごみの捨て方がわからないというのがあります。調べる・聞く方法の一つに、インターネットの利用、例えば、市のアプリがあります。また、スマホがないという方も、電話で市のコールセンターに聞く方法もあります。近所の詳しい方に聞いてもよいでしょう。喜んで教えてくれます。ぜひ家の中をすっきりしていただきたいと思います。不要品の行き先を持っておくともよいですよ。ちえりあ1階のリサイクルプラザに「リユースコーナー」というコーナーがあり、家の不要品でまだ使えるモノを持っていくことができます。

では、スライドで、ライフスタイルの変化で片づけに着手した方たちの例を見ていただきましょう。こちらの方は、モノが溢れていて床が見えない状態でしたが、台所から順々に片づけて行って、床に物がなくなり、使うモノだけになりました。洗面所は使わないモノがたまりやすいところです。それからタオルです。皆さんふかふかタオル使っていますか。来客用タオルをたくさん持っている方に質問です。そのタオルを使う来客は、年に何人いますか。「あら、そういえばそんなに来客がしばらく来ていないわ」という方、そのふかふかタオルはぜひ自分のために使ってください。くたびれたタオルは刻んで、家の中を磨くのに使うと良いですね。

このスライドのMさんは一年かけて片づけを終えて、今は趣味など、第二の人生を謳歌されています。

片づけのコツは、「コツコツ」です。コツコツと言っても、毎日じゃなくてもいいのです。無理をすると辛くなりますからね。定期的に週に何回かでも長く続けてください。それから、基準を持ってください。今の生活に必要なかと考えましょう。ストックを持ちすぎないこと。手放す基準も持ってください。今のご自身と、家族に必要な物差しを考えて、片づけを進めていってください。片づけを始めるのに必要なことは2つです。「行動」、そして「きっかけ」です。ぜひこのフォーラムをきっかけとして行動を始めてください。



講演Ⅱ 生前整理に必要なこと

講師 小根英人さん

(一般社団法人遺品整理士認定協会 副理事長)

私たちの協会は、「一般社団法人 遺品整理市認定協会」と言いまして、北海道千歳市に本部があります。北海道から全国に向けて遺品整理士の必要性を訴え、遺品整理という名前のもとにいろいろなトラブルが起きている現状を少しでもなくそうと活動しています。

「生前整理」、という言葉について、皆さんはもうご存じだと思います。私たちは、皆さんが今の生活空間である部屋を整理することを含めて全て生前整理と呼んでいます。生前整理の理由は様々あります。引越し、高齢者施設への入居、1人暮らしをしていて、実家を整理する、そんな様々なものを含めて私たち協会は全て生前整理と呼んでいます。生前整理と言われると「終活」、終わりの活動みたいでイメージが悪いと思われる方も多いです。そこで、福祉整理、住環境整理、とも呼んでいます。今の住環境をより快適に住みやすくするのが私たちの考える生前整理です。ぜひマイナス思考ではなく、プラス思考でとらえて頂きたいと思います。

さて、遺品整理とは、ということですが、遺品とはただのモノではなく、亡くなられた方の生きた証です。遺品整理とは人と人、心と心を結ぶ絆を創造する仕事です。今一度、亡くなられた方の遺品を見返して、その方の思いをご家族に伝える仕事です。生前・遺品整理の仕分方は、形見分け、リサイクルなど。どうしても処分しなければならぬものは法律にのっとりきちんと処分することになります。

次に、遺品整理の流れについてですが、必要があればぜひご相談ください。必要であれば皆様のご自宅にお伺いして、無料でお見積りいたします。実際に整理するのは、皆様のご要望をお聞きして、初めて料金的なお見積りを提示いたします。その上でご依頼があれば、作業当日

を迎えて、きちんと仕分け、ご要望にそった形で対応します。

遺品整理業界には多様な問題点があります。さまざまな業種がこの業界に参入してきています。みなさんの家に「遺品整理・生前整理」と書かれたチラシが入ってきたことがあると思います。私たちの協会に加盟している企業さんとは、遺品整理の基本をお話しています。法律の部分も全面的に打ち出しています。しかし、私たちの協会に加盟していない企業さんの中には、大々的に広告をうって、お金だけいただいて、山に捨てる不法投棄を行う例が毎年発生しています。実際、北海道でもニュースになっています。さらに高額請求の問題があります。「一万円でやります」と言いながら、荷物を運び出した後で、「思った以上に多くて、人手もかかったので、五万円下さい。だめなら、このまま荷物を玄関先に置いて帰ります。」と言う。実際にこういう例があるんです。それで困って、私たちの協会に相談される方もいます。ぜひ注意してください。

他に実際にあったトラブルですが、遺品整理中に通帳を盗むという事例がありました。遺品整理をしていると、貴重品、例えば皆さんが知らない通帳が出てきます。実印も見つかります。そのまま銀行へ持って行って実印で現金を引き落とし。それで現行犯逮捕です。モラルの部分をきちんと持ってこの作業にあたらなければなりません。私たちは、遺品整理士としてこの業界に携わる人材の育成をしています。まだまだ遺品整理士が全国に広まっているとは言えませんが、今日お集まりの方々にも認知していただけて嬉しく思っています。

おかげさまで私たちの協会はマスコミにも取り上げられ、遺品整理士のモラルをきちんと学習していただくために、全国でこのような活

動を行っています。業界の健全化を求めて、遺品整理士にも啓蒙活動に協力してもらっています。

実際の遺品整理の事例を写真でご覧ください。(遺品整理現場のスライド)。お部屋の中、特に一軒家を整理すると、いろいろなものが出てきます。現金も出てきます。たんす、食器棚の裏、衣服のポケットから小銭、千円札が出てきたりします。本の間などからヘソクリが出てくともあります。これを悪い業者はネコババします。しかし、私たちの協会の遺品整理士の方は必ずお返しします。道外の話ですが、たんすの床下をきれいに切りぬいて開けられるようになっていたことがあります。その上に布団などがあったわけですが、亡くなられた後、ご遺族の息子さんから依頼を受けて整理しにいきました。荷物を全部搬出して、たんすの下の加工に気づき、そこを開けましたら、現金一千万が！もちろん遺品整理士は、きちんとお返しします。そこが遺品整理士のモラルです。

ではずっと使われていなかった遺品、皆さんの自宅にもあると思います。一番多いのが引き出物、もらいものです。なかなか捨てづらい。自分で買ったものは意外と捨てやすい。気持ちの問題です。食器、タオル、バスタオル、使えるものがいっぱいです。でも押入れの上にきれいに箱のまま並べてあります。ぜひ今のうちに活用するようにしてください。

次に多いのがコンロ、ホットプレートです。昔使っていたガスコンロ、ちょっと古くなったから、と新しいのを買います。今、ガスコンロはすごく安く買えます。「え、980円！？今度息子達が来たらしゃぶしゃぶをしよう。だからガスコンロを新しくしよう」と買います。気づいたら3つ、4つあります。

次に、座布団と布団です。押入れにきれいに何組分ありますか。気づいたら10組くらいあったりして。10人泊まる事がありますか。

それから、子どもの教科書。捨てられません。私の実家も、以前、親と整理した時、私の小学校の教科書が残してありました。私には娘がいて、今年小学校に入学するんです。そこで、今度は孫の教科書を取っておくために、私の教科書を捨てるように言いました。

さて、残されて困ることになってしまうものを挙げてみました。特に特殊なものは処分に困ります。逆に、今処分しようと思っても、どう処分したらいいかわからない。そういったことに、私たちの協会もちろん、環境り・ふれんずでも細かく説明いたします。ぜひご参考にしてください。

遺品整理で処分される遺品の量はびっくりされると思います。4LDKの一軒家で10トンく

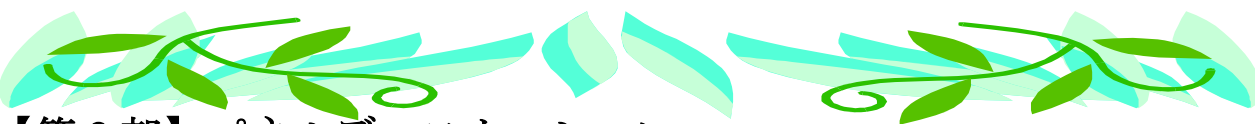


らいです。「いや、うちはそんなにないよ」と思われたとしても、実際それくらいあります。私は一昨年、実家の車庫を整理しました。車2台分入れられて、2階に少しモノが置ける大きい車庫です。「これ、何に使うの」というものまで本当にきれいに取ってありました。その時には、恥ずかしながら2トンのトラック4台分、つまり8トンありました。それでも半分でした。車庫の中に16トンですから、遺品整理となったらどれだけあるのか、正直、今から怖いんです。遺品整理で処分するものは思ったより多く、費用もそれだけかかります。ですから、今のうちに処分できるものは出来るだけリサイクルして、使えるものは他の方に使ってもらう。そういう循環を心掛けてください。

その一つとして、今回、協会で作成しているエンディングノートを資料として皆様にお渡ししました。エンディングノートと言われると、自分の財産をどうするとか、終活のマイナスイメージしかありません。だから、これはエンディングノートではなく、メモ帳でもいいんです。チラシの裏でもいいんです。モノの整理のために何かに書くということが整理のきっかけになります。書くとは人は覚えています。それを例えば居間、キッチン、寝室、どこでもいいです。見えるところに貼っておく。そうすると、「あ、整理しよう」と思います。様々なことを書きますので、意思を伝えるご遺族の負担を減らす、自分の考えを整理する。今どうやって整理しておくか、整理したものをどうやって子どもたちに引き継ごうか、という自分の考えを整理するために活用できます。エンディングノートの項目に9項目あります。ぜひ参考にしてください。この中の「(4)これからやりたい2つのこと」、これをいの一番に書いてください。財産はまだ書かなくてもいいです。これからやりたいこと2つ。何でもいいです。「温泉に行きたい、家族旅行をしたい、キャンプに行きたい、海外旅行に行きたい」など。ここから書いてください。ただし、取扱いには注意してください。これが盗まれたら、財産の使い途も盗まれることになります。

エンディングノートは家族とのコミュニケーションツールです。私は毎年正月に実家で自分のエンディングノートを書いています。私は今年 40 歳になりますが、親の財産のすべてを知っているわけではありません。一昨年の倉庫の片づけでも、私の知らないものがたくさん出てきました。家の中にもまだまだあります。それを一緒に整理するためにも、私がエンディングノートを書いて、親と話す機会を持っていると、親の方から「片づけなきゃいけないね」と、生前整理を進めています。エンディングノートをきっかけに家族で話す場が設けられて、整理をしようとして一歩踏み出す。家族とのコミュニケーションを取るためのツールなので、このエンディングノートでなくても構いません。家族と話す機会を設けることによって、生前整理も家族と一緒にできます。その中で、価値あるものが出てきます。リサイクル出来るものもあるし、

寄付もあります。使えるものは国内でリサイクル出来る環境を作っていきたいし、海外でも役立つ鉛筆、消しゴム、ボールペンなど、意外といっぱいあると思います。私たちの協会加盟企業では、東南アジアに送っています。ペンすら十分に持たない国、そこに学校を建てて子どもたちの勉強に役立ててもらおうとすべて無料で寄付しています。国内でリサイクル・リユース出来なくても、海外で必要とされているものがあります。ぜひご自宅にあるもの、活用していただけるものをリサイクル・リユースしていただいて、今の部屋の環境をより生活しやすいようにしてください。先ほど書いてくださいと言った「これからやりたいこと 2 つ」と併せて、生前整理と一緒に新しい生活を進めていただきたいと思っています。



【第 2 部】パネルディスカッション

元気なうちにお家をお片づけ！



〈石塚〉

皆さん、こんにちは。スリムネットフォーラムは 10 回目の開催になりますが、こんなにたくさんの方がいらっちゃって、入場制限までしたのは初めてです。受付に確認したら、会場に入らなかった方が約 50 人いらしたそうです。せっかく来ていただいたのにそのままお帰りいただくのは申し訳ないということで、その方たちにも資料とお土産をお渡ししました。

先程、ご講演頂いた永井さんと、小根さん、そして札幌市環境事業公社の吉田課長さん、札幌市ごみ減量推進担当課の浅山課長の 4 名で、本日のテーマ「元気なうちにお家をお片づけ」について、



皆さまから頂いた質問に答えながら進めていきたいと思っています。

まず初めに、自己紹介を兼ねて、吉田課長に札幌市環境事業公社について、浅山課長には札幌市のごみ事情についてお話を頂きます。

〈吉田〉

私どもの会社は、「一般財団法人札幌市環境事業公社」と言いまして、平成 6 年 4 月から 7 社ほどあった許可業者から、市の施策ということで 1 社体制になり、リサイクルとごみの減量を目的として、一般廃棄物収集運搬業者として市から許可を受け、燃やせるごみの収集とリサイクルをしている財団法人です。

現在、有料収集している事業所は 3 万 2 千件ほどあります。一日に 100 台ほどの収集車で、ごみ種ごとに収集しています。収集しているごみは、一般ごみ、家庭でいうところの燃やせるごみと資源化ごみです。この資源化ごみは家庭の雑がみにも似たものがありますが、用途が違い、RDF という固形燃料の原料を作っ収集しています。他には、

リサイクル用の生ごみがあります。これは飼料や肥料の原料になっています。また、事業所から出たびん・缶・ペットボトル、粗大ごみ、枝・草・葉などや剪定枝を収集。少し変わったところでは、自作のパソコンや、もうなくなったメーカーのパソコンを収集しています。

家庭からは一度に 400ℓ以上はごみステーションに条例で排出できないことになっていますが、400ℓ以上の一時多量ごみの収集も行っています。



〈浅山課長〉

私たちの課は、「ごみ減量推進担当課」といって、その名の通り、ごみ減量を推進する担当の課なんです。皆さんの家庭から出るごみを減らす仕事と、ごみを減らすためのリサイクルを進める仕事を担当しています。特に今年度は生ごみを減らすために、食品ロス、つまり、まだ食べられるのに食べずに捨てられる生ごみを減らそうとキャンペーンしています。また、札幌市民が一日に出すごみの量の目標を 380g 以下にしたいと思っています。今どこまで来たかという、昨年 395g まで減りました。あと 15g ということで、もう少しご協力いただけたらと思いますので、よろしく願い致します。

〈石塚〉

私たちの暮らしに一番近いお仕事をしている課ではないかと思います。

では、皆さんからいただいた質問をご紹介します前に、私のほうから質問をし、それに答えていただいた後で、皆さんからの質問に移らせていただきます。

まず初めに永井さん。今日の片づけのテーマである「元気なうちに」というのは、いつ頃だと思いますか。

〈永井〉

今日、この会場にいらっしゃる方は元気な方だと思います。モノを出して収めることが出来るという体のことと、使う・使わないの判断が出来るということ、つまり「これは何？」と聞かれたときに答えられる、このうちに片づけに着手される

のほうがいいと思います。実際に昨年、100歳と90歳の夫婦の方の片づけに携わりましたが、ご夫婦は座ったままで片づけに参加され、現場監督のように指示を出していただきました。「これは取っておきますか？」と聞かけると、「それは思い出なので取っておいてください」というふうに指示をされて。それでも片づけに携わるものとしてはありがたいです。体が動かなくても、なんとかモノを動かそうとする。それが「元気なうちに」だと思います。まさに「今でしょ」ということです。

〈石塚〉

そうですね。皆さん、「今。今日から」だそうです。それでは続きまして、小根さんにお話を伺います。今日、生前整理というテーマでフォーラムを開催するにあたり、これはデリケートな問題で、実際どうなんだろうかと考えたんです。でも一年半以上前、たまたま北広島で小根さんとお話を聞いたのですが、その時も会場に入れないくらいたくさんの方がいらっやっていて、それを見た時に小根さんのお話を皆さんにも聞いてもらいたいと思ったんです。

私の父と母は80代で元気なんですけど、元気な高齢者にどうやってこういう話を促したらいいのか、いいアドバイスがあればお願い致します。

〈小根〉

はい、もっともだと思います。私の親も80歳を過ぎて、一昨年実家の生前整理をしました。そこまでどうやってたどりついたのか。先ほど、エンディングノートの話をしました。それ以前に私が行っていたのは、自分の部屋です。今の生活をより快適にするための生前整理という話をしましたが、私も年に一回、大々的に部屋を整理しています。子どもが大きくなるにつれて、部屋のスペースも確保しなければならないので、必ず整理をしています。そして、自分の生活がこんなによかったよ、と親に話しています。今の時代はスマホで写真が撮れるので、「こんなに変わったよ」ということでビフォー・アフターの写真を見せています。

写真を見ただけで、「あ、生活しやすくなりそうだね」と意識的に変わるんです。自分も、モノを片づけると、まだまだ生活がよくなるのでは、という気持ちになります。それが一つのきっかけです。それでも、大事なものは捨てないと言われることもあります。実際に写真を見て経験を他の人に話されると、自分もそうなりたい気持ちになります。そこからです。辛抱強く、少しずつと続けるんですよ。自分も、親も、高齢の方も、それで生活がよくなれば、一度ほんの少し整理をして、歩けるスペースが広がっただけでも、変わります。こんなに変わるんなら、もうちょっとやってみよう、となる。それがどんどんコツコツにつながります。

〈石塚〉

まずは自分から、ということですね。小根さんの話を聞いた時に、私もすぐにやりました。親の片づけをしたら、親にとってきつと見られたら嫌なものを私見ちゃったかな、というようなものがありました。私も自分を振り返った時に、自分の娘に見られたくないものがたくさんあったので直ぐに処分しました。思い出、思い出と言っている、さっさと処分した方が、後々平和かなと思ったので、娘と息子が生まれてからのものだけにしました。写真は特にそうですね。

では、続きまして、お家を片づけたい、となると、ごみを分けるところから始めなければならないと思います。そこで札幌市には、資源に出せる仕組みもありますし、札幌市のルールがあります。それで浅山課長にお尋ねしたいんですが、分別をしたい、またはごみを出したいといったときにどこか相談にのってくれるところ、または聞きに行けるところがありましたら教えてください。

〈浅山〉

皆さんのお宅にもこの『ごみ分けガイド』が配られているはずなんですが、これもしまい込んでしまったりしませんかね？



この背表紙に問合せ一覧が載っておりますし、このガイドもどこかへいつてし

まったわ、という時には、先ほど永井さんからもお話しがありましたが、コールセンターがあって、土日もあります。電話番号が 222-4894（ツーじふ、し・や・く・しよ）です。そちらに聞いてみてください。

それから、今日皆さんにご案内したいんですが、今日のチラシの中に、「クリーニング店などで古着を無料回収しています」というものと、「ほとんどの家電を無料回収しています」というチラシがあります。国の調査では、家にたくさんあって不要になっているモノの第2位は、服だそうです。まだまだ着られるけど、自分ではもう着ないというお洋服は、こちらのクリーニング店や地区リサイクルセンターに持って行けば、無料でお引き取りしています。出した衣類は、またどなたかの衣類として使われる仕組みとなっていますので、まだまだ着られる衣類はぜひこちらに持って行ってください。普通に燃やせるごみとして出すと、黄色いごみ袋の代金がかかってしまいます。

それから、ほとんどの家電を無料回収しています。区役所の入口のそばに青い箱が置いてあります。その 30 cm 四方の穴に入るものでしたら、ポ

ンと入れられますので、お出かけの際にお持ちください。よく、家にドライヤーが二つ、三つあったりしますよね。小さいホットプレートなども複数あったりするかと思いますので、それらも出していただきますと、燃やせないごみ袋代が節約できますよね。それから、よく出てくるのが教科書、読まなくなった本、古本屋でも引き取らないような古い本。それらも資源回収に出せますので、ひもでくくって出していただくと、紙として生まれ変わることができます。急な引っ越しなどで大量のごみが出た場合には、環境事業公社さんが窓口になります。

〈石塚〉

とにかく毎日、コツコツ整理してコツコツ分別する。それがコツなのかなと思いますが、「捨てる」のではなく、「リサイクル」ということ

で、使えるものであっても資源として生まれ変わるんだと思えば、後ろめたさなく、分別して出せるかと思います。小型家電にしても、1 個しか使わないのに、2 個も 3 個も余分に持っているよりは、資源にまわす、それは気持ちの良いすっきりですよ。

急にたくさん片づけるようになってたくさんごみが出たときには、一時大量ごみの受付をするということなので、ここは吉田さんに聞いてみましょう。高齢者や一人暮らしなど、ごみ出しが大変な場合、また、ごみが大量に出た場合はどうしたらいいか、お願いします。

〈吉田〉

あくまでも家庭系、家庭からのごみとしてお話ししますが、まずいくつかありまして、1 番目は、親族や友達など身の回りの人にごみ出しを手伝ってもらおう。

2 番目にさわやか収集制度というものがあります。体が不自由だったり、高齢だったりして自分で家からごみを出せない方などには、札幌市でお手伝いをします。ただこれは、利用条件があります。

3 番目は、大型ごみだけと仮定すれば、市の大型ごみ収集日に合わせて排出するというのも一つですが、こちらも、一人では出せないという方がかなり多いらしいです。本来は特定の業者を紹介することはしないんですが、そういう人にもちょっと業者を紹介しているらしいです。400ℓ以上のごみはステーションに出せませんので、400ℓ以上の一時多量ごみの受付は正式には市内では環境事業公社しかありません。電話は 219-5353（219 のゴミゴミ）です。そこに電話をかけてオペレーターに大まかなごみの量や希望の収集日を伝えてください。おおよその金額はその場



でお教えることができます。大量にある場合、電話をいただいたその日に行くことは出来ませんが、事前にアポをとっていただくと、見積もりをさせていただき、そこで金額を伝えることが出来ます。収集料金は1立方あたり5,800円の税別です。200（ポリタンク一個分くらい）だと、116円かかります。収集した量についての請求となります。今まではあまり積極的にしていなかったですが、やはりごみ収集に行くと、「家の外にごみ出しできない」という方がかなり多いので、今回から協力会社を見つけて、別料金で紹介するという方法も始めます。私どもは遺品整理業ではないので、ごみ出しの相談を受けるということですが、何かあったら連絡ください。

ごみはあくまでも容積なので、ごみは袋にふわっと入れずに、きちんと詰めて出してください。基本的にはお客様のほうで収集車が行けるところまでごみを出していただくことになります。それが出来ない方には業者を紹介します。よ、ということで、金曜（3/10）から始める予定です。

〈石塚〉

収集業者さんのほうでも、前々から市民のためによりよい収集運搬の方法を考えて下さっていたんですね。では、ここからは、来場者からたくさん質問カードを頂いていますので、パネラーの皆さんにお答え頂きます。

まず、永井さんに相談です。ご主人が自分のモノが処分できずにいるんだけど、妻としてどうしたらいいのか、または、夫のモノを片づけさせたいが、どうやってその気にさせたらいいのか、というのが数件届いています。また、主人のモノだけではなくて、なかなか捨てられずにいる思い出の多いものをどうやって処分したらいいですかというご相談です。

〈永井〉

自分にとってはぜんぜん必要がないと思っても、相手にとっては「これは大事なものだから」となかなか

か手を放してくれないというのはよくある話です。うちの主人もそうでした。私が熱を込めて家の中を整理していくのを「また何か始めたな」と冷ややかな目で見っていました。最初は、主人のものはノータッチで、自分のところから片づけ始めました。そうすると、影響を受けたのか、主人が保険の整理を始めました。なぜそこかはわかりませんが、何か気になったのでしょうかね。自分が出来るところ、気になったところから始めたのですね。お連れの方が何か少



しでも整理を始めたら、そこを逃さず気づいて、「アラー、ここ、きれいになったね！」と褒めてアクションしてください。さらに整理力をアップさせることになります。ちょっとでも運んでくれた、外へ出してきてスペースが空いたら、「ありがとう！」です。感謝の気持ちを持って接することがまず大事です。そして、「これはどういうふうにするの？」「いつ使うの？」とまず聞いてみて、教えてくれたら「あ、そういう風に使うんだー。置いてあるだけじゃわからなかったわ」と。それでもし使っていないものがあつたら、「ここ、みんなが通る所だから、別のところに移動してもいい？」と。戦闘態勢じゃなくて、いつもの調子で聞いてみましょう。話を聞くとところから始めてみたらいいかと思います。

さて、次に思い出の品、みなさんたくさんお持ちかと思っています。ただ、持てる量は限られていますので、家じゅうからまず集めてみましょう。その中でも、すごく大切な思い出の品と、まあまあ品と、順番がつくと思うのです。そのどれを取っておこうかを考えてみてください。その思い出の品についてご家族でお話しをされるのも非常に気持ちに残るものです。そんな機会も素敵かなと思います。まずは集めてみる。そしてどのくらいの量を持つのかを決める。現物を残さなくても、写真などに映像化して残すなど別の方法を考えるという方法もあります。

〈石塚〉

では、小根さんへ。「お正月に書いているという小根さんのエンディングノートは小根さん自身のものなのでしょうか、それともご両親と一緒に作っているのでしょうか」というご質問です。

〈小根〉

先ほどお話ししたのは、私のエンディングノートです。毎年正月に、これから一年間でやりたいこと2つ書いています。参考までに去年書いたのは、親も含めての家族全員で温泉旅行、もう一つは、私の結婚後の家族だけの家族旅行。しかし残念なことに、自分たちは行きましたが、親とは行っていません。今年の正月に実家に帰った時に、今年こそはと絶対行こうと言って、2番目に書くのをやめました。私がそれを書いていることもあって、私は3人兄弟なんですけど、正月に兄弟全員が集まってくれるようになりました。今年8月のお盆には、兄弟含めて全員で行こうと目標を立てました。実行できるように頑張ります。

〈石塚〉

整理整頓だけではなくて、家族で目標を立てるというのも素敵なエンディングノートですね。

では次に、「食器や花びんがそうとうある場合、ごみステーションに出すのは気が引ける。どこかリサイクルに出せるところや値がつくところなどがあれば教えてほしい」という質問です。浅山課長お願いします。

〈浅山〉

市役所なので、どこか特定の民間業者を紹介するわけにはいかないんですが、一般的には引き出物など未使用のモノはリサイクルショップに一度聞いて見るというのがありますし、こちら1階のリサイクルプラザ宮の沢でも食器などのリユースコーナーがありますので、誰かに使ってもらいたいということであれば、そちらを利用するという方法もあります。

〈石塚〉

次に、「リサイクル業者は信用できるものでしょうか」という質問が来ているんですが、どなたか答えられる方はいますか？

(パネラー手を挙げるものなし) そうですね、きちんと見積もりを取るなり、皆さんが情報をリサーチされるとよいかと思います。

さらに「資料・図書の片づけのコツは？」という質問がありますが、こちらは不要のものであれば資源回収に出すとよいと思います。

次に、「日記を買い取るというお店があると以前テレビで聞いたんですが、どなたか知っている方いますか？」という質問。これも日記というよりは、雑誌という形で資源回収の古紙としてだったらリサイクルできるかもしれませんね。

では最後に、こういった機運を高めていくことによって、皆さんがお家の片づけをしやすい空気を作るのが大事ななと思います。そうするためには、どうやっていけばいいか、普及啓発について、一言ずつ、お言葉をいただければと思います。

〈永井〉

片づけというのは、小さいころから使ったら戻す、モノを大切に使うということを伝えるのが大事です。幼稚園・学校でも片付けを伝えることから始まると思います。

〈小根〉

ぜひ今日皆さんが聞いたお話を知人・友人の方にお話しして、一緒にお片づけしましょうと、広げる。その地域の輪、広がりネットワークが広がっていけば、整理の一つのきっかけになると思います。



〈吉田〉

今、人それぞれの価値観は全然違うと思うんです。仕事柄、亡くなった方や病院に入院されてもう帰ってこないという方のところに行くことがあるんですが、往々にして物持ちの方がすごく多いです。うちはごみ収集の仕事で、「(多くても) いいですよ」と収集するんですが、やっぱり家族の方はどうしても捨てる前に中を見るんですよてしまいます。そこで時間が止まるんだそうです。そういうことにならないように、少しずついらないものは自分の身の回りにはおかずに、できるだけ今使うものだけと考えながらやっていかなければならないと思います。積極的にリユース・リデュースをしていくとか、ごみ分けガイドにもいろいろ書かれているので、この本を使っただいて、わからないことがあれば市や環境事業公社に相談していただければありがたいです。

私も、テレビをつけっぱなしにして寝ないとか、フードロスとか、生ごみの水切りとか、ちょっとしたことですが、妻と相談しながらやっている最中です。

一時多量ごみ収集については、月曜～土曜日まで毎日動いています。日曜だけ休みです。いつでもお客さんのニーズに応えようと動いています。ただ、どうしても積めないものがあります。危険物などです。去年、粗大ごみの工場でガスの爆発事故が2件続けてありました。灯油・農薬などは、危険物・処理困難物として、収集をしていないのですが、お客さんにしてみれば、持って行ってくれなかったが、自分ではどうしていいかわからない、ということもあると思うんです。その辺に対しても、すべて対応出来るかどうかわかりませんが、市と話をしていきながらニーズに応えていきたいと思っています。

〈浅山〉

少しずつ、日ごろから元気なうちに片づけていけば、あまり費用もかからないし、大切にしてきたものや思い出の行く先を自分で決めることが出来ます。それも難しくっていつ頃にやろうと思ったら、お金がかかりますが、公社さんに相談するという方法になります。このお話を聞いて、自分がやってみたことを知り合いの方に話してもらえれば、それが何よりの普及啓発になると思います。

〈石塚〉

私が着ているこの羽織も家の片付けから出てきたものです。皆さんも片づけるとこのようなお宝が出てくるかもしれません。ぜひ今日から、元気なうちにお片づけを始めて頂きたいと思います。パネラーの皆さま、ありがとうございました。

活動パネル展示コーナー

スリムネット活動報告



活動パネル展示

スリムネット活動報告 in リサイクルフラザ
3月21日～25日



第10回スリムネットフォーラム アンケート集計

日 時:2017 年3月5日(日) 14:00~16:00 会 場:ちえりあ 6F講堂
参加人数:200人、 アンケート回答数:184人

性別	男性	女性	未記入	年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	未記入
	28人	140人	16人		0人	1人	6人	17人	77人	81人	2人
%	15	76	9	%	0	1	3	9	42	44	1

周知媒体	チラシ	新聞折込	広報さっぽろ	ホームページ	知人の紹介	その他	未記入
	57人	62人	39人	1人	22人	3人	0人
%	31	34	21	1	12	2	0

参加した動機	片づけるコツ	生前整理	プレゼント	その他	未記入
集計	148人	150人	24人	4人	0人
%	45	46	7	1	0

●フォーラムの感想

講演会Ⅰ	非常に参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった	未記入	総数
集計	68	102	11	3	184
%	37	55	6	2	100

講演会Ⅱ	非常に参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった	未記入	総数
集計	73	103	5	3	184
%	40	56	3	2	100

パネルディスカッション	非常に参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった	未記入	総数
集計	79	96	0	9	184
%	43	52	0	5	100

時間	短い	やや短い	ちょうど良い	やや長い	長い	未記入	総数
集計	7	25	131	15	1	5	184
%	4	14	71	8	1	3	100

～ご感想及びご意見～

【フォーラムの感想】

- ・大変ためになりました。ありがとうございます。
- ・私はもったいない、捨てられないで困っていました。明日からやってみます。
- ・遺品整理士の仕事内容が理解できた。エンディングノートの重要性を認識した。
- ・遺品整理士さんが、いらっしゃることを初めて知りました。
- ・親子で参加させて頂きました。生前整理という言葉に多少気を使ったのですが、一緒に聞くことができて良かったです。
- ・生前整理がとても学習になりました。夫婦の気持ちが合わないの、いつまでも片付きません。夫に聞いてもらいたいです。
- ・これを機会に大量に出るごみの処理方法、特に相談場所が分かり参加して良かったです。
- ・エンディングノート“これからやりたい二つのこと”は早速帰ったら伴侶に話して相談したいと思います。

- ・もう一度詳しく聞きたいと思いました。
- ・初めて参加しました。リサイクルの話も聞き、大変参考になり、明日から生ごみを出すときは水切り食べ残しを少なくすることなど考えなくてはと思いました。生前整理のお話は大変参考になりました。頑張ります。
- ・岩手に居住しており、片付けを本格的に行う予定なので、この講演を楽しみにしておりました。リサイクルプラザは、毎月1～2回活用させて頂いており、助かっています。
- ・最後の質問コーナーで、幼児からの片付けの習慣、大人も少しずつ行うことの大切さについて良かったです。
- ・司会者、講師の声がスムーズで気持ち良かったです。



【フォーラムへの意見】

- ・具体例が数多くあると解りやすいと思いました。
- ・家を片づけるコツは、聞きなれた基本的な話ばかり、もっとコツやヒントが聞きたかった。
- ・片づけるコツについても、もっと具体的に話してもらえると良かった。分別の判断が付かないため、分ける・捨てるが出来ないでいる。
- ・ゴミ分別方法をもう少し詳しく説明頂けたら参考になります。
- ・片付けのコツをもっと具体的に詳しく教えてほしい。
- ・「表彰式、講演、パネルディスカッション」の全てを内容にするための時間としては短かった。
- ・遺品整理というワードに気をまわし過ぎ神経を使い過ぎ、普通の言葉として用いても抵抗感ないと思う。
- ・捨てるにもまだ使える物等を何カ月にも一度でも回収に回って欲しい。
- ・今回参加できなかった人にも必要なので、もう一度開催して欲しい。
- ・若者で片付け苦手な方々が多いと思います。

若い世代から片付けを身に着けるようにするには？ 高齢者だけでなく「若者が、快適に生活できる空間づくり」を進めていけるといいと思います

- ・家を片づけるコツについては、片づける場所ごとの話を聞きたかった。
- ・働いている人がいるので、日曜日夕方に話が聞ける機会をつくってほしい。
- ・生前整理の講演の間の短い。物の片付けの考え方について学習したい。

