

# 暮らしの「整理収納」に関する研究

## —高齢期におけるモノの整理収納の特性について—

小林 朗子

[指導教員：武庫川女子大学教授 三好 庸隆]

キーワード：高齢者、住み替え、モノ、整理、収納

### 1. はじめに

近年、家庭内におけるモノの「整理収納」が着目されており、主婦層を対象にした整理収納方法や整理収納グッズが雑誌や書籍、TVなどで取り上げられている。高齢者を対象とした整理収納は、「生前整理」「遺品整理」がある。「モノを整理収納する」ということは、高齢社会においてもひとつの課題となっている。高齢になるにつれ、身体が不自由になり「整理収納」をすることが難しくなってくる。「生前整理」では自分のモノは自分で整理したい、残す人に迷惑をかけたくない、と考える人も少なくない。そして「遺品整理」では、子供がいる場合には子供世代が遺品整理を行い、片付けることができるが、近年は子供のいない独居が増加傾向にあり、最終的にモノの整理は自分でいつ行うのか、また、託す場合には誰に託すのかなど、多くの課題が切実なものとなっている。

### 2. 背景と目的

「平成 28 年版高齢社会白書<sup>1)</sup>」によると、65 歳以上の高齢者のいる世帯は増え続けており、2014 年時点、世帯数は 23,572 千世帯とある。これは全世帯 50,431 千世帯の 43.7% を占めている。2014 年時点、夫婦のみの世帯が 7,242 千世帯 (30.7%) と一番多く約 3 割を占めており、単独世帯の 5,959 千世帯 (25.3%) とあわせると 65 歳以上のみで暮らしている世帯は 56% となり半数を超えている。また、一人暮らし高齢者の動向については、一人暮らし高齢者の増加は男女ともに顕著にあらわれている。一人暮らし高齢者が高齢者人口に占める割合は、1980 年には男性 4.3%、女性 11.2% であったが、2010 年には男性 11.1%、女性 20.3% となっており、男性では 3 倍近く、女性では 2 倍近くに増加しており、その後の推計値としても増加傾向である。

このように高齢者の増加により、高齢者の暮らしの不安や問題が懸念されている。本研究では高齢期における「整理収納」に着目する。高齢期における「整理収納」は、日常の整理、住み替えの整理、生前整理、遺品整理などがある。どれも高齢になるにつれ、自身で解決をすることが難しくなる。

高齢期を迎える際に、いつ頃のタイミングに、自身で「整理収納」を行うのか、また課題や特性はあるのか、今回の調査研究を元に、高齢期における「整理収納」の特性を明らかにしたい。

### 3. 高齢者に携わる専門家へのヒアリング

高齢者に携わる専門家として、高齢者住み替えアドバイザー

岡本弘子<sup>2)</sup>と株式会社スリーマインドのおかたづけアドバイザー屋宜明彦<sup>3)</sup>から高齢者の住み替えや遺品整理における「整理収納」についてヒアリングを行った。岡本の話では住み替えの際に処分に困るモノとして「服」「食器」「本」をあげていた。住み替えのタイミングについては、「整理収納」のタイミングにも深く関係がある。住み替えの際は、元気な時に住み替え先を決めておきたいと考える高齢者も少なくない、と岡本は言う。「整理収納」は住み替え先の広さも考慮する必要があるため、住み替え先を検討する段階で徐々に「整理収納」は始める必要があると言える。

屋宜からは、遺品整理の実情をヒアリングすることができた。遺品整理となると亡くなった後の作業になるが、家族が「忙しい」「面倒」「大変」などの気持ちから依頼されることも多いことがわかった。

### 4. 高齢期における「整理収納」に関するアンケート調査

#### 4-1 アンケート概要

20 代～90 代までを対象とし、「高齢期におけるモノの整理収納」について意識調査を実施した。調査方法は、インターネットを利用した WEB アンケートである。自身が高齢になったときに自身のモノをどうしたいか、また、実際に遺品整理の経験有無や感想についても伺い、予測と実態について調査を行った。

表 1 「高齢期における『整理収納』アンケート調査概要

調査方法	インターネット WEB アンケート調査
調査会社	(株)つなぐネットコミュニケーションズ <sup>4)</sup>
調査対象者	調査会社が運営する「マンション・ラボ」サイトにおけるリサーチ研究員 <sup>5)</sup>
実施期間	2016年6月1日～2016年6月13日
回答件数	2752件
設問数	42問
タイトル	高齢期における「整理収納」について

#### 4-2 アンケート結果

##### (1) 高齢期におけるモノの整理の意識

アンケートの結果から、年齢を問わず、高齢になった時の整理は 92.3% が自分でしたいという結果であった (図 1)。特に整理しておきたいモノは、「趣味のモノ」「服」「アルバム写真」「思い出の品」であった (図 2)。親が生前整理していたかという設問では 15.2% が実施していた、84.8% が実施していなかったという結果であった (図 3)。自身で整理を

しようという意識はあっても、実際には整理はできていないということが推測できる。

**(2) 遺品整理について**

親世代が生前整理をしていた割合が 15.2%という結果から、「生前整理」をしてきていた親については、96%が整理してきてくれて良かった（良かった 44.0%、どちらかといえば良かった 52.0%）と回答している（図 4）。また、「生前整理」をしていなかった親については、83%が整理して欲しかった（欲しかった 18.8%、どちらかといえば欲しかった 64.2%）と回答している（図 5）。また、生前整理して欲しかった理由については、「処分するのに困る為」という結果が 1 番多かった（図 6）。

高齢期における整理は自分でしたいという意識と実際にできるかどうか、という結果に開きがあったことがわかった。身体を悪くしてタイミングを逃して、先延ばしにしてしまうケースや、自分自身の体力の低下に気づいた頃には整理をすることが大変負担になっているだろう。その点を早めに気づき、対応しておくことが重要である。

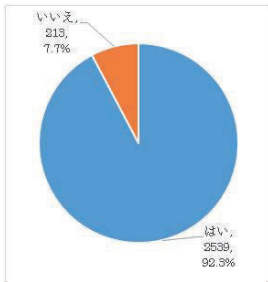


図 1 高齢になったとき自分でモノの整理をしたか (n=2752)

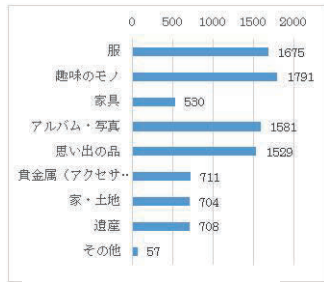


図 2 高齢になったとき自分で整理をしたいモノ (複数回答あり n=2539)

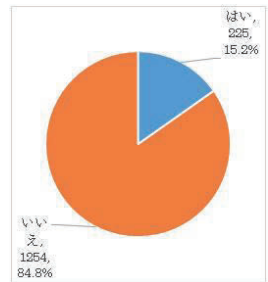


図 3 両親はモノを生前整理していたか (n=1479)

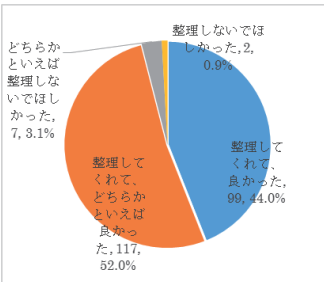


図 4 両親が生前整理していたことについて (n=225)

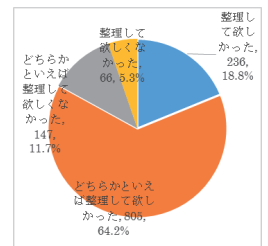


図 5 両親が生前整理してなかったことについて (n=1254)

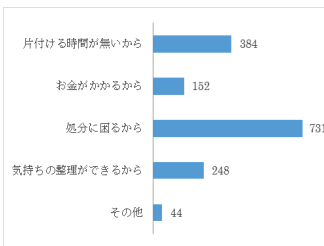


図 6 両親に生前整理して欲しかった理由 (n=1041 複数選択可)

**5. 高齢期の住み替え時における「整理収納」聞き取り調査**

**5-1 調査概要**

実際に高齢者施設に「住み替え」を経験した方に、どのような経緯で住み替えを決断し、どのように住み替えたのか、また家の整理はどうしたのか聞き取り調査を実施した。今回調査対象の施設は日本ロングライフ株式会社（大阪市北区）が運営する介護付有料老人ホーム、ロングライフ神戸青谷（神戸市中央区）、ロングライフ甲子園口（西宮市）の 2 施設において、A~G の合計 7 ケース、8 人の入居者の各部屋にて会話形式による聞き取り調査を行った。

表 2 聞き取り調査回答者属性一覧

回答者	ロングライフ神戸青谷				ロングライフ甲子園口		
	A	B	C	D	E	F	G
入居者	2名(夫婦)	1名(女)	1名(女)	1名(女)	1名(女)	1名(男)	1名(女)
年齢	80代後半	80代後半	80代後半	80代後半	80代後半	80代後半	80代前半
入居	2015年9月	2014年7月	2010年9月	2015年10月	2011年10月	2014年3月	2013年2月
介護度	主人自立不可 妻様自立可	自立可	自立可	自立可	自立可	自立不可	自立可
直前の居住地	西宮	名古屋	須磨	東灘	尼崎	西宮	東京
直前の住居	戸建→マン	戸建	戸建→マン	戸建→マン	戸建	戸建	戸建
	所有	所有	所有	所有	所有	所有	所有
直前の住居の現状	売却	空家	空家	空家	空家	空家	売却
子供	娘2人	娘/息子	娘/息子	娘/息子	息子2人	娘	無し
子供居住地	神戸/横浜	神戸/名古屋	神戸	神戸/東京	尼崎市/千葉	東京	—
調査日 (1回目)	2015/9/8	2015/9/8	2015/9/8	2015/11/25	2016/3/28	2016/3/28	2016/3/28
調査日 (2回目)	2016/1/29	2015/11/25	2016/1/29	2016/1/29	—	—	—
現在の間取	74.36㎡	32.25㎡	48.30㎡	23.08㎡	24.80㎡	24.80㎡	24.80㎡
	2DK	1DK	1DK	1K	1R	1R	1R
	風呂トイレキッチン付き	風呂トイレキッチン付き	風呂トイレキッチン付き	風呂トイレキッチン付き	風呂トイレ	風呂トイレ	風呂トイレ

**5-2 聞き取り調査結果**

**(1) 住み替えのきっかけと決断について**

聞き取り調査から「住み替え」のきっかけは主に子供からの後押しが大きく影響していたことがわかった（表 3, 4「入居のきっかけ」、「入居の決断」参照）。また、モノの選別や、「整理収納」については「子供」または兄弟姉妹などの「親族」の助けを必ず必要としている（表 3, 4「モノの選別」、「持参品の選別」参照）。高齢で体力的にも低下する中で、一人で引っ越しを行い、モノを「整理収納」することは困難であるといえる。

**(2) 住み替えの際のモノについて**

施設への入居にあたり、モノを全て処分し、必要なものだけを持参したのは G の 1 ケースのみであった。G は子供がいないため、家は処分し、モノも現在の部屋に入る分以外はすべて処分した。A はおおよそ処分した。一部処分した B は本人としてはすべて処分したかったが、体力と時間が足りなくなり、作業途中で住み替えることになった。C と D は戸建からマンションに住み替えた際に、多くのモノを処分した意識があることから、現状はモノを整理する予定は無いと言う。E は帰宅したい意向のためそのままである。（表 3, 4「住み替え時のモノ」参照）。

**(3) 部屋のモノについて**

住み替えの際に何を手放し、何を持参するのか、高齢期の「モノ」の整理はとても大切な点である。住み替え時に持参しているモノをみると、洋服など日常的に使用するモノが部屋には多く見られたが、大事にしているモノでは「思い出の品」が部屋に飾られている点が目についた（表 3, 4「部屋

で大事にしているモノ」参照)。持参量は部屋の広さに応じて様々であった。今回対象者と会話をしている中で「思い出の品」を介して、その人のこれまでの時代背景や情景が思い浮かび、そのモノひとつの後ろに多くのものが見てとれた。しかし、アルバムなどは持参しても見返していないという。

表 3 聞き取り調査内容 ロングライフ神戸青谷

回答者	A	B	C	D
入居のきっかけ	子供	子供	子供	子供/本人
入居の決断	子供/本人	子供/本人	子供/本人	本人
住み替え時のモノ	おおよそ処分	一部処分	そのまま	そのまま
家に残してモノ	—	気がかり	残したい	残したい
モノの選別	全て子供	自分・子供	自分・子供	自分
持参品選別	ほぼ子供	本人・子供	本人・子供	本人・子供
外出頻度	月数回	週1~2回	月数回	週1~2回
食事自炊	しない	朝昼	朝昼	しない
家事洗濯	する	する	する	する
現在の間取について	納得している	納得している	納得している	納得している
現在の間取(収納)	納得している	クローゼットももっと欲しい	クローゼットももっと欲しい	クローゼットももっと欲しい
部屋で大事にしているモノ	・旅行土産 ・思い出の品 ・絵画	・主人の写真 ・食器類 ・趣味	・主人の写真 ・食器類 ・思い出の品	・主人の写真 ・趣味
趣味	絵画	洋裁、歌	映画、押花、編物、読書、iPad	編物、体操

表 4 聞き取り調査内容 ロングライフ甲子園口

回答者	E	F	G
入居のきっかけ	子供	子供・医者	姉妹
入居の決断	子供/本人	子供・医者(本人は拒否)	本人
住み替え時のモノ	そのまま	そのまま	すべて処分
家に残してモノ	気がかり	残したい	—
モノの選別	全て子供	ヘルパー	本人・甥
持参品選別	本人・子供	ヘルパー	本人・甥
外出頻度	月数回	無し	月数回
食事自炊	無し(キッチン無)	無し(キッチン無)	無し(キッチン無)
家事洗濯	する	ヘルパー	する
現在の間取について	納得している	納得している	納得している
現在の間取(収納)	クローゼットももっと欲しい	納得している	納得している
部屋で大事にしているモノ	・自作品(人形、編み物、木彫り) ・写真	・孫の絵画作品	・特にモノへの執着はない
趣味	パソコン	聖書を聞く	俳句 終活ノート作成

## 6. 高齢者の「整理収納」の参与観察法による調査

### 6-1 実施概要と作業内容

高齢者の住まいを一緒に「整理収納」することで、高齢者の「整理収納」はどのようになされ、判断されるかの特性を把握するため、参与観察法により調査した。今回の「整理収納」作業は、筆者が実務として「整理収納」に関するセミナーや作業を請け負っていることから、高齢者以外の世代と比較して、「整理収納」において異なる特性があるのかも調査した。実施期間は2016年6月~2017年1月の期間に合計10回実施した。

「整理収納」の作業内容は、Kの希望の「モノを減らして綺麗にしたい」という点を考慮する。モノを減らし、整理の作業を行い、収納は配置を見直し中身をわかりやすくする工夫を施していく。モノの整理や分別作業やグループ分けを一つずつKと一緒に実施する。

表 5 「整理収納」実施調査対象者について

住居	有料老人ホーム(西宮市)
調査住居	同上
性別年齢	女性, 86歳
間取り	24.8㎡, 1ルームタイプ, トイレバス付, キッチン無
親族	夫死別, 息子二人(千葉県・兵庫県)

表 6 「整理収納」の実施日と「整理収納」場所

1回目	2016/5/24	2h	紙袋, 食器部分
2回目	2016/6/22	2h	文具類, 机引き出し
3回目	2016/7/27	2h	廊下段ボール
4回目	2016/8/31	2h	引き出し棚, 食器棚
5回目	2016/9/30	2h	クローゼット, 衣類筆筒
6回目	2016/10/28	2h	衣類筆筒, 衣装ケース
7回目	2016/11/21	2.5h	クローゼット, 衣装ケース
8回目	2016/11/28	2h	棚, PC周辺
9回目	2016/12/5	2h	TVボード, PC周辺
10回目	2017/1/9	2h	衣類

## 6-2 実施結果

### (1) 高齢者の「整理収納」の特性

作業を行った結果、以下の特性が見られた。(一部抜粋)

- ・モノはもう買えないという思いが強いため、捨てる作業が困難である。
- ・中年世代にみられる「いつか使う」という意識は高齢者には強くないため、それが手放せられない理由ではない。
- ・収納を綺麗に整えても、手先が自由に効かなくなってくるため、見栄えの良い収納より、「片付けやすい」収納を意識することが重要である。
- ・次に使い手がいると思うと、モノを手放す判断が早くなる。

### (2) 「整理収納」に対する意識からみる”不安”

「整理収納」をするきっかけとして、Kは部屋をキレイに見せたく、部屋を「飾る」という点への意識が強かった。高齢になり、以前できていたことができなくなっていくこと、自分でできていると思っていた事ができないなど、自分への不安が募っていき、焦っている気持ちがみえた。

### (3) 「整理収納」は「捨てる」から「整える」へ変化

当初のKは「モノを捨てて部屋をキレイに片付けたい」ということを目的としてスタートした。しかし実際に「捨てる」という作業はとて難しかった。本人には捨てたい意志があるが、捨てられない。モノを捨てられない理由として、モノがなくなる「不安」を感じ取れた。モノを捨ててキレイにしたい、と不安が交錯する。そのときは無理に捨てようとせず、保管することで、まずは安心してもらう。このような「整理収納」を繰り返し行った。結果的に保管していることが多いため、モノはあまり減らず「すっきりしたか」という点で整理は進んでいない。しかし、高齢期においてはモノを減らすことが「整理収納」の目的ではなく、モノがあることを「確認する」そして、収める場所を「整える」ことが高齢者にとって必要な「整理収納」の意味であるとわかった。

## 7. まとめ

### 7-1 整理ができなくなる意識の変化

高齢者にとってモノを「整理する」ことは「捨てる」ことである。「捨てる（手放す）」行為が難しくなる要因として、「もったいない」「モノを大事にしたい」という思いが強いことが理由だと考えていた。しかし、今回の研究によって、「モノがなくなる不安」と「モノを残す不安」という感情があることがわかった。さらに「モノがなくなる不安」と「モノを残す不安」は「モノがなくなる不安」の方が次第に強くなる傾向がある。「モノがなくなる不安」ということは、モノを一旦捨てる（手放す）と次にもう手に入れられなくなる、と考えるからである。体力が低下していく中で、外出が減り、また年金暮らしとなり、生活の不安からも一度捨てたモノをまた買う時にお金が必要になる。使わなくても、モノが無くなることによって不安を感じていることがわかった。

### 7-2 整理する気持ちと実情のギャップ

アンケートの結果からも、「高齢期においては自分のモノの整理は自分でしたい」という回答は 90%を超えている。しかし、実際に親世代で「整理」ができた人は約 15%である。実際は思っていないでも、体力の低下や様々な生活環境の変化の中でできていないのが実態だと推測できる。

### 7-3 年齢変化に伴う整理収納のタイミング

「整理収納」を行うタイミングを逃すことが、7-2 の結果からも推測できる。ライフステージの変化に伴い、どのタイミングで整理を行うかをあらかじめ想定しておくことが重要である。「いつかしよう」と思っている間に、体力は低下し、次第に自身の体力の「不安」へと変わる。その際には「整理収納」作業は難しくなってくることは明らかである。

### 7-4 住み替え後、最終的にモノを残すかどうか

モノを残すことについては、今回の調査では大きく 3 つの分類に分けられた。はじめの分岐は高齢期に一度住み替えを行っているかである。この「住み替え」は高齢者施設への住み替えではなく、マンションなどへの引越である。その引越を経験した際に「整理収納」を大々的に実施している。ここでの「整理収納」の効果は大きい。一度「住み替え（引越）」をした場合、そのマンションは遺産にすると割り切り、それ以上のモノの整理はしないというパターンが一つ目である。二つ目は何も残さず、子供にも負担をかけないパターンである。これは高齢者施設へ「住み替え」の際にモノや家など全て処分する。これは本人の気持ちとしても、とてもすっきりし、モノに対する不安がなくなる。ただ、すっきりする為には子供や親族の協力無しにはとても難しいケースである。そして三つ目は、残したくないが、残さざるえないパターンである。「整理したい」と思っていたが、身体が自由に動けなくなり身動きが取れないパターンである。高齢者の住み替えパターンは多種多様であるため、様々なケースを想定し、今後構築していく。

### 7-5 「捨てる」から「整える」へ変化する「整理収納」

高齢期における「整理収納」は、「モノを捨てて部屋をキ

レイに片付ける」を目的にしていた場合でも、実際はモノはあまり捨てられず、「整える」作業になる。モノを減らさずに、今あるモノを確認することで気持ちに安心をもたらす。「整える」ということが高齢者に対する「整理収納」となり、高齢者の方の QOL の向上につながると思う。

## 8. 今後の課題

社会的背景からみても、高齢者の「整理収納」の問題は進行中である。高齢期における「整理収納」は、本人の自助努力だけでは困難であることは明らかであり、家族や親族の協力が必要である。最終的には第三者的な行政や業者が介入することになる。しかし、第三者的機関が介入する前に高齢者の気持ちに寄り添い、まずは話を聞きながら一緒に日常的な「整理収納」から手伝える人が必要ではないだろうか。住み替えの予定があれば、そのタイミングを目指して継続して「整理収納」を行うことも必要である。単に部屋をきれいに片付けるのではなく、高齢者の「整理収納」の気持ちを汲み取りながら作業をサポートできるかが課題である。

## 謝辞

本研究をまとめるにあたって、多くのきっかけやアドバイスをくださり、ご指導くださいました三好庸隆教授をはじめ、武庫川女子大学大学院の先生方にも、研究や論文のご指導など、ご教示いただきましたこと、心から感謝申し上げます。

## 注釈

- 1)内閣府「平成 28 年版高齢社会白書」  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/zenbun/s1\\_2\\_1.html\(2016/12/28\)](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/zenbun/s1_2_1.html(2016/12/28))
- 2)シニアの暮らし研究所（大阪市中央区）代表、有料老人ホーム・高齢者住宅への入居に向けた相談紹介などを行う。
- 3)株式会社スリーマインド（兵庫県宝塚市）、一般社団法人心結おかたづけアドバイザー、遺品整理、生前整理の現場に携わる。
- 4)株式会社つなぐネットコミュニケーションズ（東京都千代田区）、マンション ISP 事業
- 5)株式会社つなぐネットコミュニケーションズが運営する、「マンション・ラボ」で使用するアンケートシステム。回答者は主にマンション居住者に限定されている。「マンション・ラボ」のリサーチ研究員として申込みを行い、2016 年 7 月現在約 16000 人加入。