



整理， 決定你的 老後生活

「老前整理」教你重組腦袋，
幫助你老後生活更輕鬆自在！

坂岡洋子／著
黃薇嬪／譯

何不趁著年輕還有體力的時候，

先把老後的生活預先整理就緒呢？



整理，

決定你的

老後生活

Retirement
Planning

坂岡洋子／著

「老前整理」教你重組腦袋，
幫助你老後生活更輕鬆自在！

作者簡介

坂岡洋子

輕鬆生活（股）公司老闆。老前整理顧問。
1957年出生。從事多年室內設計工作，負責住宅與生活家電設計等，後來有感於無障礙空間的重要性，而考取照護協助專門人員執照。在居家照護現場深刻感受到雜物過多的窘境，因此在2007年成立「輕鬆生活（股）公司」，協助中高年齡層輕鬆生活，提倡「老前整理」，鼓勵民眾在人生某個階段清理自己的腦袋及物品，並透過講座、體驗營等致力推廣此概念。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

整理,決定你的老後生活 / 坂岡洋子著 ;黃薇嬪譯.

-- 初版.-- 臺北市:臺灣東販, 2012.04

面; 公分

ISBN 978-986-251-713-0(平裝)

1.老年 2.生活方式 3.生活指導

544.8

101003485

ROUZEN SEIRI SUTEREBE KOKOROMO
KURASHIMO KARUKUNARU

© YOKO SAKAOKA 2011

Illustrations Copyright © 2011 Ayumi Nakamura

Originally published in Japan in 2011 by TOKUMA
SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

整理，決定你的老後生活

2012年4月1日初版第一刷發行

作者 坂岡洋子
譯者 黃薇嬪
副主編 陳其衍
特約編輯 林涼可
美術編輯 吳金樺
發行人 加藤正樹
發行所 台灣東販股份有限公司
<地址> 台北市南京東路4段130號2F-1
<電話> (02)2577-8878
<傳真> (02)2577-8896
<網址> <http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4
新聞局登記字號 局版臺業字第4680號
法律顧問 蕭雄淋律師
總經銷 聯合發行股份有限公司
<電話> (02)2917-8022
香港總代理 萬里機構出版有限公司
<電話> 2564-7511
<傳真> 2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。
Printed in Taiwan



TOHAN

第一章 愈老愈丟不掉

在東西賣不出去的時代也能不停買入，真是不可思議

12

買新東西填補空隙 14

為什麼需要老前整理？ 17

收拾需要力氣、體力和判斷力 21

老前整理？死前整理？遺物整理？ 25

老前、死前、遺物整理 27

整理不是為了過去，而是為了未來 30



已經到了該要簡單生活的階段 33

老前整理的整理前、整理後？ 36

整理不只是整理，別小看它 41

丟掉東西，找回空間與自在 43

意想不到的美好重逢正在等待！? 45

寫下想法，準備整理腦袋與心靈 48

喜歡學習整理訣竅的「不丟女」 52

讓生活變得更輕盈的出發點 54

第二章 整理物品就是整理心靈——開心收拾講座

首先重新審視現在的生活 58

想像收拾完畢後的情景 61

利用自傳年表面對過去 65



怎樣都好，總之積極展望未來 67

整理哪些地方？何時完畢？訂好期限後動手收拾！ 71

想想從哪裡開始整理？ 72

丟棄需要規則與勇氣 75

遲疑時，自問 5 W 1 H 78

不搶快，慢條斯理成為整理高手 83

家人的物品必須制定分區規定 88

遵照定義，養成固定收拾、收納的習慣 92

老前整理的成功在於保持八分物品 96

必須防範可怕的二度爆增！ 102

第三章 只要丟掉就能夠讓心靈與生活更輕鬆

要丟的不是只有物品 112



開朗的老後生活從盤點人際關係開始 114

孩子離巢時就是整理的好時機 118

整理並非女性專屬的工作 122

夫妻的東西由兩人一起動手 124

老前整理拯救了日本丈夫們 126

男性們，利用整理體驗參與地區活動吧！ 129

單身者的老前整理 132

能夠隨時邀請朋友來家裡 135

徹底丟棄就能夠換得身體、生活一身輕 138

第四章 為了更好的生活，現在就能做的事

消失的傳統生活 144

垃圾屋真的好笑嗎？ 146



不要擁有太多，就能夠減少物品及垃圾	150
物品在社會上循環使用	152
由擁有走向分享、回收再利用的時代	155
回憶留在相簿裡就好	157
消除照護現場的障礙物	159
為了今後更豐富的人生	161
恩師精彩做結	163
後記	169





整理，

決定你的

老後生活

Retirement
Planning

坂岡洋子／著

「老前整理」教你重組腦袋，
幫助你老後生活更輕鬆自在！

前言

各位好，歡迎來到「老前整理」的世界！

一開始我必須先說明，本書的宗旨不是以介紹收納技巧或整理訣竅為目的。

書店裡擺了許多各式整理術、整理法的相關書籍，挑也挑不完。想要知道散亂的客廳和寢室該如何整理、壁櫥與衣櫃該如何增加容量、文件整理法等知識的讀者，建議可先試試市面上的各種整理法、整理術與相關講座。

至於本書的目的是什麼呢？本書用意是讓你思考今後想要成為什麼樣的人，希望採用什麼樣的生活方式，並且由你自己決定什麼才是最重要的，同時，掃除不必要的，選擇全新的生存方式及生活方式，本書的目的就是在幫助你朝這個方向歸納出條理。

說「整理」會不會有點太誇張了？

既然你拿起這本名為「整理，決定你的老後生活」的書，就表示你希望動手整理某些事物，希望重新看待往後的人生，或者是你最近正在關注與年長家人或朋友相處的問題。

很抱歉，我必須在此重申一次，本書接下來所要談的內容，並非教你使用平價商店的商品完成超省空間收納等訣竅。

本書的內容或許可說只是最最基本的常識。

很久很久以前的某天，你突然從母親肚子裡赤裸裸地生出來，孑然一身地來到這個世界上。身處文明社會的我們降臨這個世界的瞬間，就被各式各樣的東西包圍，活得愈久，累積的東西愈多。這一切將會持續到某天，直到你的生命突然抵達終點的瞬間為止。從這個世界消失之時，你將再度孑然一身地踏上旅程。

對，出生和死亡時，你一樣都是兩手空空，沒有名牌包，沒有鞋子，沒有衣服，沒有高級餐具，沒有家具，也沒有書。那麼，我們的生活裡為什麼會環繞著一大堆東西呢？

這些東西拚命淹沒我們的生活、我們的人生，與回憶有關的物品也無法丟

棄，就像地層一樣不斷堆積。

可惜的是我們的生活空間並非無限大，更何況亞洲人的住宅在全世界可說算是狹窄的。簡單來說就是因為空間有限，我們才會感覺到處都是東西。

而且，隨著年齡漸長，人們逐漸喪失足以整理堆積物品的體力，整理這件事變得難上加難。到了這地步即使想要套用充斥街頭巷尾的各類整理法，體力也往往不堪負荷。

現在還能夠自由活動的你，等到將來，有一天身體無法自主行動時，將會被大量東西淹沒。

我相信任誰都不願意老年生活變成那樣，也希望能夠盡量避免。

因此，我們除了要為將來儲備能夠生龍活虎行動的力氣、體力之外，也必須趁變老之前立刻動手徹底整理。

但是，我相信應該有不少人即使學過許多整理法，仍舊遲遲無法清理完畢。

你覺得原因是什麼？

我猜想，或許是因為過去各位學過的整理法只著眼於東西的整理。我認為回

顧過往人生、展望今後人生，同時整理自己的心靈，對於物品整理上也有幫助。

本書也會提到一些必要的整理技巧，不過基本上是以物品整理為前提，介紹頭腦與心靈的整理方法。

因此，即使你讀完本書，你住家或公司的物品也無法像揮了魔杖一樣立刻就收拾乾淨。

你是不是才剛開始翻閱就失望了呢？

我想告訴你的「老前整理」觀念，最重要的一點是你必須學會取捨能力，選出真正必要的東西，讓自己今後的人生更充實快樂。因此，首先必須學會整理頭腦與心靈。

這並非只是單純的打掃，也關係到你今後將如何生活，同時教會你如何設計今後的人生。我曾經聽過來自四面八方的讀者開心地表示，實際學會「老前整理」後，能夠找回生氣蓬勃的自己、輕鬆地生活。

前言就到此為止。好了，我們開始吧。

第一章 愈老愈丟不掉

在東西賣不出去的時代也能不停買入，真是不可思議 12

買新東西填補空隙 14

為什麼需要老前整理？ 17

收拾需要力氣、體力和判斷力 21

老前整理？死前整理？遺物整理？ 25

老前、死前、遺物整理 27

整理不是為了過去，而是為了未來 30



已經到了該要簡單生活的階段 33

老前整理的整理前、整理後？ 36

整理不只是整理，別小看它 41

丟掉東西，找回空間與自在 43

意想不到的美好重逢正在等待！？ 45

寫下想法，準備整理腦袋與心靈 48

喜歡學習整理訣竅的「不丟女」 52

讓生活變得更輕盈的出發點 54

第二章 整理物品就是整理心靈——開心收拾講座

首先重新審視現在的生活 58

想像收拾完畢後的情景 61

利用自傳年表面對過去 65



怎樣都好，總之積極展望未來 67

整理哪些地方？何時完畢？訂好期限後動手收拾！ 71

想想從哪裡開始整理？ 72

丟棄需要規則與勇氣 75

遲疑時，自問 5 W 1 H 78

不搶快，慢條斯理成為整理高手 83

家人的物品必須制定分區規定 88

遵照定義，養成固定收拾、收納的習慣 92

老前整理的成功在於保持八分物品 96

必須防範可怕的二度爆增！ 102

第三章 只要丟掉就能夠讓心靈與生活更輕鬆

要丟的不是只有物品 112



開朗的老後生活從盤點人際關係開始 114

孩子離巢時就是整理的好時機 118

整理並非女性專屬的工作 122

夫妻的東西由兩人一起動手 124

老前整理拯救了日本丈夫們 126

男性們，利用整理體驗參與地區活動吧！ 129

單身者的老前整理 132

能夠隨時邀請朋友來家裡 135

徹底丟棄就能夠換得身體、生活一身輕 138

第四章 為了更好的生活，現在就能做的事

消失的傳統生活 144

垃圾屋真的好笑嗎？ 146

