



「ありがとう」と
言われて逝くために
やっておきたい
50のこゝろ

聖路加国際病院長
精神腫瘍科医長
保坂 隆



かんき出版
定価：本体 1000 円+税

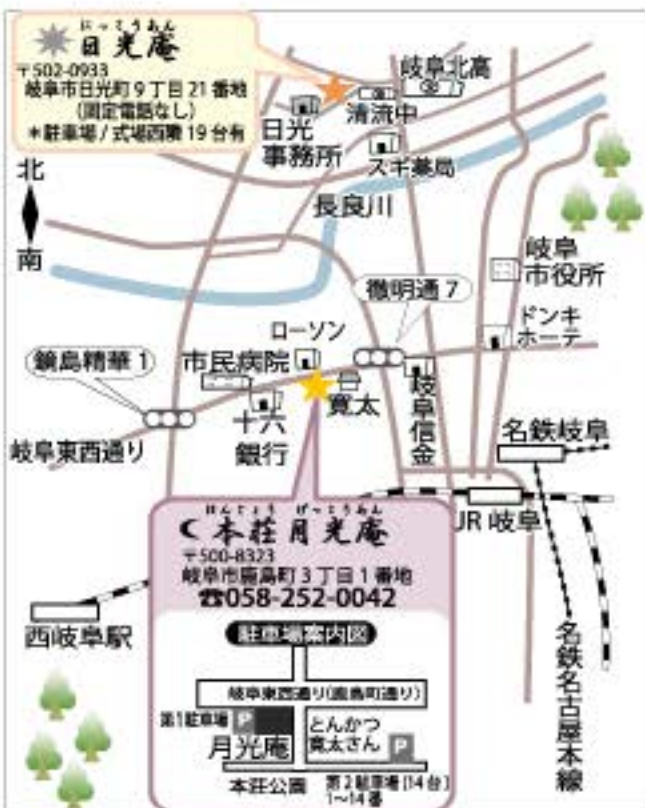
精神腫瘍科医という日本ではめずらしい医師として、終末医療の現場で多くの最後をみてきた医師だから語れる。その経験から、最後は近く人、見送る人どちらも「ありがとう」と言って別れていく。そんな日を迎えるために、やっておきたいこと、暮らし方や生き方のヒントを先人たちの味わいの深い言葉とともに紹介しています。

あいクラブ通信

発行：26年10月1日
Vol.11
Autumn



写真：レンゲショウマ（蓮華升麻）日本固有種 丸い蕾が愛らしい山野草
花言葉 / 伝統美 撮影：市川雅清



【タクシー】JR岐阜駅・名鉄岐阜駅より、距離2km、所要時間約5分です。
【バス】JR岐阜駅前7番のりば（G線島ルート）乗車、
「本荘」バス下車東へ徒歩1分です。

スタッフ・つぶやき

◆以前は 家族葬とはどんなお葬式ですかという質問をよくうけたのですが最近はお存じの方が多いようです。家族葬という言葉が社会に浸透してきた感じがします。ただ、とらえかたが、人によって違うようです。一般葬の小規模なかたちを家族葬ととらえてみえる方、家族や親戚でゆったりとした時間のなかであたたかく見守るかたちを家族葬ととらえてみえる方。市川葬典の日光庵、本荘月光庵は後者の家族葬にぴったりな式場です。市川葬典は、どんなご葬儀でもお客様に後悔のないよう、適切なアドバイスをさせていただき、あたたかなご葬儀をお手伝いさせていただきます。 笠原せつ子

◆私はご葬儀を担当させていただいたお宅からよくお仏壇購入のご相談をうけます。たしかに亡くなった方に手を合わすと言う点から考えると当然のタイミングですが、お仏壇は決して誰かが亡くなって、誰かのために用意する物ではなくて、ご自宅に阿弥陀様や各ご本尊様をお招きする事です。ですから決してご不幸がないと購入する必要がないと言う物ではないので、生前に用意されご自宅でご本尊様に手を合わす毎日もいいのでは？と思います。 坂上一己

◆この夏、久しぶりに高校の学年同窓会が催されました。卒業以来顔を合わせる友や、遠路はるばる駆けつけてくださった恩師、10クラス480名のうち100名程の楽しい集まりとなりました。しかし悲しいことに、すでに10名程のクラスメイトが他界...そこで参加者全員で今は亡き友に黙祷を捧げ、しばしの間彼らの笑顔を思い浮かべ冥福を祈りました。天国で彼らも同窓会を開いてくれることを願いつつ... 林千代子

◆我が家の飼ひ猫が姿を消しました。「猫は隠れて死ぬ」と言われますが、これは体調が悪くなると人目のつかないところに隠れて回復を待つのだそうです。ですが、回復することができずそのまま死んでしまうため、そのようにみえるらしいです。目に見えて衰えてきていることがわかってはいたのに、何もしてあげられず別れる形となりました。母ももう戻ってくることを諦めたようでした。猫には死の概念がないため、生きるための行動だと聞くと胸が熱くなる想いです。 小川広子

座禅や瞑想の驚きの効果！

人間の頭の中には常にいくつかの不安（病気・お金・将来・仕事）の種があるそうです。ふだんあまり意識することはありません。しかし、何らかのきっかけで対策が必要になると、脳の背内側前頭前野（はいないそくぜんとうぜんや）がそこに注目し、「不安」として認識します。不安として認識するのは、通常20～30分程度。対策を立てたり、処理することで落ち着きます。しかし、対処を間違えると巨大化してしまう不安。ほうっておくと、これが「不安病」につながる危険もあります。その不安を巨大化させない方法に座禅や瞑想が効果的です。

アメリカの研究によると座禅などの瞑想は「背内側前頭前野」を鍛えることにつながるというデータが出ています。座禅の基本は考えの連鎖を断つこと。座禅をしているときは、心に浮かぶ事柄について連想を続けず、そのまま受け流すのです。「数息観（すうそくかん）」と呼ぶもので、自分の吐く息を一つ、二つと数えることに集中して、心に浮かんだ考えは、次の息でふっと外に出します。先々のことや過ぎたことにとらわれず、今の一息に集中し、この瞬間だけを見ることを大切にします。座禅などの瞑想を続けた人は背内側前頭前野の血流が増すだけでなく、厚みも増すことがわかっています。「楽な姿勢をとり、軽く目を閉じる。1日10分ほど、静かに自分の心を見つめ、そこに浮かんだ考えにとらわれることなく、ひとつひとつ手放していく。」しかし「嫌なことは、水に流してしまおう。」という姿勢は、不安から目を背けることになり、かえって不安を巨大化させてしまいます。現実をきちんと見つめるトレーニングだからこそ、不安だけでなく、楽しいこと、いいことも連想を続けず同じように手放して、そっと流すのがポイントのようです。

平成26年10月1日 株式会社市川葬典 代表取締役 市川雅清

DATE
カメラ：オリンパス Tough-2
絞り：F2.3 スーパーマクロ
ホワイトバランス：AUTO
シャッタースピード：1/160
ISO感度：100
補正：0

目次

- P-1 ごあいさつ
- P-2 今を大切に生きるための終活生前準備講座
- P-3 心にのこった...ご葬儀⑩
- P-4 おすすめBOOK
「ありがとう」と言われて逝くためにやっておきたい50のこゝろ
スタッフ・つぶやき

あいクラブ

編集事務局

岐阜県岐阜市本町3丁目18番地
0120-00-4243

<http://www.ichikawa-souten.jp>

☆【岐阜市 家族葬】で検索！

「やわらぎの家族葬」貸切型セレモニーハウス
FUNEAM
市川フューネアム

心にのこるご葬儀を……
株式会社市川葬典
〒500-8034 岐阜市本町3丁目18番地
TEL 058-262-0042 FAX 058-265-3644

次号は2015年1月7日発行です お楽しみに!

自分の人生を自分らしく、美しく完成させるための…終活「生前準備」講座 市川雅清

実践講座 第2章

今を大切に生きるために… (7) 年忌法要とお墓の問題について

最近では、しっかりと年忌法要をやる檀家が少なくなっています。

お葬式の際に、初七日や四十九日の法要をくりあげて済ませてしまうことが増えてきました。年忌法要の形骸化が進んでいます。亡くなってから一年後の一周忌はともかく、二年後の三回忌になるとやらない家も増えて、七回忌以降になれば、命日を忘れてしまうことも珍しくありません。

年忌法要への関心が薄れ、お盆やお彼岸などにお墓参りするのを除けば、檀家がお寺を訪れる機会はほとんどないのが現状です。

本来檀家になるということは、自分の家の死者を弔ってもらう檀那寺を持つということです。お寺の住職は、毎日本尊の前で読経などを行います。その際には、お寺の檀家になっている故人たちの冥福を祈ります。檀家にはそうしてもらっているという意識や自覚がありませんが、檀家になることで、私たちは先祖の供養を委託しているのです。

お寺における毎日のお勤めのなかで、供養を対象にするのは檀家の先祖の霊だけで、そこに属していない人間の霊は対象にはなりません。その点で、檀那寺を持ち、供養を委託できるということは特権的なことなのです。檀家になるということは、平安貴族が味わっていたのに近い境遇にあることを意味します。昔なら上層階級だけが実現できたことを、一般庶民である私たちも経験できているということで、実はそれ自体ひどく贅沢なことだとも言えます。

明治時代に寺請制度が廃止され、各家は寺院の檀家になることを強制されなくなりました。寺院は民間の宗教団体であり、その檀家として加わるかどうかは任意です。

その意味では、檀家であることを望む人間だけがそのメンバーになればいいわけで、江戸時代とは違い、檀家になることが強制されているわけではありません。

私たちは、こうしたことを明確に意識もしていないければ、自覚もしていないのではないのでしょうか。

また、「老々相続」時代のシビアな現実を浮き彫りにしたのが「お墓の問題」です。

敷地には雑草が生い茂り、墓石はボロボロ…。どこの墓地にもそんな「見捨てられた墓」を見かけます。「老々相続」の時代、大切にしたいという心情と裏腹に何とも扱いにくいのが、お墓の相続です。

厚生労働省の調査によれば、2035年には「老人のみ」（世帯主が75歳以上）の世帯が7割を越すという試算がなされました。当然、お墓の引き継ぎ問題に直面することになります。墓地に払う管理費の支払いを滞らせると、「無縁墓」と見なされ、強制的に墓を撤去されてしまう可能性があります。無縁墓は全国で増加傾向にあります。それは過疎化が進む地方ではより深刻で、昨年、現状調査をおこなった自治体のなかには、墓地の4割以上が無縁墓だった報告がなされたところもあります。山の奥地にある墓地では、なんと8割が無縁墓になってしまったところもあったそうです。

昨年からは墓石業者が「墓じまい」（解体・撤去）という言葉を使い始め、メディアにも取り上げられて広く注目されるようになりました。今後も増加傾向は続くと思われる。

核家族化や高齢化が進み、従来の形式のお葬式や供養、お墓のあり方が大きく変わろうとしています。その変化の全体を眺めたとき、方向ははっきりとしています。伝統的な葬送習俗が成り立たず、存続することが相当に困難になっていくのは間違いありません。

次回、第12号の予告

第2章 実践講座

(8) 散骨や樹木葬について考えてみましょう。お楽しみに…



●自己紹介 (いちかわまさきよ)
1955年生・B型・おうし座
一般葬祭ディレクター
技能審査協会審査官
ライフ終活アドバイザー
趣味/写真・登山・心学研究
座右の銘/単純、明快、矛盾なし
大切にしているもの-/見えないもの、見えないところを大切に

心にのこった…ご葬儀 ⑪

今回の掲載はご主人の意志を尊重して「夫への最後のプレゼント」として、形式ばった葬儀ではなく、無宗教形式の「お別れ会」を喪主として努められました奥様をお願いして書いていただきました。

「夫の最期のステージ」に感謝

「ホーホケキョ」「ホーホケキョ」今春はあの鳴き声を何回も聴いた。金華山に近いことや大木が数本庭にあるせいか野鳥がよく来ています。しかしウグイスだけは毎年居つかなかった。山野草や野鳥の撮影に早朝より出掛け、帰宅するやすぐにパソコンに向かい、夫のブログ「楽しいリタイア人生をめざして」のアップ。十年近くそのタイトル通りの平穏で幸せな日々を送った夫。でも今年は春めいてきて一向に山に行く気配もなく、梅も咲き、ウグイスも我が家まで迎えに来て鳴いているのに。夫の調子を心配して伺いにやってくるよう。私が庭先に出て交信。海外在住の孫娘たちも岐阜に帰ってきていて庭先に出て口真似で「ホーホケキョ」



うぐいすのブログ「楽しいリタイア人生をめざして」より

「余命半年です」ガン告知が二年前、三十年以上続けた検診の結果。一時のショック状態からやがて前向きな彼らしい姿が戻ってきた。幾度も行った「海外の世界遺産」は断念したものの、身近な所で充分に楽しんだ闘病生活はまるで時を惜しむが如くに。胸の内の真意は如何なるものだったのか、今となっては知るよしも無し。しかしそんな彼にも遂に「最期の時」がやってきた。東京大空襲を9歳で体験。厳しい生活の中、兄として弟や妹に責任感をもち、見守った夫、両親の自慢の息子として成長。片やこの私は終戦の年に岐阜で生まれたものの、何不自由なく豊かに伸び伸びと育てられました。47年間の私達の生活の中では「時代の違いのせい」なのか理解に悩むことはやはりありました。政治や経済、また科学などに強い私は講習など頼まれると夫のアドバイスなしでは不安になる、まるで先生と生徒のような関係がいつ先頃まで続きました。あの「別れの時」を全身で受け止めたその瞬間「一人立ちの時が来た」と感じた事を私は今も忘れません。

例え力不足であろうと彼の最期の時は彼に相応しいセレモニーを「夫への最後のプレゼント」として準備せねばと誓った私でした。早速知人の市川葬典さんに電話、奥様に私の気持ちと意向を伝えるや丁寧かつ節度ある態度の応対で、担当の方を紹介され度々の話し合いの時をもち、遂に6月25日その時を迎えたのでした。会場に着くや余りの見事に言葉が失くした私。夫のブログの写真が美しい音楽と一緒に流され、溢れる花々、まるで野鳥が楽しいさえずりを奏でているようで、彼がシャッターをすぐに切りそうなステージでした。次第に私は涙でそのステージが見えなくなってきました。今あのウグイスの代わりに庭ではセミが短い命を精一杯生き抜くかのように鳴いています。この半年近くいつだって私の脳裏には「死」がありました。夫が逝ったその後も毎日のように余りにも無残な死が報道されています。そんな中で自分の病氣と向き合い、その限りある命を燃焼させた夫。それがどんなにか「平穏で幸せな最期のあり方」であったかと、今少しづつ思えるようになってきた私です。

あの敗戦の絶望の中を逞しく生きた人達、難病との長い闘いに怯むことなく向き合っている人達、またある人は大切な人を不慮の事故などで…どんな最期であろうとも逝った先人の方々に優しく暖かい拍手を送りたいと思う私です。

最後に葬儀のことを少し触れさせて貰います。「僧侶も呼ばないなんて」と親類で寺の総代を任されているお宅も二軒あり、また夫側も寺に嫁いでいる従姉妹もいる一族の中で、私の望みは問題もありましたが最終的には理解していただきました。毎晩仏壇の中の夫と話す私に「よく頑張ったよ」と優しく微笑みかけてくれます。友人の一人が「会場を出た後、何故か清々しささえ感じました。」とおっしゃって下さり、その言葉は疲れた体に優しく響き慰められました。市川葬典様の細やかで行き届いたそのプロデュースの中で「夫の最期」を見送れた事に感謝するばかりです。毛利千恵子

暮らしにアイデア



暑い時の冷たいソーメンは喉ごしツルツルして美味しいですね。そのソーメンが残っていたら、**あんかけ風かた焼きソーメン**はいかがでしょう？

材料(1~2人前)
・白菜…4枚程度
・豚肉…100g程度
・つゆの素…適量
・水…50cc
・片栗粉…小さじ2

作り方

- ① フライパンにごま油を薄くひいて、食べやすい大きさに切った豚肉を炒める。
- ② 白菜を食べやすい大きさに切って、芯の部分、葉の部分の順に炒める。(他の野菜はお好みで入れる)
- ③ つゆの素で好みの味をつけて、いったん火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 茹でたソーメンを2口ぐらいの大きさに丸くまとめて、熱したフライパンに多めに油をひき、中火で両面をカリッと焼く。
- ⑤ 焼けたらお皿に盛り、とろみあんをかけて出来上がり!

