

# あいクラブ通信

Vol.13  
Spring



## 『フランス人は10着しか服を持たない』

パリで学んだ「暮らしの質」を高める秘訣  
ジェニファー・L・スコット 神崎朗子=訳  
大和書房 定価(本体1400円+税)

高級料理を食べて、たくさん買い物をして、あちこち旅行しても、心から満足を感じられないあなたへ。間食はせず、食事を存分に楽しむ。上質な物を少しだけ持ち、大切に使う。日常の中に、ささやかな喜びを見つけること。典型的なカリフォルニアガールだった著者は、フランス貴族の家にホームステイすることになり、その家を取り仕切るマダム・シックから学んだのは、毎日を「特別な日」のように生きること。日常が突然、特別なものに見えてくる秘訣が紹介してあります。



【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』バス停下車東へ徒歩1分です。

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

次号は2015年7月1日発行です お楽しみに!

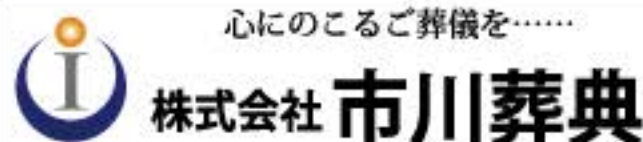
## スタッフ・つぶやき

◆先日、町内の方が亡くなりました。突然のことで本当に驚きました。私と同郷の方で、嫁いできた時「嬉しい」といっていただき、私もとても嬉しく心強かったです。私が30代の頃とても落ち込んでいた時「あなたにはあなたの良さがあるから」落ち込んだ理由は思い出せなくてもその言葉はとても温かく感じられたことを覚えています。小雨が降る中、その方を乗せた車が自宅を出るのを見送りながらさみしさがこみ上げてきました。今まで本当にありがとうございました。 笠原せつ子

◆先日通夜、葬儀と受付をお手伝いさせていただく機会がありました。弔問者の方々が皆様儀体たたくご記帳をされている中で、2名の年輩の男性が記帳カードの「御芳名」の欄の「御芳」に二重線を引いて消してから記帳されている方がみえました。いつも通夜、葬儀の受付をお手伝いさせて頂く場合私たちがさえ慌ただしくあふたす中でこのような配慮は何か一瞬「ホッ」とする瞬間でありました。私もこれに見習い忙しい時ほどマナーやルールを守りたいものだと思います。 坂上一己

◆最近、とある番組で「お風呂に入浴中ウトウトするのは失神寸前の状態」だと放送されていました。これは非常に危険な状態なのだそうで、毎日お風呂で寝ている私は失神していたのかもしれませんが、入浴中に亡くなる人は、交通事故で亡くなる人よりも多いという統計もあるらしく、一日の疲れを癒せる時ではあるけれど事が起こってからでは後悔もなにもできないので、長湯するのをやめ入浴には十分注意します。 小川広子

◆少し前の話になりますが…ある夕方、ご弔問にいらっしゃるお客様をお迎えしようと、本荘月光庵の玄関先で待機しておりました。するとバス停の方から小学生のお嬢ちゃんがやってきて、『この前はありがとうございました。』とピョンとお辞儀をされました。女の子は『この前おじいちゃんのお葬式でお世話になったKです。』そうそう、おじいちゃんが大好きなお孫様達に囲まれ、お旅立ちになられたK様の…その彼女の笑顔を見ていると、おじい様との悲しいお別れも安らかな記憶となるお手伝いが少しはできたのかなぁ…と、去り行く女の子を見送りながら温かい気持ちになりました。 林千代子



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

## 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 第2章  
(1) お葬式と仏教の関係
- P-3 心にのこった…ご葬儀 ③
- P-4 おすすめ BOOK  
『フランス人は10着しか  
服を持たない』  
スタッフ・つぶやき



山菜英(さんしゅゆ) 春黄金花(はるごがねばな) 花言葉/持続・耐久・気丈な愛

DATA カメラ:オリンパスSZ-31MR 絞り:F5.5スーパーマクロ ホワイトバランス:曇り シャッタースピード:1/20 ISO感度:100 補正:0

## コレステロール基準値の常識がおかしい!?

健康のパロメータとして日本に根付いているコレステロール値。その基準値が根拠も曖昧のまま厳しく設定され、それによって「病人」がつけられている。さらに、「善玉」コレステロールだとされてきたHDL値を上げると心血管障害が増加して、死亡率が増えるという調査結果が発表されています。動脈硬化を起こした血管にコレステロールが付着していることが発見されたのは19世紀のことです。それ以降、動脈硬化の原因だと考えられてきました。しかし、近年の研究によって実際には動脈硬化による炎症で傷ついた血管を修復するために「悪玉」だとされてきたLDLコレステロールが集まってくることが分かったのです。欧米の数々の研究では、血圧や血糖値について薬で無理やり下げすぎると、かえって健康を害したり死亡率が増加したりするといった驚愕のデータが発表され、昨年にはコレステロールの新しいガイドラインも策定されました。現在、日本では「60~119mg/dl」が正常値とされていますが、アメリカでは、コレステロールの基準値そのものが撤廃されたのです。コレステロールは、細胞膜や神経、ホルモンなどの材料で人体には必要不可欠なものです。コレステロール値は高値よりも、実は低い値の方が要注意！細胞の免疫力が落ちて感染症などにかかりやすくなってしまいます。日本国内で、「権威ある学会」(日本動脈硬化学会)の基準値だけが飛び抜けて厳しいのはなぜでしょう。論争が起きています…

平成27年4月1日 株式会社市川葬典 代表取締役 市川雅清



# 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

## 教養講座 第3章

### 今を大切に生きるために…

#### (1) お葬式と仏教の関係

葬式の歴史は非常に古いと言われています。考古学の発掘で明らかになった埋葬方法をみると、埋葬にあたって何らかの儀式が行われた痕跡があり、人類は、最初から儀式を営んでいた可能性があります。日本人も古代から葬式を営んできました。壺棺（かめかん）に葬られた古代の一般人の遺骸も数多く発掘されています。身近に死者が出れば、私たちは葬式を営んで死者を弔ってきました。それが今日まで、受け継がれています。何処の国でも、どの民族でも、どの宗教においても、そしてどの時代でも死者が出れば、葬式を行ってきたのです。

しかし、「お葬式」には法的な義務もなく、宗教儀礼でもありません。それは、習俗や習慣によるもので、基本的には葬式と宗教は関係がありません。いろいろな宗教が臨終時に必ず行う儀式は、葬式ではなく臨終対応と言われるもので、仏教もキリスト教も本来、葬式はしません。歴史的に検証してみても、仏教もキリスト教も葬式は重視していないのです。

日本において、葬式には次の3点を除いて法的な義務はありません。①死亡後あるいは死産後、24時間経過しなければ埋葬も火葬も行ってならない。②火葬は火葬場以外で行ってはならない。③埋葬は墓地以外で行ってはならない。法律上、自分で火葬したり、お骨を勝手な場所に埋葬してはならないと規定されているだけで、「お葬式」をしようと、しまいと本来は自由なのです。そうはいっても、日本では大半の葬式は寺院が行い、よく「葬式仏教」と言われるように、現在では仏教とお葬式は深く結びついています。その理由ははっきりしていて、江戸幕府のキリシタンの弾圧を目的に作られた「檀家制度」です。キリスト教徒ではないことを証明させるために、日本人全員をお寺に登録させました。その登録簿は「宗門人別改帳」といい、その証明がない限り、キリシタンだと疑われる制度を作りました。それまでの葬式は、本家の主、あるいは氏族の長、つまり村の長老が神道で行う「しきたり」でしたが、幕府は仏教の僧侶に葬式を行うように命じたのです。仏教では僧侶仲間の葬式は行っていましたが、在家の葬式は行っていませんでした。考えられたのが「出家者の葬式」と同じ形で行うことです。そこで「死者をまず出家させる」

形式が生まれました。死者が出家したのですから「戒名」をつけることとなります。もともと戒名は出家した僧侶のもので、死後に戒名を授けるといふ、日本にしか存在しない特殊な制度が生まれました。「死者に戒名を授け、出家させる。弟子にした死者にあわてて仏教を説いて勉強させ、引導を渡す。」という、亡くなった人を仏教に導き入れるための葬式が作り上げられたのです。

その後、日本仏教は中国の儒教の考え方の影響も受けて、「中陰」と「年忌法要」を制度的に付随させて、「法事」や「追善供養」の制度も作り上げてきました。

仮に日本に仏教が伝えられなかったら、日本の宗教は「神道」だけの状態が続いたはずで、そうなれば、日本の華麗な仏教美術の花がさくこともなく、現在、私たちや

海外の人たちが好んで訪れる奈良や京都は、現在とはまったく異なったものになっていたに違いありません。仏教と日本文化の出会いは、日本文化の根幹を作り上げる上で重要な役割を果たしたことになります。しかし、現在の「葬式仏教」スタイルが続く限り、信者の数は減り続け、檀家制度は衰退して行くことでしょう。私自身も含め、葬儀関係者や宗教者として、今、何を

すべきか。何を考えなければならないのか。一人の人間が生きたということは、さまざまの人間と関係を結んだということです。「お葬式」には、その関係を再認識する役目や機能があります。それが十分に発揮される葬式が、何よりも一番好ましい葬式なのかもしれません。

#### 次回の予告 Vol.14 (夏7月号) の予告 教養講座 (2)「お葬式」だけではない簡素化の流れ 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 ⑬

### 「モギツヤ」おとなのためのまじめな通夜ごっこ

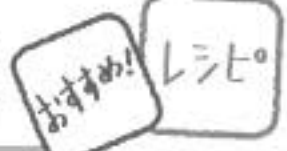
平成27年3月7日に「モギツヤ」を経験させて頂いた事を、少しお話ししたいと思います。「モギツヤ」とは模擬通夜のごっこで、生前に行うお通夜を意味しています。私は以前より、死生観や葬儀の有り様について関心を持っていました。全ての人間に必ず訪れる最期についても、もっと真正面から向き合いたい。ある日、元々こうした話題を共有していた仲間で「模擬葬儀」について意見交換をしていました。私はその中で、ふと昨年亡くした恩師の通夜の場面を思い出しました。そこでは私が故人と向き合い、ゆったり流れる夜のひとときを、生前の回想をめぐらせながら、とても豊かな時間を過ごすことが出来たのです。この経験から「モギツヤ」は発想されました。以前に知人の生前葬に参列した経験はあったのですが、生前通夜は聞いたことがありませんでした。そこで今回皆さんのご協力をもって行うことになったのです。当日の会場準備は市川久美子さんに全面的にお世話になりました。自分の通夜の準備というのは複雑な感覚でしたが、模擬とはいえ会場が出来上がってくると気分までもそのような雰囲気になるのだと実感しました。会場の都合で限られた人たちのみ、お集まり頂きました。親友や妻など参列の皆様から、心に沁みる有難いお言葉を頂くうちに胸がいっぱいになりました。献歌やチェロの献奏もあり心地よい時間が過ぎました。意外だったのは、皆の姿も見えない声も聞こえない「黙祷」の時の全身至福の感覚は今でも忘れられません。「モギツヤ」を終えて、皆の元に帰ってきた瞬間は、今、生きているんだという喜びに満ちて、身震いするほどでした。この経験を生かして、葬儀について今後もいろんな人と話し合いを深めてゆきたいと思っています。そして、人生最期集大成である葬儀という儀式が、全ての人たちにとって、更に豊かなカタチになることを願ってやみません。この場をお借りして「モギツヤ」にご協力頂いた皆様へ心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。酒井 絵

「おとなのためのまじめな通夜ごっこ」とサブタイトルをつけ、外にはこのタイトルの看板と高張提灯を準備し、棺はダンボールに白い布を張りました。以前「イエイと揺ろう!」という企画の時に写した素敵な笑顔の撮影写真を飾り、ローソクを灯して…。着々と準備が進み、酒井さんは白い着物を着て棺に入りました。



さあ、弔問の方々がいらっしゃいます。受付で名前を書いて、香典袋に会費を入れてくださった方、お淋見舞いを持ってきてくださった方。「この度はお淋しいことで…」と弔問ありがとうございます。と挨拶を交わし…。午後7時「モギツヤ」開式です。黙祷、酒井さんから皆様へのメッセージビデオがながれ、ご友人お二人から「お別れの言葉」。お一人ずつ献杯をして、お別れの一言。奥様からの「お礼の言葉」、最後にチェロの献奏。そしてチェロに合わせて棺の中からサクスを吹きながら酒井さん復活！もう、私は酒井さんのメッセージビデオから感動して泣いていました。「模擬」なのに、「通夜ごっこ」なのに…。私の他にも鼻をすすったり目にハンカチをあてたり、とても不思議な感じでしたが、あまりにも皆さんが真剣で厳粛な雰囲気でした。復活した酒井さんの「お礼の言葉」には、参加者それぞれが色んな事を感じたことと思います。その後の雑談では、次は誰の「モギツヤ」にしようかと盛り上がっていました。 久美子

### 暮らしに アイデア



春の訪れを感じさせる菜の花。つぼみの時だけ食べる期間限定の贅沢! 「菜の花の辛子和え」

材料 (2人分)  
・菜の花…1束(200g)  
・油揚げ…1枚  
・しょうゆ…小さじ1  
・和え衣

和え衣  
しょうゆ…大さじ1  
溶き辛子…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1

- 作り方
- ① 菜の花は根元を1cmほど切り落とし、冷水に2~3分さらしてシャキッとさせ、水気をきる。
  - ② 油揚げはフライパンに入れて弱めの中火にかけ、焼き色がついたら裏返し、両面をカリッと焼く。縦半分は切って7~8mm幅の細切りにする。
  - ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、菜の花を茎の方から入れ、色が鮮やかになるまで1分ほどゆでる。すぐにザルに広げて粗熱をとる。
  - ④ ③の菜の花を、茎を上にして持ち、下に向けて軽く水気を絞る。しょうゆをかけて再度絞り、4cm長さに切る。(下味がついて美味しくなる。)ここがポイントです。
  - ⑤ ポウルに和え衣の材料を入れて、混ぜ合わせ、②と④を加えて和える。

