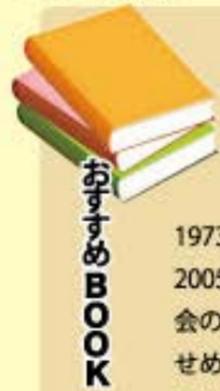


あいクラブ通信



『いくつになっても年をとらない 新・9つの習慣』

京都府立医科大学学長 吉川敏一 (よしかわとしかず)

1973年京都府立医科大学卒業。医学博士。日本酸化ストレス学会理事長に加え、2005年にはフリーラジカル研修者の世界規模の組織、国際フリーラジカル学会の会長に就任。フリーラジカル研究をリードする世界的権威として知られる。せめて100歳くらいまでは、病気をせず元気で長生きして、ピンピンコロリといきたいと望む人が作者も含めて増えています。このような贅沢な望みを持っている人に、科学的根拠を示しながら、わかりやすく、「いくつになっても年をとらない」秘訣を教えてください。

いくつになっても年をとらない 新・9つの習慣

吉川敏一



扶養社新書 定価：本体780円+税



【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鏡島ルート）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！

スタッフ・素顔のコーナー

- ◆ 初めまして。会長の第四子・二女です。本職は別がありますが、時間のある時に葬儀後の片付けやホール清掃、料理の配膳などを手伝っております。裏方の地味な仕事ではありますが、表に立つ仕事よりも私の性に合っており、葬儀の担当者が裏方の仕事を気にせず当方の方々に集中できるように心がけながら楽しく働いております。まだまだ未熟者ではありますが、これからもスタッフの一員として日々精進して参りますので今後ともよろしくお願い致します。 市川須美子
- ◆ 我が家のペットは手の平に収まるくらいのフクロモモンガ。娘とテレビを見ていて「可愛いね。あんなペットが欲しいね」と話をしたらビックリ！誕生日プレゼントだよと。本当に買って来るとは思いませんでした。でもちょっと嬉しかった…。夜になると子犬のようにキューンキューンと鳴き、1匹では可哀想かなと話していたら、またまたビックリ！翌年の誕生日は2匹目のモモンガ。今では2匹の子供が誕生しないかと楽しみにしています。 高井孝子
- ◆ 3月から市川葬典のスタッフの一員になりました。岐阜市で生まれ育ち、就職の為、大阪へ。そして東京へ行き、役者として演劇活動をしていました。様々な役を演じさせて頂くうちに宮沢賢二先生の作品に出逢いました。銀河鉄道の夜。好きです。何故か分かりませんが、故郷に惹かれてこの仕事に惹かれました。銀河鉄道に乗る事の出来る切符。見つけれられる気がしています。まだまだ未熟で雑な所もありますが、精一杯努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。 林道成

「やわらぎの家族葬」貸切型セレモニーハウス

有限会社 ファースト

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



写真：富士河口湖 大石公園 ラベンダー（おかむらさき）と富士山 撮影：市川雅清
DATE カメラ：オリンパス OM-DE-M1 レンズ：オリンパス M.ZUIMO DIGITAL 12-40ミリ F2.8 PRO 絞り：F2.8 18ミリ ホワイトバランス：AUTO シャッタースピード：1/2500 ISO 感度：AUTO+LOW200 補正：-1.7

なぜパリの男女は加齢しても「枯れない」の…？

この世で私たちを最も脅かすものはなんなのでしょうか？それは時間です。死に向かう時間がもたらす経年変化で、次第にシミ、シワやタルミが現れてきます。肌だけではなく、筋力をはじめ身体能力も劣化傾向をたどります。しかし、少しでも時間に抵抗するのがアンチ・エイジング（抗老化）医学です。そもそも、人は薄皮一枚をまとった特別な生物といえます。医学は「時間を止める」かのような科学的に極めて難しい課題に取り組んでいるのです。究極の課題は、「シミ」や「シワ」ではなく、「いま、この美しさ保つこと」以外にはありません。そう、男女は強さやセクシーさで勝負するのではなく、「美しさ」をいかに保つかということに集約されます。

皮膚や顔の「若さ」では、圧倒的に日本人をはじめアジア人種に軍配が上がるそうです。ですが、特にR45世代、更年期あたりを境目にしてフランス人が断然「美しさ」で巻き返してくるのです。彼ら彼女たちは加齢をものともせず、老いてますます人生を謳歌しています。美しさへの志向は、心豊かな生活を続けたいという素朴な気持ちに通じています。そして、心豊かな生活とは、さまざま人や物をめぐる愛「アムール」に満たされ恵まれた生活を送ることだそうです。放っておけば時間に押し流される人生をアムールによってせき止めようとするのです。日本には、江戸の美意識を表す「粋（すい）」という文化があり、それにとっても近いものだと考えられます。日本人だって負けてはいられませんね…努力したいものです。

株式会社 市川葬典 代表取締役会長 市川 雅清

CONTENTS

- P-2 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
人生を変えるヒント (5)
あの世「死後の世界」は本当にあるのか？その1
- P-3 心にのこった…ご葬儀® 社長コラム
- P-4 ・おすすめBOOK
『いくつになっても都市をとらない新・9つの習慣』
・スタッフ・素顔のコーナー

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

人生を変えるヒント

(5) あの世「死後の世界」は本当にあるのか？ その1

「あの世」とは、安住の地なのでしょうか？ 我々の魂は、あの世でいったいどうなってしまうのか？ そもそも魂は存在するのか？ 死について考えたとき、誰もが、そうした疑念と不安を抱くのではないのでしょうか。2011年のこと。「車椅子の天才物理学者」として名高いスティーブン・ホーキングが、イギリスの高級紙「ガーディアン」のインタビューで次のような発言をし、物議をかもしました。「人間の脳は、機械のコンピューターと同じだ。部品が壊れば、その機能を失う。壊れたコンピューターに天国も来世もない。つまり、「あの世」なる世界は存在しない。「あの世」なるものは、死を恐れる人たちによるファンタジーだ。」このようにホーキング氏をはじめ、多くの科学者の間では「死後の世界」なるものは存在しない」と考えられています。

しかし、死後の世界にまつわる不思議な体験談や証言は、数え切れないほど残されているのです。エリザベス・キューブラー・ロスという、精神医学者がいます。

ロスは、たくさんの死に近い病人を看取り、その経験の中から聞き取り調査をして、新しい看取りのための学説を導きだしました。それが「死の瞬間」です。その本は世界中で広く読まれ、「死」と「看取り」について実践的に取り組む人々のバイブルとされるようになりました。ところが、その10年後に出版された「続・死の瞬間」では、彼女が自分の「臨死体験」について積極的に発言したりして、その言動が科学者にあるまじきものと思われるようになったのです。そのため医学界からも、つまはじきされるようになってしまいました。

もしかすると、人間が内面的世界を理解することを、近代的な科学万能主義が妨げているのかもしれませんが。今、タナトフォビア（死恐怖症）の若者が増えているといえます。死の先にある世界を否定して「死ぬときの苦しみや無念さ、家族や友達との離別というよりも、死の先にある“無”が怖い。」と話す若者が多いそうです。我々が住むこの日本は、かつて「死者」がとても身近



に存在していた国だといえるでしょう。仏教が伝来する以前から、日本人は「人は死ぬと山へ還る。」もしくは「海へ還る。」と考え、その地を崇めてきました。仏教伝来以降も、家の中に仏壇を置き、毎日ように死者の霊を慰め、お盆やお正月には先祖の霊を家に招いていました。外国人から、日本人は「無神論者」だと嘲笑させるほど、神道や仏教の信仰の自覚は無く、それらが日常生活に入り込んでいたのです。

しかし、若者は「死」を恐るべきものとして隔離されて育ち、身近な人の死を共有して、その人の死を受け入れていくこと…すなわち「死生観」を養う機会がなくなった結果、タナトフォビアを発症する人が生まれたのではないのでしょうか。「死」について子どもや若者たちに説明するとき、仏教やキリスト教など宗教的な言葉で説明しても、言葉としての強さや説得力を欠いてしまったと感じられます。しかしながら、「死」の問題やあの世（死後の世界）のことを、宗教的イメージや宗教的な言葉を使わず説明することは、なかなか難しい問題です。それでは、どうすれば「死」について学び、深く考えることが可能になるのでしょうか？ つづく…

次回、第19号の予告 第3章 教養講座 (5) あの世「死後の世界」は本当にあるのか？ その2

宗教が用意した「死の答えと死後の世界」人は死ぬとどうなるのか。世界の三大宗教といわれるキリスト教・イスラム教・仏教と日本の神道はどのような答えを用意したのか。その考え方を見ながら、人類普遍の壮大なる問いに近づいていきましょう。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
一級葬祭ディレクター
技能審査協会審査官
ライブ終活アドバイザー
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 ⑱

突然の“生前契約”でした。

我社は事前相談される方が非常に多く、ご葬儀依頼の1/3ほどが突然のお客様です。前もって「危ない！」という連絡を下される方もいらっしゃいます。

男性 M 様からのお電話はまさに突然でした。「明日入院して難しい手術をしますが、手術室から生きて出てこれないかもしれないので、もしもの時の事を考えて色々決めておきました。葬儀代金を支払っておきたいので家に来て下さい。」すぐにご自宅に伺うと“お寺のこと、葬儀のこと、葬儀後に知らせる親戚、知人の連絡先、納骨、法要のこと”などが綺麗な字で丁寧にわかりやすく、びっしりと書いてあるA3用紙5枚を見せて下さいました。

奥様を十数年前に病気で亡くされ、ご長男ご次男はそれぞれ家庭をお持ちで、ご三男と同居されていますが「息子たちに迷惑を掛けたくない。」また若い頃からあまり身体が丈夫ではなく、何回も手術をされていて、今回は前回の手術の予後が思わしくなく再手術。「もしものときには、自分の思う通りに見送ってほしい」との気持ちでいらしたようです。「葬儀代金の支払い」と「ご両親の回向（供養）」はどうしても今日中にしておきたい！とおっしゃり、これから銀行でお金を下ろして一宮のお寺まで行って来るので、また夜来てほしいと言われました。そして、ご友人に付き添われて出かけて行かれました。入院と手術の決定からあまり時間がなかったのでは



う。体調が悪いにもかかわらず、ご両親の回向（供養）をしたい…という強い思いを実行されてお寺に行かれたのです。そしてその日の夜、葬儀代金の領収書と契約書を持って再度ご自宅にお邪魔しました。ちょうど長男ご夫妻が来ていらして、いっしょにお話しをすることができました。まずは、ひと安心です…翌日は「M 様の手術がうまくいきますように…」と祈っておりました。

M 様は、どんな思いでA3用紙にびっしりと書き込まれたのでしょうか…。どんな気持ちで私共にお電話を下されたのでしょうか？

自分の葬儀は、どなたかにお願ひしなければなりません！「全て任せるのか」または「こうしてほしいと自分の意志を伝え、費用をキチンと残して逝くのか」どちらかということになります。「自分の最期」をキチンと決めておくこと。まさに「死ぬ覚悟」をすることは、本当に強い方だと思います。「準備万端は素晴らしい！」です。

しかし、お話しを伺った私がこの M 様をお見送りできるという保証はどこにもありません。それはいつ、どんなことがこの我が身に起きるか分からないからです。私自身まだまだ先のことだと思っている内は、準備ができていないのと同じです。「準備万端」でありながら将来の夢や目標に向かって生きていかなくは…！と強く思いました。 久美子

Column



間もなく梅雨明けも間近、本格的な夏の到来となり北海道生まれで暑さに弱い私としては、苦手なシーズンとなります。暑さが苦手と言えは乳牛もそうで、そのため私の生まれ故郷北海道や高原など涼しいところで「酪農」が営まれております。そもそもなぜ「酪農」と呼ぶのでしょうか？ここで言う「酪」とは古来、乳製品を指しました。また「搾乳機」の中では仏教でいう五味の中の1つ「酪味」とも言われております。五味とはこの他「乳味」や、皆様がよく言葉にする「醍醐味」なども五味の1つです。「醍醐」とは今で言うところ、ヨーグルトといったところでしょうか？余談ですが乳牛のおっぱいが4つあるのは比較的知られていますが、胃も4つあるのはご存知でしたか？皆様が口にされる焼き肉の「ミノ」は第一胃、「センマイ」は第三胃です。なぜ私が乳牛について詳しいかと言いますと、私は北海道の酪農学園大学の卒業生だからです。それはさておき、私達が普段使っている言葉の中には仏教の教えが語源になった言葉がけっこうあるんですよ。「有頂天」「引導をわたす」などもその1つです。ちなみに私の出身地北海道には冒頭の梅雨はなく、7月はリラの花咲く季節でした。

●社長自己紹介（さかがみかずみ）
1965年生・A型・てんびん座
一級葬祭ディレクター 貨物事業運行管理者



趣味 / 寺仏巡り。松山千春さんの歌を聴きながらのドライブすること。座右の銘 / 男は男らしく、女は女らしく、人間は人間らしく。大切にしている物 / 時間・規律・秩序