

# 『いい人生は、 最期の5年で決まる』

順天堂大学医学部 教授  
がん哲学外来 理事長  
樋野 興夫 (ひの・おきお)  
SB 新書 定価 (本体 800円+税)

「がん哲学外来」の創始者が教える、絶対に人生を後悔しない生き方とは。薬や医療ではなく、がん患者 3000 人との対話から生まれた「言葉の処方箋」です。生きるとは何か。死ぬとはどういうことなのか。生まれて 2 時間で亡くなる赤ちゃん。3 か月の余命宣告を受けた末期患者さん。そのすべてに意味があるとすれば、それはいったい何なのか。この本は、その問いに対する集大成のような気がします。



あなたの余命があと5年だとしたら  
**あなたは、今日を  
どう生きていきますか？**  
「がん哲学外来」の創始者が教える  
絶対に人生を後悔しない生き方とは。  
おとよ 3000人

# あいクラブ通信

## 人生の意味のアドラー心理学 (その2) 共同体感覚とは何か、 すべての悩みは対人関係の 悩みである。

他者と関われば、必ずそこには摩擦が生まれ、憎まれたり、嫌われたり、裏切られたりといったことが生じます。確かに対人関係は悩みの源泉ではありますが、生きる喜びや幸せも、対人関係の中でしか得ることはできません。それなのに、対人関係を避けようとしていては幸せになることはできません。

我々のまわりには他者がいます。そして我々は他者と結びついて生きています。人間は個人としては弱く限界があるので、一人では自分の目標を達成することはできません。もしも一人で生き、問題に一人で対処しようとするれば、滅びてしまうでしょう。自分自身の生を続けることもできないし、人類の生も続けることはできないでしょう。そこで人は弱さ、欠点、限界のために、いつも他者と結びついているのです。ここで「他者と結びついている」ということが、アドラーのいう「共同体感覚」の意味です。

まずは他者を敵ではなく「仲間」と意識づけを変えてみます。その仲間である他者に貢献し、貢献感をもつことで自分に価値があると思えば、対人関係に入っていく勇気を持つことができます。生きる喜びや幸福は他者との関係からしか得ることはできません。アドラーは以上のことを「自分自身の幸福と人類の幸福のためにもっとも貢献するのは共同体感覚である。」と説明しています。自分だけに關心をもつのではなく、他者に關心を持ち、他者に貢献してみましよう。何かをすることによってではなくても、自分の存在で他者に貢献できると思えば、自分に価値があると思えるようになります。そのように思えた時に他者はもはや「敵」ではなく「仲間」とみなすことができます。

自分についての見方、他者についての見方が変わると、人生すべてが変わって見えてきます。ライフスタイルを変えると、新しい自分になれるかもしれませんね…



写真：水戸野しだれ桜 (鏡桜)  
岐阜県白川町  
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.ZUIKO  
DIGITAL 12-40 ミリ F2.8 PRO  
絞り：F2.8 21 ミリ  
ホワイトバランス：AUTO  
シャッタースピード：1/3  
ISO感度：100  
補正：-2.0

株式会社 市川葬典 代表取締役会長 市川 雅清

## スタッフ・素顔のコーナー

◆ この一年間、よく怪我をしました。原因は当たり前前の事が出来ていなかったり、不注意だったり。身体は怪我、心の怪我を通して「当たり前」というのが人が生きていくための大切な技術なのだと思えるようになりました。こんな事がなぜ当たり前なのだろうと思う事も、細かく細解いていくと途中苦労しますが、ハッと気づき、その充実感はとても楽しいものがあります。笑い話になる怪我、そうではないモノも、どちらも過去の私。感謝して整理し、今の糧にしたいと思えます。 林 道成

◆ 義母は現在 86 歳で認知症を患っています。常日頃の生活もままならなくなり施設での生活をとしつつも、やはり「自分らしく…残りの時間を彼女にとって快適に過ごしてほしい」というのが私の一番の望みです。おしゃべりだった義母はいつもきれいな化粧をして、季節変わりにはきちんと整理していましたが、今では何をどのように着るのかわからない状態です。義母は家での気がねしない生活に固執しています。義母にも私自身のためにも良かったと思える選択をしたいです。 市川 久美子

◆ お花見といえば桜ですが、桜の花が散った後に入れ替わるように花を咲かせるハナミズキが気になってちよつと調べてみました。花言葉の1つが「返礼」。1912 年に当時の東京市長が、アメリカのワシントンへ桜を寄贈し、そのお返しとして 1915 年にハナミズキが日本に贈られた際「返礼」と付けられたようです。お花見の季節は、桜やハナミズキの木の下で宴会です。飲みすぎ食べすぎに注意しつつ楽しみたいです。 高井 孝子

## 「やわらぎの家族葬」貸切型セレモニーハウス



有限会社 ファーイースト

## 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

日光庵  
〒502-0933  
岐阜市日光町9丁目21番地  
(固定電話なし)  
\*駐車場/式場西隣19台有

早田星光庵  
〒502-0847  
岐阜市早田栄町5丁目22番地

本荘月光庵  
〒500-8323  
岐阜市鹿島町3丁目1番地

西岐阜駅  
JR岐阜駅  
名鉄岐阜駅  
名鉄名古屋本線

鏡島精華1  
市民病院  
十六銀行  
寛太  
ローソン 徹明通7  
ドンキホーテ  
岐阜市役所  
スギ薬局  
岐阜北高  
清流中  
名鉄岐阜

本荘公園 第2駐車場(14台) 1~14番

第1駐車場  
月光庵  
とんかつ 寛太さん

【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!

# 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

#### (6)「輪廻と転生」の概念その2

人間は死んだら、どうなるか。あの世とは本当に存在するものなのか。

あらゆる宗教が取り上げてきたテーマです。答えは決まっています。

「わからない!」というのが、その答えです。

臨死体験者のように、死にかけて戻ってきた人はたくさんいるようですが、死んで戻ってきた人はいません。この世にいる人は、死んだことがありません。だから、あの世のことはわからないのです。

キリスト教やイスラム教では、神という概念ですべてを説明しています。神様さえ信じていれば、誰もが死後天国に行けますし、逆に信じていなければ、地獄に落ちてしまいます。

一方東洋の宗教は、キリスト教やイスラム教のような大胆なことは言いません。「仏様を信じなければ、地獄に落ちる。」とか「阿弥陀様を念仏しないと地獄に落ちる。」などとは言いません。そのあたりはずっと穏やかな宗教と言えます。

東洋の宗教の代表者、お釈迦様は、死後の問題についてどう説かれていたのでしょうか。結論から言うと、「死後の世界について、あまり、語ってはいません。」それは、二つの理由からになります。

- ① 輪廻転生の概念が非常に難しい。
- ② 語る意味がないから。「アバンナカ」という方法で答えました。

我々は、だれも死んだことがないので、この論争には現実的に決着がつかません。だから、延々と論じても意味がありません。

生きている我々に大切なのは、「生きている今を、どう生きるべきか。」だけです。

アバンナカとは、世の中には少なからず悪人がいます。その人たちは、来世があるとなかろうが、罰をうけます。来世がなければ、現世で逮捕されたり処刑されたりします。来世があれば、来世で苦しむことに

なるでしょう。一方悪いことをしない善人たちは、来世がなければ、天国に行くことはありませんが、彼らはすでに、この世で幸せなのです。来世があれば、もちろん天国に行けます。だから、心配することはありません。

このように、「死後の世界」があるかどうかに関わりなく、我々は善行をすべきであることは決定されます。これをアバンナカ「問題にならない方法」と言います。

「今をどんな風に生きているのか。人間が気を付けるべきはそこだけです。」とお釈迦様は言われています。理性を働かせて、今をしっかりと生きていけば、心配することなど、何もありません。



#### 次回、第22号の予告

#### 第3章 教養講座

(7)「輪廻と転生」その3、それでは、古代ギリシャの哲学者ソクラテスやプラトン、「聖書」や「コーラン」ではどのように説明しているのでしょうか?解説してみます。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

# 「町の葬儀屋さん」.com

## 目指すもの



葬儀社という業種があることは、新卒で入社した関東の冠婚葬祭会社で初めて知りました。新入社員研修期間中に葬儀部門の式典部に触れ、主に祭壇や式場の清掃しか出来ない期間でしたが、なぜか漠然とその職種に惹かれていきました。配属は希望通りにいかなかったですが、事務職の傍ら病院からの搬送などの応援として現場の一端を経験させてもらったことをきっかけに、葬儀専門の会社に転職して自分のやりたい職業に就こうと考えました。

市川葬典に入社して早4年目を迎えました。念願だった現場で働き、祭壇や式場の設営など基礎的なことから始め、ご葬儀の打合せ担当者としてお客様と対峙する機会を戴くようになりました。ご当座様やご親戚関係者の方々は当然私より年上で、



私は色々な面での経験値で劣るものだから、どう接していいかわからず戸惑い困惑する場面や圧倒されお叱りを受ける事もありました。上手くいくことは少なく、惹かれた世界のリアルにぶつかったのです。見て聞いて考えていても、実際にご当座様とお話をすると頭が真っ白になることもありました。事務職と現場との差は対面する相手を五感で感じる事が出来るかだと思いました。

様々な方の担当者としてご葬儀のお手伝いをさせて頂いているうちに、葬儀社に働く葬儀者とは何のた

めにあるのかという、存在意義のようなものを考えるようになりました。初心に戻って自分は何のために葬儀社に入ったのか、どんな葬儀者になりたいのか。ひいてはそれが働き甲斐にも繋がるかもしれません。おそらくそれはハッキリとした答えはなく、その人その人で考え付いたことがその答えだと思います。私が今思うのは、「故人様と縁があった方々が、故人様ときちんとお別れ出来る場所、雰囲気を整える」というものです。式場や自宅といった場所に左右されない、空気感そのものを整えるというイメージです。故人様方とは亡くなられてから初めましてでお会いします。お迎えに伺い故人様の傍で待っている方、ご自宅で到着を待っている方々にはその人と一緒にいた時間、話した時間、想った時間があり、それらを思い出しながらそこに迫ったお別れに臨む。その最短二日間をお別れに専念して頂けるようにお手伝いをする。それが私が思う自分が目指す葬儀者の姿です。

それに近づく為には何を意識していけば良いかと考えている頃、私の祖父が亡くなりました。遺品を作ってくれ、トラクターや田植え機など農機具について教えてくれ、私の基礎を造ってくれた祖父。目の前に眠っている祖父の声はもう聞こえない。そこにいても会えず、手を合わせている現実が嫌でした。呆けて周りの雑音が聴こえない。それは初めての体験でした。大切な人を亡くすることはこういうものか…

この職に就いて出会う方々の多くはきっと同じような心境になっているのだと思いました。そのような方々が大切な方とのお別れを悔いのないよう臨めるように、市川葬典として、また、「岩淵智康」として出来ることをお手伝いさせて頂きたいと思っています。

岩淵智康

## Column

### 「返礼品によく使われるお茶の意味」



最近はお葬式の返礼品にコーヒーやお菓子を選ばれる喪主様が多くなってきましたが、「お茶」も根強い人気があります。お茶は紀元前の頃中国で発見されたと言われています。そのお茶が日本にもたらされたのは奈良・平安時代の頃、日本が中国の進んだ制度や文化を学び、取り入れようとした遣唐使などによってもたらされています。また鎌倉時代になると臨済宗の栄西禪師が、二度宋に渡って禅宗を学び帰国後、中国からお茶の飲み方や栽培方法などをお茶の種子とともに持ち帰り一般にも広めたとされています。帰国後、栄西は日本初のお茶の専門書「喫茶養生記」を著し、「お茶」が定着した事もありました。「お茶」には境界線と云う意味があります。お茶の木は古くより畑や土地の境界線に植えられ、またお茶を飲む事がある境を越える意味を持ったからです。人を誘う時「お茶でもいかが」、仲良くなった「茶飲み友達」など「お茶」と言う言葉には人間関係のある境界線を越える、つまり縁もゆかりもない人から友人へと境界線を越え親密な関係になったと云う意味も含まれているように思われます。そんな大切な方とのお別れ、お茶をいただきながら亡き人を偲ぶ時間を大切にしたいものです。

●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/寺仏聖巡り。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



株式会社市川葬典 取締役社長 坂上一己