



## 自分の人生を自分らしく、美しく完成させるための…終括「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…

#### (1)「自分の死を考える」ための具体的な行動

自分の死を考えることは生き方のチェックです。2500年程前にお釈迦様が気づかれたように「死」もまた「苦」であり、思い通りにならないことであるので、どう死ぬかなどと考えても仕方ないとも言えます。「自分の死」を考えるのは「死に方」を考えるのではなく、死ぬまでの「生き方」を考えましょうということです。

すなわち、いのちの有限性を自覚することで、「今、こんな生き方をしているが、これでいいのか」と現在までの生活の点検や生き方のチェックをして、もし「いいとは言えない」と感じたら、軌道修正をその都度して、人生を見つめ直してみる。「自分の死」を視野に入れるといっても、頭の中で何となく考えているだけでは不十分で、インパクト不足です。そこには、具体的な行動「13ヶ条」が必要になってきます。

まず、「余命6ヶ月」を想定してみましょう。

1. 遺影を撮る。  
笑顔のポートレイトを写真または肖像画で作る。
2. 遺言をしたためる。  
公証人役場で公正証書遺言をつくるのが一番よい。自分の思いを家族に伝えることが大切。
3. お別れの手紙、録音や録画を準備する。  
家族全体、家族の一人、親しい友人、知人宛てにお別れの手紙を書いてみる。
4. 死装束を整える。  
クラシック・スタイルにこだわる必要はなく、自分の気に入ったものでよい。
4. 骨壺を用意する。  
陶器、ガラス、プラスチックなど、蓋のある器なら何でもよい。
5. 献体や臓器提供の手続きをする。  
献体は事前に大学の医学部に登録が必要です。臓器提供者の適用基準があり、年齢制限がある。
6. 墓地や霊園を手に入れる。  
寺院墓地は戒名をつけないと納骨できない。永代納骨が増えている。

7. 戒名(法名)または洗礼をうける。  
戒名は本来、生前につけてもらうべきものです。
8. 散骨の手続きをする。  
海洋散骨と自然散骨があり、節度ある散骨が必要です。
9. 物の整理をする。  
「断捨離」など、いろいろな物の整理法が言われている。
10. 事前指示書を完成する。  
どのような医療を受けたいのか、受けたくないのかを、判断力が正常な時に表明しておく。
12. 「余命6ヶ月」を想定して、したいことの優先順位を書き出す。
13. 「生前準備ノート」(ゼロの昇天)を書き込む。

以上のような具体的な行動を通じて、今の自分の生き方のチェックができます。

その結果、自分が目をつぶる瞬間「いろいろあったけれど、そんなに悪い人生ではなかった」と思え、「家族や親しい人との永遠の別れに対しても、感謝することができ、後悔することが少なくてすみます。さらに、死ぬまでの色々な事柄や死後に生じる諸問題に対しても、家族に一定の指針を与えることができ、不必要な負担を強わずに済むという利点もあります。やってみてはいかがでしょうか…

次回、第5号(春4月号)の予告実践講座

#### (2) 生き方が変わる

死ぬまでの「生き方」を、できるだけ早い時期に考えてみましょう。

人生を美しく完成させるために、自分があるべき、さらには、自分がなすべき、自分自身の「人生のテーマ」を探してみましょう。



●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  
ライフ終括アドバイザー  
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 ④

年の初めなので、今回は「お祭りのようだった」ご葬儀をご紹介します。

平成18年10月Aさん57歳男性のご葬儀でした。ご家族は奥様と男の子が2人、3番目が女の子で確か中学3年生でした。

病院へのお迎えは私が参りました。びっくりしたのは奥様が病室で写真をパチパチ撮ってみえるんです。亡くなられたご主人だけではなく、先生や看護師さんまでも楽しそうに写真に入っていました。

「主人らしい葬儀にしたい…」というご希望で、式場は織田信長ゆかりの寺、神田町の円徳寺斎場にされました。仏式の葬儀ですが、お寺様にご理解を頂いて、内容はお別れ会のような形式に進めることになりました。祭壇は信長船(蛇おどり)の仲間が、祭りの幕やはっぴを飾った型破りなデザインにしました。お通夜には、たくさんの仲間が集まり、棺の蓋の代わりに置いた透明なガラス板には、故人へのメッセージがいっぱい書き込まれていました。私はいつまでも帰りがたく遅くまで式場にいました。

そして葬儀後、祭囃子が流れる中、故人のはっぴが掛かった棺は、まるで神輿のように粋な感じで仲間たち

に担がれ、霊柩車に収められました。故人は柳ヶ瀬商店街の活性化に尽力された方でした。特別に許可を頂き、霊柩車は商店街の中をゆっくりと進み、ご出棺いたしました。

こんな表現は不謹慎かもしれませんが、「とても、楽しいお別れ」でした。

また、忌明け後のあいさつ文は、奥様と3人の子供さん一人ずつが手書きされたもので、ご主人を真ん中に家族5人が笑顔で写った写真が印刷され、心がこもったとてもステキなあいさつ状でした。

当時中学生だった娘さんが成人され、たまたまお会いした折に、当時の感想をお聞きしたところ「淋しさはありませんでした。葬儀とは、粛々と義務のように進めていくものかと思っていましたが、お別れの3日間は家族の一つの時間が終わった!という感じでした。最後の家族旅行に行ったみたいで、皆で初めて川で寝ました。お父さんの映像も歌も流れていて、お父さんらしい!お別れでした。」と語られました。

楽しい、ステキなお別れで、いつまでも心に残っています。

久美子

### 生前準備ノート

## 『ゼロの昇天』

このノートの編集に携わり、準備することの大切さを感じました。このノートは、①私のこと ②私の家族へ③私からのメッセージと3章に分かれています。書きやすいページから、日記のような感覚で書き込むことをおすすめしています。

### 『生前準備』とはなにか?

あいクラブ通信では基礎講座から実践講座まで、詳しくお伝えしていきます。生前準備ノート「ゼロの昇天」をご希望の方は、あいクラブ編集部までお申し込みください。定価650円(あいクラブ会員特別価格600円)

お知らせ

### 生前準備講座 実践編

‘13年1月26日(土)10:00-12:00

アートギャラリー一是(関市武芸川小知野489)

テーマ「イエイトロウ」(^o^)/v

葬儀の時の写真をどうしようっ!祭壇の中心に飾られる写真(もしくは肖像画)残されたものはあたふたと探します。心当たりはありませんか?もしもの時のために「お気に入りの写真」を事前に用意しておくことを提案します。遺影についての基礎講座をほんの少し学び、カメラマンによる撮影会を開催します。

撮影終了後、プロジェクターで全員で観賞(^)撮影したデータはCDに焼いてお持ち帰りいただけます。

参加費/2000円 あいクラブ会員特別価格/1500円

お申し込みは 編集事務局まで 0120-00-4243

