

東京福祉社会だより

第65号 平成24年9月(通刊88号) 発行

『あらまほしき後半期』

昭和女子大学学長

坂東 眞理子 先生

東京福祉社会 活動報告等／
グループ学習会のお知らせ

チャリティーコンサート開催の
お知らせ／
年回忌法要のご案内

体験寄稿文

『妻を失った私の場合』

K.Sさん

読者の皆様の作品発表／

資料請求

郷音

ひびき

「響」とは「郷」の「音」と書きます。私ども東京福祉社会では、
この温かなものを大切に「心に響く葬儀」を目指しております。



大正8年創立



社会福祉法人 **東京福祉社会**

道灌山会館 江古田斎場 ホール多摩国立

あらまほしき後半期

昭和女子大学学長

坂東 眞理子

1 達成感と諦念

人生も後半期になるとだれしも幾ばくかの達成感と諦念を持つようになります。

私も人生が始まった10代のころ、自分にはいろんな可能性があると信じ夢みていました。同時にどうなるかわからない何が起こるかかわからない不安も抱えていました。

20、30代には就職し、結婚し子どもをもち、その時々のもすべき仕事に夢中で取り組んできました。

しかし6代にもなると来し方行く末を顧みる余裕が生まれません。自分で成し遂げたこと、成し遂げられなかったこと、成功したこと、失敗し

たことが見えるようになってきます。「なんであんなことをしてしまったのだろう」「ど

慮のない言葉を吐いてしまったのだろう」という胸をかきむしりたいほど後悔する思いもある一方で、「ああいうあの人が通じる瞬間をもてた」「いくつかの仕事で成し遂げた」と思いだすと、満足感、幸福感に満たされる思いもあります。

おそらく多くの人は「自分は与えられた運命の中で、おかれた状況の中で精いっぱい生きてきた」という思いをもつのではないのでしょうか。

私自身も客観的に見たら大したことはないのかもしれない

ませんが、自分にとってはひどい苦労や厳しい状況を、ともかくにも生き延びてきたと自分なりの達成感をもって

います。同時に、自分はこんな人生を歩むとは思ってもみなかったのにいろんな回り合わせでこうなったのだ、あの時ああしていたら、こうしていたら、別の人生がありえた。しかしいまさら言っても仕方がないというある種の諦念ももっています。

「これが自分の人生だったのだ」と少し残念で受け入れがたい気持ちと、「これで良いとしなければ罰が当たる、もつともつとつらい人生を送った人もいるのだ」という思いがせめぎ合います。

ではどうすればそのようになるのでしょうか。

2 等身大の自信をもつ

まずは自分が与えられているもの、もっているもの、成し遂げたことを数え上げ、それを可能にしてくれた親、家族、友人、上司などの助けをしっかりと自覚します。「おかげさまで」という言葉があります。励まされまます。そしてどのような行為や言葉が自分を励ましてくれたか思いだし、そうした行為や言葉を自分も言えるようにしましょう。誰か他の人が自分の達成感に浸っていても自分と比較して心を惑わされず、「よくやったわね、頑張ったね」と祝福することができるよう努めます。

そうかといって不燃焼感にとらわれてシニカルに物事をしたり、自分は運が悪かった、だれだれのせいだこうなると恨みを忘れなかつたり、愚痴をこぼす人はもつと困りものです。本人が不幸であるだけでなく、人の成功や幸福を羨み、ねたみ批判する人はマイナスのオーラをまき散らしています。きつと人生に対して要求水準が高すぎるのではないのでしょうか？

自分を客観的に見て等身大の自信を持つてバランスをとっていくのが中高年の一番あらまほしい姿のように思います。

よく頑張つて成功したという部分とその裏で克服しなければならなかつた苦労があることを理解できる、それが年の功・高齢期の品格というもの

ではないかと思えます。

一方「悔しい、うまくいかなかった、私の人生はこれでおしまいだ」と嘆いている人は「人生は長いのだからいろんなことがあって、これもいいかいと思えるようになることがあるのだ」と励ますことができるとは自分もそのような経験を重ねた人間の品格です。

無邪気なうまくいったときは得意満面、威張ったり、肩で風を切る、うまくいかないとしよげかえてしまつたというのは素直で人間らしいともいえませんが、未熟で子どもっぽい態度です。

「得意澹然、失意泰然」という言葉があります。得意の時、うまくいったときは舞い上がり、できただけ冷静な態度を保つ。心の中では喜んでいてもあまり有頂天にならないようにする方が、職場でも信頼され、多くの人たちからは尊敬されます。

3 不運の時も

逆に失意のときも沈み込んでしまつたのではなく、たとえ

カラ元気でも大きい声を出し、機嫌良くほほえみを浮かべるように努力しましょう。それによつて自分自身もはげまされ、外見を取り繕うことは大きな影響を自分に与えます。

人生は一時期の成功不成功で図ることはできない、また自分はどんなつらいことでも乗り越えられるのだ、という自信のようなものを持つのが人生後半期をゆとりと品格を持つて生きる上で不可欠ではないでしょうか。そうした自分なりの哲学をもてるようになることが年を重ねた醍醐味です。

うまくいかないときはこのまま自分はだめになつてしまつたのではないか、もう二度とチャンスは与えられないのではないかと思いがちです。そういう落ち込んでいるときには「行蔵は我にあり、評価は人にあり」(勝海舟)とか、「風車風が吹くまで昼寝かな」(広田弘毅)「見る人の心に任せおきてたかねにすめる秋の夜の月」というように人の評価

に「喜憂しない強さが何より必要です。」

どうしたらそう思えるようになるか。悩みや不幸や苦しさを忘れることはできないかもしれないませんが、それは少し横に置いておいて、今やらなければならぬことに心を集中すると気が紛れます。また実際に挫折から這い上がった、苦境に耐えたという経験があると自分に対する自信になります。いつも成功してきたエリートがひ弱だといわれるのは、一度失敗すると自信を失い再起できなくなつてしまうからです。一度や二度の失敗にめげないで再起する経験を持

つと、他人の評価や時流に乗っているかどうかにかかわらず、ない等身大の自分を見つめることができるはずで

自分は何が得意で何が不得意か、何ができるけれど何できないか、しっかりと見据えましょう。それには若い時にいろんな経験を、いろいろな仕事を体験する。日のある部署だけでなく、苦労が多く報われない縁の下の方力も必要な仕事もするという経験が必要で、人はとかく嫌な思いはしたくない、よい経験はしたいが悪い経験はしなくて済むならそのほうがよいと考えがちです。でもどんな経験も

後で生きるのです。少なくとも苦しい時を乗り切つたのだから、今苦しいけどあの時に比べればと思えるはずで

そして自分が状況の変化や人の評価に惑わされず、自律・自立できるようにしたら、自分が何を人に周囲に与えることができるか考えましょう。人からしてほしい、与えてほしいと思つていると不満や不平が強くなります。しかし、何かしてあげよう、何ができるかを優先して考えると、若い人や部下からも頼られ慕われる存在になれるのではないかと思います。



坂東 眞理子 (ばんどう まりこ)

富山県生まれ
1969年東京大学卒業、総理府入省
青少年対策本部、婦人問題担当室、
老人対策室、内閣総理大臣官房参事官、
統計局消費統計課長などを経て
男女共同参画室長

1995年～1998年 埼玉県副知事
1998年～2000年 ブリスベン総領事
2001年～2003年 内閣府男女共同参画局長
2004年4月 昭和女子大学大学院教授、女性文化研究所長 現在に至る
2005年～2007年3月 昭和女子大学副学長
2007年4月 昭和女子大学学長 現在に至る

【著書】

「図説 世界の中の日本の暮らし」「新 家族の時代」「米国きりあうーまん事情」「副知事日記」「女性の品格」「親の品格」「女性の幸福(仕事編)」「日本の女性政策」「錆びない生き方」「夢を実現する7つの力」「日本人の美質」など多数。

展示相談会・"わ"の会

展示相談会の実施 — 江古田斎場・道灌山会館 —

5月25日(金)に江古田斎場、6月18日(月)に道灌山会館にて展示相談会及び試食会を開催いたしました。

58名の方々にご参加いただき、当日お願いいたしましたアンケートの結果、大変好評をいただくことが出来ました。誠にありがとうございました。

「展示相談会の主な内容」

- ①会場に祭壇・葬具・返礼品等を展示
- ②葬祭セミナーでは、葬祭料金の体系や葬儀の流れ、会友制度についての説明
- ③通夜・告別式の料理の試食
- ④遺産・相続について専門スタッフによる説明



今後の予定

1. 「展示相談会」など今後のスケジュール

開催予定日時	場所	主な内容
10月10日(水) 10:00~13:30	ホール多摩国立	展示相談会／模擬打合せ
11月13日(火) 10:00~13:30	江古田斎場	展示相談会／手作りキャンドル教室
平成25年 2月23日(土) 10:30~13:30	道灌山会館	葬祭セミナー／フラワーアレンジメント教室

※参加費は一切不要です。

2. 「"わ"の会」今後のスケジュール

「和の時Ⅰ」・「和の時Ⅱ」、 「話の時」

この「"わ"の会」は、「大切な人を失った悲しみから立ち直れない」、「この悲しみを誰かに聞いて欲しい」、「同じ体験をした人の話を聞いてみたい」という方など、どなたでも参加いただけます。

※参加費等は一切不要です。

※「話の時」にご参加の前に必ず「和の時」にご参加ください。

●ご参加方法●

開催日2週間前までに下記の番号までご連絡ください。

- ①お名前
 - ②ご住所・電話番号(任意)
 - ③参加人数
- をお願いいたします。

●お申し込み・お問い合わせ●

電話0120-00-5677

(大泉葬祭相談センター)
受付時間/10:00~18:00

開催予定日時	行事内容		場所
11月1日(木) 10:00~13:00	和の時I※1	葬儀を終えられて1年以内の方	江古田斎場
11月7日(水) 10:00~12:00	和の時II	どなたでもご参加できます	
12月12日(水) 10:00~12:00	話の時	「和の時」に参加された方	
平成25年2月7日(木) 10:00~13:00	和の時I※1	葬儀を終えられて1年以内の方	
平成25年3月1日(金) 10:00~12:00	和の時II	どなたでもご参加できます	
平成25年3月30日(土) 10:00~12:00	話の時	「和の時」に参加された方	

※1「和の時I」には昼食をご用意させていただきます。

※開催日時につきましては、都合によりやむを得ず変更する場合がございますので、事前にお問合せください。

グループ学習会を開きませんか

お葬儀は人生最後を飾る大切なセレモニーです。しかし、お葬儀についてはよく分からない、という声を聞きます。グループ単位で「お葬儀」を知るグループ学習会を開催して、お葬儀の費用、仕様の内容、相続税の問題など、様々なお葬儀に関する疑問をこの機会に解消しませんか。

「東京福社会」の職員が資料等を準備してお伺いいたします。お気軽にお問い合わせください。



※会場手配につきましては、ご相談ください。

●お問合せ先 社会福祉法人 東京福社会 渉外部
 電話 03-3823-8026 (9:00~17:00 年中無休)
 Email info@fukushikai.com http://www.fukushikai.com

会友Bプランはとってもお得!

基本葬祭料金

30%割引

+

9つの特典

- ◎直営斎場利用料金50%OFF
- ◎生花1基サービス
- ◎花とみどりのギフト券10,000円分進呈 など、

B



※Bプランは生前に加入する必要があります。

現在、Aプランにご加入中の方は、

加入金9,000円で
会友Bプランに変更することができます。

詳しくはこちらまで!

社会福祉法人 東京福社会 渉外部

03-3823-8026

東京福祉会 チャリティーコンサート

皆様との“ふれ愛・絆”を大切に…

ご利用の皆さまへの感謝の気持ちを込めて、練馬文化センターにて、東京福祉会チャリティーコンサートを開催いたします。多くの方々のお申込みをお待ちしております。

日時 平成24年12月8日(土) AM10:00~11:20

会場 練馬文化センター小ホール(つつじホール)

西武池袋線「練馬」駅 北口 徒歩1分

都営地下鉄大江戸線「練馬」駅 北口 徒歩1分

プログラム ●余興…… 牧ひろし(漫談・口笛演奏)
●コンサート… 武蔵野音楽大学(クラシックの名曲)

料金 **入場無料(全席指定)** ※未就学児の入場は、ご遠慮させていただきます。

お申込み・お問い合わせ▶
東京福祉会 渉外部

電話 03-3823-8026 **FAX** 03-3823-1351



年回忌法要のご案内

東京福祉会では、当会で葬儀を施行した御遺骨及び聖恩山霊園納骨堂でお預かりしている御遺骨を対象とした年回忌法要を承っております。どうぞお気軽にお問い合わせください。

法事室 利用可能日

- ・江古田斎場：彼岸会・盂蘭盆会等合同法要開催日・
年未年始を除く毎日
- ・道灌山会館：年未年始を除く友引の日
- ・ホール多摩国立：年未年始を除く毎日

料金

- ・Aセット：15,000円(法事室利用料金、祭壇、花瓶花1対、果物供物一対)
- ・Bセット：45,000円(Aセット内容+スタンド花1対)
- ・Cセット：60,000円(Bセット内容+祭壇花1対)

※会食をなさる場合は、部屋代10,500円+食事・飲物代が加算されます。
詳細については、料金表がありますのでお問い合わせください。

年回忌法要のいわれについて

日ごろ生活していて、お亡くなりになった人がふと身近に感じられることがあります。仏教では人はお亡くなりになると49日後に輪廻転生(りんねてんしょう：生まれ変わる事)されるといわれております。よりよい処へ生まれ変わるよう願うのが四十九日忌までの追善法要ですが、輪廻転生=成仏とも捉えられております。お香典の表書きが「御霊前」から「御仏前」に変わるのもこのためです。成仏された方は、今度は逆に生きている方々をお守りする力を発揮いたします。最初の1年目は一周忌、2年目以降は3と7の数を尊重し三回忌、七回忌…と節目ごとに故人への感謝と親族の絆を深める目的で年回忌の供養を行うことが、故人様にとって最大の喜びとなります。

納骨堂・法事に関する
お問い合わせ

納骨堂管理事務所
(無休 9:00~17:00まで受付)

電話 03-3530-8091
FAX.03-3958-5900

妻を失った私の場合

K.S (西東京市在住)



4年間の闘病でした。この間、妻は私に頼りきり、私は妻に頼られることに生き甲斐を感じ、新婚時代の再現のような優しい気持ちの交流があったと思います。

別れは、突然にやってきました。葬儀の日、私は妻に向かってこんな言葉を述べたのです。

「旅立つママへ」

いつか来る日が来てしまった
ママが先に逝くとは思わなかったけれど
ママにとってはこれでよかったのだよね
幸せだった 有難う と言ってくれた
それなのに いい看病ができなくてご免ね
悔やんでいるよ ………

(以下 略)

遺骨を抱いて家に戻ったとき、ああ、妻はもうこの家へ帰ってこないのだと思った瞬間、どっと涙があふれました。声をあげて泣きました。号泣というのでしょうか。男がこんなに泣けるものなのかと思うほどでした。

その日から一人だけの生活が始まりました。食卓に妻の写真を置きました。ですが、悲しみと寂しさで胸が詰まり、食べ物が喉を通りません。しばらくは殆ど何も食べないで過ごす日が続きました。その上、夜なかなか眠れません。午前1時、2時と過ぎていきます。あせりました。そのため体重が一月で6キロも減り、自分の健康が気になりました。

主治医に伺うと、「ムリに食べなくていい。食事と睡眠は生きるための絶対条件だから、今に必ず体が食べ物と睡眠を要求してくる。ただ、食べないと水分まで摂る量が減ってしまうから、水分補給は忘れないように」と言われました。

このアドバイスは実に適切だったと思います。私は少し安心できました。自然体でいれば

いいのだ。悲しみや苦しみから脱却しようとあせってはいけない。難しいけれど、少しずつ心の穏やかな時間を増やそうと思いました。そして何よりも、生き甲斐を失ったことが、心の穴を埋められない原因なのだから、これからは、妻を偲び供養する句や歌を作ることを生き甲斐にしていこうと決めたのです。恥ずかしながら、私はこれを「妻恋俳歌」と呼んでいます。

その一部をご披露すると、

泣きながら妻の衣服を折りたたむ
これからは写真の妻と取る食事
どこ見ても君の思い出つまる部屋
「只今」に声なき暗い家の中
お花見に今日は写真の妻連れて
玄関の妻のサンダル見て涙
癖となる位牌の妻へ独り言
教わった手料理作る台所
たまりかね妻のバッグをそっと抱き
妻恋し隣家の窓の灯うらやまし

なお、和歌のような作もありまして、最近、

君はまだ死んではいない死なせない
われある限り我が心に生き

と、いう歌を得ました。この歌で、私の気持ちはかなり落ち着きました。と言っても、苦しさから完全に脱却したとは言えません。これからも妻を偲びつつ供養につとめ、心をこめて句や歌を作り続けていきます。

私は79歳、男子の平均寿命に達しています。平均ですからそれ以上に長生きする人もいる反面、若くして亡くなる人もいるわけです。私は、そういう夭折した人々の命を頂戴しているのだという気持ちで、妻が迎えにくるまでの時間を大切にしたいと考えております。



読者の皆様の作品発表



仏画

S.S

(練馬区在住)

だんまりも言葉のひとつ濁り酒

仏壇の水蜜桃を御八ツとす

蝸に包まれてゐる里の宿

K.K

(港区在住)

俳句

車椅子笑み交し合う秋桜

秋茜羅漢の肩を借りうけて

Y.K

(練馬区在住)

<編集後記>

読者の皆様へ(作品募集)

皆様には「福祉会だより(響)」を毎月ご愛読いただき、有難うございます。私共編集部といたしましては、小誌が可能な限り読者の皆様方の交流の場となるような紙面構成を考えてまいりたいと腐心いたしております。

つきましては、皆様方の俳句、短歌、詩等韻文をお寄せいただき、それを掲載することで読者の皆様の絆を結ぶ契機となり交流の場が広がればと願っております。多くの皆様のご応募をお待ちしております。

※なお『響』についてのご感想をお寄せください。

■ 葬儀に関する詳しい資料(施設案内、料金表(仏式、神式、キリスト式、花祭壇など))をご用意しております。お気軽にご請求ください。



- ① 仏式のご案内 ② 花祭壇のご案内 ③ 道灌山会館のご案内 ④ 江古田斎場のご案内
⑤ ホール多摩国立のご案内 ⑥ 会友制度のご案内 ⑦ 葬祭のしおり

■ 資料のご請求はこちらまで

電話 **03-3823-8026**

東京福祉会 渉外部

<E-mail> info@fukushikai.com

東京福祉会

検索

<http://www.fukushikai.com>