

東京福祉会だより

響音

ひびき

第76号(通刊99号)

平成28年5月発行

「響」とは「郷」の「音」と書きます。
私ども東京福祉会では、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。

今号の
エッセイ

『余命一日』

カウンセラー・エッセイスト 羽成 幸子 氏

ワンポイント
アドバイス

「知っておきたい」ワンポイントアドバイス

こころを繋ぎ、思い出を彩る生花の役割

グリーンケア「わ」の会／平成28年度 行事予定／福祉会の「わの精神」／会友制度のご案内、他

「東京福祉会だより(響)」は、個人会友、団体会友の皆様をはじめ都内の各福祉事務所・施設などに、配布しております。

大正8年創立



社会福祉法人 **東京福祉会**

余命一日

カウンセラー・エッセイスト
羽成 幸子



徘徊を繰り返していた認知症の祖父。19歳の私は、その祖父を探して歩いた。

祖父亡き後、半身不随から寝たきりになった祖母は昼夜が反対で、夜中大きな声で喋り続けた。当時、父は歩けない状態で遠い病院に入院していた。私は、朝、始発の電車で父の病院に向かい、身の回りの世話をし、とんぼ返りで家にもどり、祖母の介護に関わった。看護と介護。家族が試される試練の時でもあった。その祖母もやがて旅立った。

ち介護が始まった。

母が元気なころ、私は母に言ったことがある。もし、ふたりの母親が同時に危篤状態になったら、私は姑に付き添うので、娘である私を諦めてほしい。これは、ポジションを守らなくてはならない、と。母は「わかったわ」と頷いた。

やがて、ふたりの母親が入院した。願うことなら、危篤がずれてほしいと思った。結果的には、同じ年の始めに姑を看取り、その10カ月後、母を送った。こうして、私は、身内5人の介護と看取りを経験した。

そしてようやく、自分に死ぬ順番がきた。人間、できることなら、生まれた順に旅立つことが幸せなことだと思っている。そこで、今度は、夫と向き合った。長年、夫は糖尿病と付き合っている。その夫に「自分の体は自分で管理してください。この先どちらが先に逝っても、恨みつこなしね」と。

今、私は、67歳になり、父が亡くなった歳をふたつ越え、父が生きていることができなかった時間を生きている。平日は、共働きをする息子夫婦の子どもふたりを夫と共に預かっている。いつの間にか8人の孫のおばあちゃんになった。

私の部屋の壁には(余命一日)と書いたボードが下がっている。「よめいいちにち」と声にするたび、なぜか私は元気になる。私の命は今日限りと思ふことで、今日を意識して今日を楽しく生きようと思ふからだ。

幸か不幸か、私は介護に縁があり、19歳から49歳の30年間に祖父母、父母、姑という身内5人の介護を経験した。私が物心ついた時から、病弱な父親は入退院を繰り返していた。私の最初の匂いの記憶はクレゾールである。退院した父のうめき声は、夕

方に始まる。玄関前に黒い車が止まり、走るように医師と看護師が家の中に入ってくる。思うように尿が排泄できなかった父だった。医師の処置が終わると、父のうめき声は止み、同時に家中クレゾールの匂いが漂った。洗面器に用意された消毒液で医師が手を洗ったのだ。この匂いは、私にとって、父の死を思わせる匂いだった。幼い私にとって、明日はもう父はいなくなるかもしれない、という思いは今も、クレゾールの匂いと共に甦る。

私が20歳の時、父は危篤状態になったが運良く命を取り留めた。歩行ができないう一級身体障害者の父。だが、その後の20年を、多くの人の助けを受けながら、生き抜いた。祖母を送り、父の病状が安定していた時、私は結婚した。父が旅立ったのは、私が40歳の時だった。息つく暇無く、今後は、姑の介護と同居が同時に始まった。当時の我が家には、9歳、11歳、13歳、15歳という多感な時期の4人の子どもがいた。それまでの6人家族の生活リズムは、介護が必要な姑の同居で、大きく崩れた。それでも、なんとか7人家族としてのリズムができたころ、実家の母が癌になった。姑をショートステイに預けて、母の元へ通うという、掛け持

最近、(終活セミナー)なるものが、あちこちで開催されるようになり、私も興味あるものは参加して、今時の葬儀のやり方や自分の希望をどう取り入れられるかを、具体的に知るようになっている。

先日、ある(葬儀サポートセミナー)で入棺体験があると聞き、参加してみた。ずらり並んだお棺の数々。そのひとつに、私は靴を脱いで横になった。意外に寝心地がよく、眠くなってきた。スタッフの方が「閉めてみませんか？」と声をかけてくれたので、蓋をしてもらった。顔だけの覗き窓。ふと、別の世界にいるような気持ちになった。

お棺の次は火葬場だと思い、渋る夫を誘って、見学に行った。今後、私達団塊世代が、高齢化に伴い、亡くなる人数が増えることを計算して新設された施設だった。担当者の説明から、超高齢化の課題は、介護問題だけではないことを痛感した。

説明の後、静かで広い施設内を夫とふたりで歩いた。今度くる時は、どちらかがひとりになるのだと思いがら歩いた。残される側と残して旅立つ側。いずれにしても、やがてひとりになる。そう思って歩いてみると、今、ふたり、肩を並べて歩いていることが、生と死をつないでいるように

思えてきた。(よし、ここに来るまでは、しっかり生きよう、楽しく生きよう)と思えてきた。この思いは夫も同じようで、「今日、ここに来て良かったよ」と言ったのだ。

多くの人が、老いや死に不安を抱えている。人間、わからないものには、不安を覚えるものだ。その不安を取り除くには、具体的に物事を知ることだ。そして、自分の生活にあった対処策を考える。人任せでは、不安は取り除けない。まずは、積極的に動いてみる。わからないことは、遠慮せず聞いてみる。人生には、教科書も答えもない。自分にあったより良い方法を見つけることだ。何事も、先手が必要。先手をうてば、余裕が生まれる。余裕があれば、楽しく生きられる。

自分の人生を考える時、多くの人は、生きる方から人生を見つめる。すると、やがて、老いや死が不安なものとして、前方に漂い始める。そこで、人生の折り返しを過ぎたら思い切つて、死の方から人生を眺めてみてはどうだろう。死が背中にあるので、死は見えない。足元からすべて、生きること。目の前に広がる世界は生きることだけの世界だ。

以前、ラジオ番組に出演した時「羽成さんは、死をどのようにとら

えてますか？」と聞かれたことがある。そこで私は「病気で亡くなっても、歳をとって亡くなっても、死は一生懸命生きた人に与えられるご褒美だと思えます」と答えた。それを聞いた寝たきりの方が「ご褒美とはいいいすねえ」と言ってくれた。

私達は、どんなに体が不自由になっても、「生きる、生きる」で命を燃やさなければ、死にたどり着けない。それは、身内5人の介護と看取りを経験してよくわかった。

ところで、私はかつて、姑の介護中、自分の心がカサカサになったことがある。同居と介護が同時に始まり、姑を理解することに心を配ったのだが、空回りの連続で、誤解の海に投げ出される日々。そんな時、私を救ってくれたのは、私自身の死だった。私の命は今日限り、と思うことで、毎日生まれ変わる自分を発見したのだ。同時に、姑にもそれを当てはめた。私と姑は毎日死んで、翌日、新たな命で生まれ変わる。そう思うことで(昨日、ああ言われた、こう言っってしまった)という呪縛が消えたのだ。

冒頭にも述べた(余命一日)の言葉は、今も、私に元氣と勇氣を与えてくれている。

プロフィール

羽成 幸子(はなりさちこ) カウンセラー・エッセイスト
1949年生まれ。

祖父母、父母、姑、身内5人の介護体験をもとに、介護する側、される側の心のあり方をユニークな発想と介護哲学でわかりやすく紹介。「介護は自分の老いのリハーサル」と語り、全国各地で講演し、年代を問わず人気がある。現在、一男三女は成人し、親業卒業。自分の老いと死を意識しながら、孫育てと夫との共同生活実践中。

【主著】

『介護の達人』(文春文庫)／『健やかにさよなら<今日から始める終わり支度>』(春秋社)／『賢いあなたに<ひとり>が似合う』(春秋社)／『「自分の介護」がやってきた』(春秋社)／『男も出番!介護が変わる』(春秋社)／『勇氣が出る介護の本』(C&R研究所)／『介護に教科書はいらない』(佼成出版社)／『老いの不安がなくなる45のヒント』(清流出版)等



東京福祉会 行事予定

東京福祉会では、展示会や人形供養、くらしの学習講座「写経教室」を次の日程で開催いたします。
ご友人などお誘いあわせのうえご参加ください。

■展示会 (彼岸会・盂蘭盆会同時開催)

本年度は、お盆やお彼岸の法要と同時開催いたします。
葬儀に使用する祭壇やお棺、会葬御礼品などを展示いたしますので、お気軽に足をお運びください。
また当日は、葬儀の事前相談も承ります(事前予約制)

開催区分	開催日	時間	申込受付期間
盂蘭盆会・展示会	7月15日(金)	9:00~15:00	7月8日(金)まで
	7月16日(土)		
秋季彼岸会・展示会	9月22日(木)	9:00~15:00	9月15日(木)まで
	9月23日(金)		
	9月24日(土)		

■人形供養

日本では古くから、物にも生命が宿り、人形には心があると考えられてきました。その想いは現代にも引き継がれ、大切なお人形を無下に手放すことが出来ない方も多いようです。皆様のお部屋の片隅に、役目を終えたお人形はありませんか？

家族のように、友達のように、優しい絆で結ばれたお人形を「感謝」の気持ちで見送りましょう。
「ありがとう」の心を込めて、東京福祉会では今年も人形供養を執り行ないます。

※お人形は、各直営斎場にてお預かり予定です。具体的な方法や日程については、次号(9月発行予定)に掲載いたします。



開催日	平成29年1月29日(日)
会場	江古田斎場

■くらしの学習講座「写経教室」 (会友Bプランご加入の皆様限定)

東京福祉会では、平成28年度も「くらしの学習講座・写経教室」を開催いたします。

写経をすることは私たちが仏のおしえの中に入ることです。心豊かな生活を送るための大切な修業でもあります。

そのため、当日は正しい作法での写経をお伝えいたします。

お持ちいただく物：小筆、硯(墨汁可)、下敷き、文鎮

※当日、道具の販売もありますが、数に限りがございます。なるべく道具はご持参ください。なお、筆や硯の代わりに筆ペンでも参加いただけます。

■江古田斎場での開催は、下半期を予定しております。

■開催時間/10:00~12:00

■定員/各日程 先着30名

■費用/無料

■お申し込み/各開催日の3日前

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

開催日	開催場所
5月29日(日)	道灌山会館
6月20日(日)	
8月28日(日)	ホール多摩国立
9月13日(火)	

参加ご希望の方は、お電話にて事前にお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 東京福祉会 渉外部会友事務局

☎0120-00-5677 (受付時間 9:00~16:00)

平成28年度 (4月から9月)

■東京福祉会のグリーンフケア「わの会」

東京福祉会のグリーンフケア「わの会」とは、葬儀を終えられた方々が経験される大切な方との死別によって生じる強い悲しみや悲嘆(グリーフ)を少しでも癒していただきたいとの思いで、平成19年にスタートしました。

「わの会」は次の3つの「わ」の総称として名付けて、その想いを込めて活動しております。

和	話	輪
悲しみや怒りなど様々な感情を癒し、少しでも和んでいただきたい…	誰にも話せない気持ちや話すことで想いを共感しながら癒していただきたい…	悲しみや怒りなど様々な体験談を当機関誌にお寄せいただき、「わの会」に参加出来ない方への想いを繋いでいきたい…

悲嘆が癒され、無事この「わの会」が不要なものになった場合に、当会では「卒業」と呼んでおります。

今までも約1000名を超える方々が参加され、多くの皆様が「卒業」されました。

【「わの会」の活動内容】

当会にて葬儀を終えられたご遺族に案内状を送付し、事前予約をお願いしております。

第一部

■和(なごみ)の時Ⅰ

〈参加条件〉葬儀を終えられて1年以上の方

〈内容〉専門家による講演

■和(なごみ)の時Ⅱ

〈参加条件〉どなた様でも参加できます。

〈内容〉専門家による講演と座談会

第二部

■話(はなし)の時

〈参加条件〉話の時に参加するには、和の時ⅠまたはⅡに参加する必要があります。

〈内容〉小グループに分かれての座談会

〈参加時のルール〉

(1) その場で話された内容は外に持ち出さない。

(2) 内容を記録(録音やメモ等)に残さない。

(3) 他人を否定や中傷するような

ことは言わない。

※フアンリテーター(話をスムーズにする専門家)がグループにつき1名参加します。

開催スケジュール

※会場は江古田斎場です。

開催区分	開催日時	時間	お申込み〆切り
和の時Ⅰ	5月6日(金)	10:00~13:00	4月26日(火)
和の時Ⅱ	5月23日(月)	10:00~12:00	5月13日(金)
話の時	6月26日(日)	10:00~12:00	6月6日(月)
和の時Ⅰ	8月16日(火)	10:00~13:00	8月5日(金)
和の時Ⅱ	8月22日(月)	10:00~12:00	8月12日(金)
話の時	9月25日(日)	10:00~12:00	9月2日(金)
和の時Ⅰ	11月10日(木)	10:00~13:00	10月31日(月)
和の時Ⅱ	11月22日(火)	10:00~12:00	11月11日(金)
話の時	12月20日(火)	10:00~12:00	12月2日(金)
和の時Ⅰ	平成29年2月16日(木)	10:00~13:00	平成29年2月6日(月)
和の時Ⅱ	平成29年2月22日(水)	10:00~12:00	平成29年2月13日(月)
話の時	平成29年3月22日(水)	10:00~12:00	平成29年3月3日(金)

東京福祉会の基本方針 わの精神～真心・安心・向上心～

真心く 皆様の言葉に、 真摯に耳を傾けます

東京福祉会では、どうすれば皆様の想いを形にした葬儀を行えるか、と職員同士話し合い、「わの精神く真心・安心・向上心く」という基本方針を定めました。この言葉を胸に、日々業務を行っています。今号では、この『基本方針』のひとつ、『真心』についてお話しいたします。

ある時、故人の奥様とご長男様の2名のみで儀式を行わず見送りたい、という依頼がありました。自宅でのお別れをご希望でしたが、お住まいがマンションのため実現できませんでした。

担当職員の目には、そのことが心残りとなってしまいうように感じられ、せめてご家族の希望に少しでも近づける式場をと考え、直営斎場である道灌山会館をお勧めしました。直営斎場であれば式場利用の制約が少なく、ご自宅の延長線上のようにご利用いただけると考えたのです。

そして希望の形ではなくても、納得できるお別れの場所を提供できるよう、誠心誠意、真心をこめてお手伝いさせていただきます。

式場内にはご自宅のようにテーブルや椅子を配置し、「ご自宅でのお別れ」に限りなく近づけるよう心配りました。

また、打ち合わせの中でお聞きした思い出話を元に、お別れの時間のお供にと故人様がお好きだったコーヒーとお茶菓子を用意。そして何より「自宅で語らっている」と感じていただきたいと、通常は式場内にいる職員も目につかないところに控え、こちらからは敢えてお声かけをせず、他人の気配を感じさせない空間となるよう努めました。

後日ご長男様より、「儀式のない、静かな語らだけのお別れの時間はとても良かった。そして思い出に繋がるコーヒーの味に、自宅から送ることはできなかったが、悔いのない時間になった」という、何よりも励みとなる言葉を頂くことが出来ました。

私たちは常に、ご遺族様と故人様の想いに少しでも沿えるよう、皆様の言葉ひとつひとつに真摯に耳を傾けます。実現の難しいご希望であっても、その想いに誠実にお答えすることが務めと思っています。

たとえば、「希望することはない」という方でも、その言葉の奥からご家族の絆を感じ取り、当会からご提案をさせていただく事を心掛けております。

基本方針として掲げた「真心くよい聞き役に徹しながら、故人・遺族の想いになつた葬儀を提案します」の精神を常に忘れず、今後も職員一同誠心誠意努めます。

皆様の想いを お聞かせください

かつて葬儀は、地域の人々が共有する別れと記憶や立場の継承の場でした。しかし核家族化が進む中で、地域性は薄れ、家族だけのお別れを望む方が増えてきています。この少人数化を「効率よく、不要なものすべて省いた葬儀が良い葬儀」と捉える意見も聞かれます。

しかし、一人一人の歩んできた人生が違いうように、お別れの仕方も様々です。遺された方々の故人への想いは、『効率化』できるものではなく、またしてよいものでもありません。

もしこの記事を読んで、ご家族やご自身のこと、ご葬儀について少し考えてみようと思われた方、是非一度、東京福祉会にご相談ください。



知っておきたい ワンポイント アドバイス!

第4回

こころを繋ぎ、想い出を彩る生花の役割



戦後をはじめて生花祭壇が作られたのは、故吉田茂元総理大臣の国葬の時であったといわれています。日本武道館で行われ、その大掛かりな祭壇に日本中の白菊が無くなるほどであったそうです。

その後の高度成長期を経て、1991年に亡くなられた俳優の故松山英太郎さんのご葬儀の時に深紅のバラのみで作成された生花祭壇が話題を呼び、ご葬儀＝白菊という常識を破って今日に至っているといわれています。

現在は高齢化社会に突入し、核家族化が進み、親戚や近所付き合いをする機会が少なくなり、『お葬式』が変わりつつあります。それに

伴い、お供えする『お花』にも変化が現れています。

『お葬式』は必要でしょうか？

『お葬式』とは亡くなられた方の家族や縁の深い方々がそこに集い、最期の時を過ごすことに意味があります。『お葬式』という儀式をすることは、喪失感を受け入れることであり、悲しみを乗り越える手段なのです。『お葬式』をしないと心の中の『区切り』ができず、いつまでも中途半端な感情が残ってしまうことがしばしばあるそうです。

『お葬式』にお花は必要 でしょうか？

わたしたちは『お葬式』にお花を

添える仕事をしています。この仕事をしていると、お花には不思議な力があることがわかります。

例えば、春に一斉に咲き誇る桜の花を想い起こしてみてください。あたり一面に広がる薄紅色。なぜか胸がざわついたことはありませんか？

一斉に芽吹く生命力の力強さに心と体が反応するのです。その美しさをカメラで撮影しても、見て感じたように写真に残すのは難しいことです。ですが、それはその場で生命力を感じて見える美しさだからなのです。

『お葬式』での『生きたお花』の役割は、生前の姿を残された方々の瞳に甦らせることであり、また残された方々の代わりに、ともに次世へ旅立つことでもあります。

そして一番大切な役割は、残された方々の気持ちを癒し和らげることであり、その力を感じていただく事です。それは私たちお花を添える仕事をする者の使命であると考えています。

東京福祉会提携 株式会社ユー花園

資料請求

ご葬儀に関する詳しい資料(お得な会員制度、料金、直営斎場や納骨堂のご案内等)をご用意しています。巻末の連絡先までお気軽にご請求ください。

- ① 仏式祭壇のご案内
- ② 神式祭壇のご案内
- ③ キリスト式祭壇のご案内
- ④ 花祭壇のご案内
- ⑤ 道灌山会館限定
家族葬プランのご案内
- ⑥ ホール多摩国立限定
シルクフラワー祭壇のご案内
- ⑦ ご火葬のみプランのご案内
- ⑧ 葬祭のしおり
- ⑨ 直営斎場のご案内(道灌山会館)
- ⑩ 直営斎場のご案内(江古田斎場)
- ⑪ 直営斎場のご案内(ホール多摩国立)
- ⑫ 会友制度のご案内
- ⑬ エッセイ集 響の縁



会友制度のご案内（団体会友・個人会友）

■団体会友とは

多くの企業や団体は、社員の福利厚生制度の一環として、日常の様々な場面でサービスを受けられるよう、制度を整えています。

東京福祉会では、その中でも特に葬祭の部分でサービスを提供するべく、「団体会友」制度を設けております。

サービスエリア



《サービス内容》

1, 特別価格でご提供

ご契約企業・団体様に所属する方々からご葬儀の依頼があった際、団体会友割引が適用されます。

- (1) 基本葬祭料金を20%割引
- (2) 祭壇脇生花を一律10%割引

2, 利用対象者

ご本人様及び三親等の皆様を対象となります。特典利用の回数制限はございません。

3, 退職後も利用可能

退職後であっても、ご依頼の際団体名を申告していただくことで割引サービスをお受けいただけます。

下記「会友Bプラン」とは異なり、企業という単位でご契約いただき、もしもの時には特別価格にてサービスを提供し、安心してご利用いただけます。

サポートさせていただきます。

なお、契約費用や年会費等はいただいております。

■個人会友Bプラン

ご葬儀料金割引のほか、葬儀後の税務相談や日々の暮らしを彩る「くらしの学習講座」のご案内など、お得な10の特典がある個人会員制度です。

ご加入時に1万円を頂戴いたしますが、その後の会費等はかかりません。

郵送、各直営斎場、ホームページよりお申し込みを承ります。

資料請求やお問い合わせ等、お気軽にお問い合わせください。

《会友Bプラン10の特典》

1 葬祭基本料金30%割引	6 オプション品利用時10,000円値引
2 生花10%割引	7 葬儀依頼時10,000円商品券進呈
3 生花1基サービス	8 加入時オリジナルエンディングノート進呈
4 直営斎場50%割引	9 くらしの学習講座
5 貸し式場料金10%補填サービス	10 税務相談、遺品整理優待利用

※⑤補填金額は30,000円が上限となります。

⑥門灯・花飾りセット、湯灌、受付テント、エンパーミングのいずれか一つに適用

お問い合わせ・お申し込み

〈電話〉 ☎0120-00-5677 東京福祉会 渉外部

〈E-mail〉 info@fukushikai.com

〈URL〉 <http://www.fukushikai.com>

東京福祉会

検索



「東京福祉会だより（響）」は再生紙を使用しています。