

東京福祉会だより

# 郷音

ひびき

第77号 (通刊100号)

平成28年9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

## 『輝いて生きるための終活』

社会学博士 井上 治代 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

## 「遺品整理」の前に「生前整理」をしておきましょう

平成28年度(9月から3月) 行事予定／グリーンケア“わ”の会／東京福祉会の基本方針／事前相談のすすめ、他  
東京福祉会だより(響)は、個人・団体会友や当会をご利用いただいた皆様をはじめ、都内の各福祉事務所・施設などにお届けしております。

大正8年創立



社会福祉法人 東京福祉会

# 輝いて生きるための終活

社会学博士 井上 治代

## いのちのバトンタッチ

お盆にお墓参りに行くと、すでに父母の墓はきれいに掃除され、花が供えられていた。結婚して別所帯をもった息子が来たことはすぐにはわかった。

「おじいちゃんは、ボクの母さんだった！」

この何とも解しがたい言葉は、一九九六年当時、一九歳の息子が祖父の死に際して悲しみの中で叫んだ言葉。一瞬、私の脳はその言葉を受け止めた。かねて、しばし宙に浮いたようになった。

えっ、息子にとって母さんは私ではないのか……

そしてやっと言葉の納まりどころを見つけた。

それは母である私にとって、一抹の淋しさを伴ったが、父が晩年幸せに

暮らしたことのあかし、そしてわが子が、父(祖父)に守られて育った時間の温かさを物語るものであった。

私は仕事もち、昼間は不在の時間が多かった。息子はいつも祖父の運転する自転車の後ろに乗って、暑い日も雨の日も、大きな背中を見ながらスィミングクラブへ通った。祖父が一心に見つめる中、一生懸命に泳いだ。孫の成長を傍らで見続けた祖父。見守られて育った孫。定年退職した直後に妻を亡くした父の身に、孫の世話には神様のくれた生きる葉だった。

思い返せば、息子は握手の好きな子だった。野球の合宿に行くときも「おじいちゃん、行って来るからね」と言っただけ、握手をして出かけた。

亡くなる前の一年間は、父は入院をくり返していた。たまたま私が父の病室に見舞いに行っていると、そこへ息子が学校から直接やって来て出会うことがあった。一緒に帰ろうとする時、息子は「じゃあ、また来るか

らね。頑張つてね」と言って、父と握手をしていたのを何気ない光景として覚えていた。

父の死後、息子と父の思い出話をしていた時のことである。

「僕は、おじいちゃんをこの手の中に残したんだ！」

息子はそう言い出した。息子と父のかけがえのない時間が流れていたが、息子が成長するにつれ、父の身体の衰えが目立ってきた。「いつか、このウチから、おじいちゃんはいなくなってしまう」

そんな淋しさを感じはじめたときからだったと言う。息子の握手が始まったのは、この手の中に祖父のぬくもりを残そうと。

ところで、私がこのような話から書き始めたのには理由がある。それは祖父と孫が日常の中でのいのちのバトンタッチができたのは三世代同居だったから。いまは望もうにもごく少ない家族形態。まずこのことを意識

しておきたい。

近年、核家族が主流になって、日常生活では想いが伝わらず、書き記さなければならぬ時代になった。エンディングノートが流行る理由もそこにある。

人は、もう永遠に会うことができなくなつて初めて、話しておきたいことがいっぱいあることに気づく。もしそこに思いが綴られたノートでも残されていたら、世界でたった一つの宝物になることだろう。

## 準備することでのち輝く

人の死の前後を通して人と人の絆は深まるものである。ところが近年、葬送儀礼が簡略化されているように思う。それは、医学が発達して寿命が延び、死が主に高齢期に起こる出来事になったため、男性で言えば会社関係者の社縁が切れたころ死を迎え、

同世代の参加者がほとんどいなくなる。また戦後の少子化で家族や親族も少なく、単身者が多いなど、葬送儀礼が簡略化していく必然的な理由は確かにある。

しかし私は思う。人間の本质は変わっていない。社会構造は変わっても、親が子や孫を愛する気持ち、子が親や祖父母を愛する気持ちは変わらない。人の死は尊厳をもって迎えたいものである。

伝統的な墓や葬儀の形態が現代人に合わなくなっていることは確かだ。しかしだからといってそれを「いらない」といってしまうところに危険が潜んでいるように思えてならない。納得できる代替のものを、私たちは創りあげなければならぬ時代に来ているのではないだろうか。

生き、自分らしくその生を閉じるために、準備することが大事だと考える。

かつて私は、一年二ヶ月にも及ぶ新聞の連載記事を書いていたことがあった。

もし私のいのちがあと数ヶ月とわかったならば、私にはやってみたくがある。私の死後、愛しい人たちの誕生日に、花を贈ることを仕掛けて死にたい。花屋さんに頼めば依頼した期日に全国どこでも宅配してくれ、しかもメッセージカードも付けてくれる。

カードには次のように書こう。「お誕生日おめでとう。いつでも天国から見守っているからね」

残された者は、この世で二度とコミュニケーションをとることができないうちで死んでいく人、再び心が触れあえたらさぞかしうれいだろう。こんな死後のサプライズを仕掛けたい。

この記事が掲載されるやいなや、私のもとへ一通の手紙が届いた。

「もらったんですよ」と。

長年連れ添った夫が亡くなり、葬儀を済ませ、火葬場からまだ温かい遺骨を胸に抱いて帰宅したら、大きな荷物が届いた。

「名前を見てびっくり。その荷物之差出人は、夫だった。真っ赤なバラが五〇本。涙、涙……」。

私はよく講演でこの話をしてきた。それを聞いた人の中に、主治医から長くは生きられないと聞かされていた女性がいた。彼女は私の研究のためにインタビューに答えてくれた。

「死ぬのが怖くない？」

私は一番聞きたかったことを恐る恐るだが、単刀直入に聞いた。

「怖くない。だって、全部準備しているから」と言う。

なんと彼女は自分が最後に行くホスピスを決め挨拶に行き、お気に入り

のカメラマンに遺影を撮ってもらい、葬儀も準備していた。そして子どもいない彼女は、自分の死後、友人の孫に何年かにわたって絵本を届ける仕掛けをしていたのだ。死をも超えて自分の存在が若いのちに伝えられていく。

死期を自覚し、死と積極的に取り組むことで、穏やかに死を受容できているように見えた。

私はよく「輝いて生きるための終活」と称して、死について準備することをすすめている。そして、医者に家族のかけつけのホームドクターがいるように、自分らしい葬儀と一緒に考えて見え届けてくれるホームフューネラルディレクター（葬儀士）を持つことをすすめている。自分らしい最期のために、死を介し家族との時を刻むため、助っ人がいたらこうえなく安心だからだ。



## PROFILE

井上治代（いのうえはるよ）

社会学博士。大学で「生死の社会学」「いのちの教育」「ジェンダー論」を教えつつ、もの書きとして執筆・評論活動が続け、尊厳ある死と葬送をめざした認定NPO法人エンディングセンターの理事長として活動する。自著に『最期まで自分らしく』『墓をめぐる家族論』『新・遺言ノート』『墓と家族の変容』『子の世話にならずに死にたい』『より良く死ぬ日のために』『他多数』。

# 平成28年度（9月から3月）東京福祉会 行事予定

## 展示会・人形供養・写経教室

### 展示会 （秋季彼岸会同時開催）

実際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。  
 普段じっくりと見ることはない、式場の広さや祭壇の様子を自由に見学していただけますので、是非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（予約不要）。

### 人形供養

日本人は昔から、人形を単なる飾り物や遊び道具ではなく、常に生命あるものとして接してきました。その想いの深さゆえに、今まで愛情を注いできた人形とお別れるのは簡単ではないと思います。  
 そのような皆様のために、東京福祉会では今年度も人形供養を執り行います。  
 お子さまが成人・独立し、今は役目を終えて眠っている人形やぬいぐるみなどはございませんか？  
 皆様が大切にされてきた人形やぬいぐるみに「感謝」の気持ちを込めて、丁寧に供養し、お見送りさせていただきます。

下記受付期間内に、直営斎場まで人形をご持参ください。  
**※郵送でのお預かりは出来ません。**

開催区分	開催日
秋季彼岸会・展示会	9月22日(木)
	9月23日(金)
	9月24日(土)
時間	
9:00～15:00	

※3月にも展示会を開催する予定です。

人形受付場所	道灌山会館 江古田斎場 ホール多摩国立
お預かり期間	平成29年1月11日(水)～25日(水)
受付時間	9:00～16:00
供養料	無料

### 《法要日時・場所》

開催場所	江古田斎場
開催日時	平成29年1月29日(日)
時間	11:00～12:00

### 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年度くらしの学習講座「写経教室」を開催しております。

写経をすることは、私たちが仏のおしえの中に入る事です。

- 時間／10:00～12:00
- 定員／各日程 先着30名
- 費用／無料
- 締切／各開催日の3日前まで

※定員になり次第、締切とさせていただきます。

開催日	開催場所
9月13日(火)	ホール多摩国立
平成29年1月12日(木)	江古田斎場
平成29年2月26日(日)	

また、心豊かな生活を送るための大切な『修行』でもありますので、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（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。

# 東京福祉会のグリーンフケア「わ」の会

## 「わ」の会とは

東京福祉会のグリーンフケア「わ」の会」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想いで、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】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…

【話】誰にも話せない気持ちを話すことで、想いを共感しながら癒していただきたい…

【輪】悲しみや怒りなど様々な体験談を当機関紙にお寄せいただき、「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ることを、当会では「卒業」と呼んでおります。今までに約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

### 《参加方法》

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。

### 《活動内容》

#### 第一部

##### ■和(なごみ)の時Ⅰ

#### 《参加条件》

葬儀を終えられて1年以内の方

#### 《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。

※ファシリテーター(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	お申込み締切
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	H29年2月16日(木)	10:00~13:00	H29年2月6日(月)
和の時Ⅱ	H29年2月22日(水)	10:00~12:00	H29年2月13日(月)
話の時	H29年3月22日(水)	10:00~12:00	H29年3月3日(金)

各行事に関するお問い合わせ・お申込みは、巻末の渉外部連絡先までお電話ください。

# 東京福祉社会の基本方針

## 「わ」の精神（真心・安心・向上心）

安心・迅速な対応と  
的確な回答で遺族の  
不安を和らげます

東京福祉社会の基本方針『「わ」の精神（真心・安心・向上心）』について、前号では「真心」に込めた想いをお伝えしました。読者の方からは「あのようなお別れなら自分もそうしたい」というお声をいただき、大変励みとなっております。

今号では、同じく『基本方針』のひとつ、『安心』についてお話しいたします。

他家のご葬儀に参列することは幾度かあっても、家族の葬儀を執り行うという経験は人生の中でもそう多くありません。むしろ「初めて」という方が殆どです。

そのような時、ご遺族の緊張を和らげ、少しでも不安に感じていることがあれば取り除けるよう、担当職員は常に心を配っております。

的確なアドバイスとは

あるとき、まだ年若い方のご葬儀を承った時のことです。

ご両親は、儀式的なことは何もしたくない、直葬を頼みたいというご希望でした。しかし担当者がお話を聞いていくと、故人様はとても活動的で、ご友人が多くいらつしゃる様子。これは、最後のお別れの場を設けて差し上げたほうが良いと感じ、負担の少ないご葬儀を提案しました。

結果的に、皆で別れを告げ思い出を語り合う「お別れの会」のような告別式となり、悲しみの中にも温かな空気の漂う時間となりました。ご家族の皆様も、多くのご友人に慕われていたことを実感され、心に残る別れの時間になった、やってよかった、という言葉をいただきました。

ご葬儀で大切なのは、どのように見送ってあげたいのか、という故人への想いですが、自分自身の心よりも「何をしなければならぬか」と形式的な面を気にされ、「その人らしさ」を二の次としてしまう方も多くいらっしゃいます。

先の例でも、ご家族は直葬を希望しておられました。それは葬儀について「形式にとらわれているばかりの、心がこもっていないもの」というイメージが先にあり、それならばしたくないということなのではないか、と担当者は感じとりました。積極的に直葬を希望しているのではないのなら、何もしないという選択は後々心残りとなってしまうと考え、お別れの会をあえてご提案させていただきました。

このように、言葉の表面的な意味だけでなく、その奥にある想いを汲み取りお応えすることが、不安の中にあるご遺族様に安心していただくことにつながると当会は考

えています。

今後も、より安心感をお届けできるよう努力してまいりますので、この記事をお読みになり、ご質問やご要望、葬儀で行いたいことなど、ご意見がございましたら是非お寄せください。



### 「遺品整理」の前に 「生前整理」を しておきましょう

#### ● 遺品整理とは

「故人が生前に使用していた物を、遺族に代わり形見品と処分品に分けて、形見品は遺族のもとに届け、処分品は責任をもって処分してほしい。」

このような遺品整理専門業者へのご依頼は、年々増加しています。核家族化、超高齢社会、独居老人増加など、遺品整理を行う人間が少ない、またはいないという社会的背景が理由として考えられています。

また遺品整理をする際、大量の荷物を前にしてどこから手を付けて良いのか、どこに何があるのか、どのように処分をすれば良いのかなどで悩

んでしまい片付けが進まず、ストレスだけが増加していくというケースや、時間がなく、半年、1年、3年と時間と体力だけが減っていくというケースも増えております。

それだけ遺品整理、実家の片付けは大変なのです。もしご自身に何かあった時は、誰が片付けるのか、考えてみてください。その方の為にも、今しか出来ないことがたくさんあります。その一つが元気なうちに片付けるということです。

#### ● おかたづけのアドバイス

##### ①暮らしを見つめなおす

- ・大切なものは？
- ・適正量、使用頻度は？
- ・行動導線は確保できていますか？
- ・どの部屋にすることが多い？

まず、片付けを行う前に暮らしを見直す必要があります。

大切な物、大事な物は保管できていますか？

また日々使用する品でも、生活に適した「適正量」があります。例えば、食器類で普段使用されているのは全体の3割程度で、残り7割は殆ど使用されていないという統計結果が出ています(株)リリーフ調べ)。

そして行動導線や、どのお部屋に

いることが多いか再確認することも大切です。よくお使いになるお部屋、常に移動する通路や階段、またその周囲が散らかっていると、つまずいての転倒、転落の危険性が高くなってしまいます。

##### ②片付けの計画を立てる

頑張ろうとする気持ちは大切ですが、片付けにストレスを感じ、疲れて挫折してしまうことも多々あります。そうならない為にも、全体を把握し計画を立てましょう。頭の中を整理する、ゴールを決める、一気にやるうとしないことなどがポイントです。

また出来るだけ誰かに手伝ってもらい、分担を決めて行うのも良い方法です。いずれにせよ、お一人で悩まないようにして下さい。

##### ③自分なりのルールを決めておく

完璧を目指すのではなく、少しずつでも継続することが大切です。時期としては、夏場、冬場は避けた方が良いでしょう。

また片付けをしていると、途中で「必要か不要か」と迷い、手が止まる場面が必ずあります。その時は保留箱を作り、「後で考える」という3つ目の選択をすることで作業スピードが上げられます。

保留箱については1ヶ月後、1年

後などと期限を決め、その間に保留箱の物が必要であったか、なくて生活に困ったかを再確認してください。新たに必要か不要かの判断がしやすくなります。

##### ④リユース(再利用)

物を捨てるということは、簡単なようでとても難しいことです。

断捨離という言葉もあり、生活に必要な物を残し、不要な物を手放すことで、より良い生活をおくることを望む方が増えていきます。

しかしその中で、まだ使える物の処分を考えた時に「もったいない」という気持ちが強くあらわれ、捨てられなくなる方もおられます。

そういった方にはリユース(再利用)——捨てるのではなく、必要としている方に使って頂く、という方法をおすすめします。

お近くのリサイクルショップや地域広報誌の「譲ります」コーナーの活用、リユースを推進するNPO法人や遺品整理業者への申し込みなど、方法は色々あります。

このアドバイスが、おかたづけの助けとなれば幸いです。ご自身の為にも家族の為にも、元気なうちに行うことをおすすめいたします。

東京福祉会提携 株式会社リリーフ

# 想いの伝わる葬儀の為に 事前相談のすすめ

十数年前まで、葬儀について事前に考えたり誰かに相談したりすることは「縁起でもない」と忌避されてきました。

しかし時代の流れと共に考え方も変化し、「まだ大丈夫と思えているうちに、葬儀について備えておこう」と考える方が増え、『終活』という言葉も登場してきています。

東京福祉会でも、もしもの時、悔いの残らない「その人らしい葬儀」となるよう、事前相談をお勧めしています。

本来ご葬儀は、ご家族が悲しみと向き合い、大切な人との別れを受け入れるための儀式ですが、実際には、不慣れなことに戸惑う中で様々な決定をしなければならず、「無事に終えたけれど、あの人らしかったらどうか」とほんの少しの心残りを覚える方もいらっしゃると思います。

事前に大まかな流れや金額を知り、「自分の家の場合には、どのような形のお別れがいいのだろうか」と考えておくだけでも、いざという時に大変役立ちますので、是非一度、東京福祉会にご相談ください。

担当者と対面し、直接お話しいただくことはもちろん、電話やメールなど、皆様のご都合に合わせた形での質問やご相談を承っております。



## 事前相談特典

## お見積もり特典

ただ今東京福祉会では、葬儀の事前相談をされるきっかけとなればと、平成28年8月1日から12月31日の間に事前相談に来ていただいた方に生活に役立つ粗品を差し上げております。

また、平成28年8月以降事前相談にてお見積りのご請求をいただいた会友Bプランの方には、もしもの時、当会より15000円相当の生花を供させていたいただくこととなりました。

詳しくは、下記連絡先までお問い合わせください。

## 資料請求

ご葬儀に関する詳しい資料(料金、式場等)をご用意しています。下記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 直営斎場のご案内(道灌山会館)
- ⑨ 直営斎場のご案内(江古田斎場)
- ⑩ 直営斎場のご案内(ホール多摩国立)
- ⑪ 聖恩山霊園のご案内
- ⑫ 会友制度のご案内
- ⑬ エッセイ集 響の縁



## お詫びと訂正

響76号3ページ目『行事予定』記事に誤りがございました。

深くお詫び申し上げますとともに、左記の通り訂正いたします。

《孟蘭盆会・展示会》【申込受付期間】

(誤) 7月8日⑧

(正) 7月8日⑨

《人形供養》【開催日】

(誤) 平成28年1月29日⑧

(正) 平成29年1月29日⑨

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。