

郷音

ひびき

東京福社会だより

第82号 (通刊105号) 平成30年5月発行

「響」とは「郷」の「音」と書きます。私ども東京福社会では、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。



浅草寺 ほおずき市

今号の
エッセイ

「自分の命は自分で決める時代がやってきた」

医師・作家 鎌田 實^{みのる}氏

東京福社会の家族葬「近親葬」～感謝を伝えたい方は家族以外にいませんか?～

平成30年度上半期(4月～9月)行事予定／東京福社会のグリーンケア「わ」の会／東京福社会からのお知らせ

東京福社会だより(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 **東京福社会**

自分の命は自分で決める時代がやってきた

医師・作家 鎌田 實

2025年には、団塊の世代が後期高齢者に突入し、「多死時代」がやってきます。国の推定によると、2040年には死者数が168万人に達します。

2017年の内閣府の調査では、5割を超える人が「自宅でも期を迎えたい」と答えました。

死ぬのは自宅と、思っても現実は厳しい

一方2015年に実際に亡くなった場所は、自宅13%、病院75%。希望と実態には大きな隔たりがあり、患者の想いをどうかなえていくかが課題となっています。

厚生労働省は「人生の最終段階で、望んだ医療を受けられるようにするための指針」の改定案を準備しています。積極的な治療を望まないとか、自宅や介護施設で最期を迎えたいといった希望に添えるよう、患者や家族、医療者などが繰り返し話し合いをすべき。とてもいいことだと思います。

ぼくは名誉院長となった今も、若いドクターたちと往診をし、毎週緩和ケア病棟の回診をしています。

自分の命を自己決定しながら、最後まで自分らしさを保ち精一杯生き、看取った家族も納得し、残された者たちが新しい人生を歩み始める。そんな死をたくさん経験しています。

昨年12月末、74歳の男性を緩和ケア病棟で回診しました。胃がんで、リンパ節と肺に転移がある、Hさん。「物書きだ」と名乗りました。

そこから自然と、彼の著作の話になりました。電機部品メーカーに勤務し、ロシアや中国で働いた経験を活かして、『トーポリの舞う街』という小説を書いている。トーポリとは、ポプラに似た木に咲く綿毛のような花。風に舞う様子は吹雪のように見えるらしい。翻訳した『周恩来 最後の十年』（張佐良著、日本経済新聞社）はベストセラーになりました。夢中になって語り続けました。彼は死が近いことを主治医から告知を受けているのです。

人間は「使命」を帯びて生まれる

「どんなきつかけで本を書くよう

になったんですか」と、ぼくが聞くと、次から次へ、彼が書いた本の内容を話してくれました。付き添っていた奥さんがやんわりと割って入ってきました。夫が疲れないかという心配と、「お忙しい鎌田先生をこんなに長く引き留めてはいけません」と、ぼくを気遣ってくれたのです。

小一時間が経っていました。ぼくは、また話の続きをしましようと言って、握手して病室を辞しました。翌日、彼から手紙が届きました。ついつい自分の作品について長々と話してしまい申し訳なかったということ、ぼくの質問に答えたいと、走り書きのように書かれていました。本を書くようになったきっかけは何かという質問だ。

「私の回答は極めて単純です」と、手紙に書かれていました。彼はある時期、自分の人生に疑問を持つようになりました。このまま定年まで勤めて、「ぬれ落ち葉」のように妻の後を追いかけて、毎日、何もすることがない生活になるのが恐怖だったといいます。

このとき、彼は、ソ連の生化学者オパーリンの言葉を思い出してい

ました。

「人間はさまざまな使命を帯びて生まれてくる。大事なことは、その人がその人に課せられた使命として目覚めて生きるかどうかだ」

そこで、彼は会社を辞め、一念発起して作品を書き始めました。49歳の秋。経済的には不安はあったが、やりたいことをやるうと決めた。人生がシンプルになりました。「与えられた使命に気づくのは年齢に関係ない。早い者勝ちだ。これが先生のご質問に対する回答です」彼は、この2週間後に亡くなりました。

お金よりも自由な時間の方が幸せにつながる

カナダのブリティッシュコロンビア大学が、興味深い心理学の研究を発表しています。「お金をもつこと」以上に、「自由な時間をもつこと」に価値があると気づいた人は、人生の幸福度が高い。

この研究は総数4600人を対象に行われました。給料は高いけれど労働時間が長い仕事と、給料は



PROFILE

鎌田 實 (かまた みのる)

医師・作家、諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金(JCF)理事長、日本・イラク・メディカルネットワーク(JIM-NET)代表、地域包括ケア研究所所長、東京医科歯科大学臨床教授、東海大学医学部客員教授

東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県・諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、潰れかけていた病院を再生させた。「健康づくり運動」を実践し、脳卒中死亡率の高かった長野県はいまや長寿日本一、医療費も安い地域となった。一方 1991年より約25年間、ベラルーシ共和国の放射能汚染地帯へ100回を超える医師団を派遣し、約14億円の医薬品を支援(JCF)。2004年にはイラク支援を開始。イラクの4つの小児病院へ10年間で4億円の薬を送り、イラク北部の都市アルビルを拠点に、難民キャンプでの診察を続けている(JIM-NET)。東北の被災者支援にもいち早く取り組み、「がんばらない」「1%はだれかのために」と言いながら、多方面で常に100%以上の精力的な活動を行っている。

【主な著書】

「がんばらない」「検査なんか嫌いだ」(集英社)、「鎌田實の幸せ介護」(中央法規出版社)、「がんに負けない、あきらめないコツ」(朝日文庫)など多数

死ぬ時に何を残すか

死ぬときに何を残すか。それは、

安いけれど労働時間が短い仕事、どちらがいいか、といった質問をしました。その結果、より多くの自由な時間をもつことが、より多くのお金を手に入れることよりも、幸福感や人生の満足度を高めることがわかりました。

彼はまさに、より自由に生きることを選んだのです。

この研究で、納得できるのは、年齢が上がるにつれて、お金より自由な時間を重視する傾向が強くなったことです。人生の時間に限りがあることを、本当の意味で気づいた人こそ、「自由な時間」の価値をよく知っているということなのでしょう。

最後のプレゼントはクリスマスローズ

一人の男が、自分の宝物をばら撒いて、あの世へ逝きました。

それぞれの価値観が大きくかわっています。財を残すのも一つの生き方かもしれない。でも、ぼくは形あるものよりも、自分の生きざまを残すことのほうに魅かれます。限りある命の時間を、やりたいことをして命を燃やしたいと思います。

お金は、そのための単なる道具に過ぎない。フランスス・ベーコンは、「金銭は肥料のようなもので、ばら撒かなければ役に立たない。先行きの不安にとらわれず、明るい明日にお金を使おう」と言っていますが、とても納得です。

治癒の見込みがない末期がんの患者さんは、非常に厳しい現実を生きています。でも多くの人たちにとっても明るく笑顔を絶やさない。なぜなのだろう、とずっと不思議に思っていました。

その答えが、少しわかったような気がしました。自分の人生を、思う存分生きてきた人は、どんな状況でも人生を肯定し、幸福感が高いのです。

すい臓がんの60代の男性は、花の栽培と販売に力を尽くしてきました。がんになる前から、生や死について学び、10年ほど前から夫婦で、瀬戸内寂聴さんの般若心経を読んでいたそうです。

一回だけの人生だからこそ、自由に生きることの尊さ、挑戦すること

のすばらしさがわかったといえます。その彼の自信作は、クリスマスローズ。彼から、球根を病院に寄付したいという申し出がありました。病院の庭に植えて、患者さんやご家族に楽しんでほしいというのです。誰かのために、何かすることによって、彼は自らの死を克服していったように思います。

彼は、自分がこの世を去った後も、病院の庭にクリスマスローズが咲きほこるのを想像し、幸福な気持ちになったに違いありません。

お金という欲望は無限だが、人生の時間は有限。その限りある人生を、いかに濃密に、いかに軽やかに生きることができるか。2人の患者さんたちに改めて「自分らしく生きること」の価値を教えられました。



東京福祉会の家族葬「近親葬」

～感謝を伝えたい方は家族以外にいませんか?～

「家族葬」という言葉

『家族葬』は、平成に入ってから生まれた比較的新しい言葉です。それまでの、葬儀社に言われるままに進める葬儀、故人ではなく会葬者を主役とするような葬儀に疑問を抱く層が増えてきた時期と重なり、瞬く間に浸透し、現在では葬儀形態の一つとして広く知られるようになりました。

家族葬の形式

『家族葬』という言葉は、故人と親しくない、遠い関係の人まで呼ぶような従来のご葬儀とは違う、ということを示すもので、規模や形式を縛るものではありません。しかし現在は、家族という言葉から「家族以外の人を呼んではいけない」と思い込んでしまい、最初からご家族以外の方を除外してしまう方も増えているようです。

東京福祉会の家族葬「近親葬」

「近親」という言葉には、家族・親族というだけでなく、とても親しい人という意味もあります。

東京福祉会では、家族葬を「家族・親族、そして親しくお付き合いのあったご友人とで送るご葬儀」と考え、「近親葬」と名付けました。ご家族やご自身の葬儀を考えると、親しくお付き合いしていた方の中にも、別れを悲しみ、最後に感謝と惜別の言葉を伝えたいという願いがあることを、心に留めていただきたいと思います。

もし人数や予算等、不安に思うことがあれば、東京福祉会にご相談ください。お一人お一人のご要望に沿った、「その人らしいご葬儀」をご提案いたします。

「近親葬」のメリット

①ご葬儀後の負担が少ない

ご家族のみの葬儀の場合、ご葬儀後の通知はがきでご逝去を知り、後日弔問に来てくださる方の対応のために出掛けられなかった、香典返しを都度用意しなければならず大変だった、というご意見をよく聞きます。親しい方をご葬儀にお呼びしていれば、その負担が軽減されます。

②故人への想いを尊重できる

故人の人生に最も身近に寄り

添ってきたのは、家族の皆様です。しかし、友人として親交のあった皆様の心にも、故人への感謝があります。同じ想いを抱く皆様でお送りすることは、故人が生前築いた絆を新たに継承し、その尊厳を守ることにもつながります。

可能であれば、ご友人に『弔辞』をお願いするのもおすすめです。大規模な葬儀のイメージがあると思いますが、親しい方々だけの空間だからこそ、故人との思い出や感謝の心を表す弔辞は、皆様の心を一つにし、ご葬儀を温かな心で満たしてくれるでしょう。

③費用はそれほど変わらない

家族だけなら、金銭負担がかなり軽減される、とお考えの方も多いいのではないのでしょうか。

確かに参列する人が少ない分、必要となる料理や返礼品のための費用は抑えられます。

しかし、祭壇の費用やご火葬費用、宗教者(僧侶等)へのお布施などは人数に左右されないため、一般葬との差はそれほど大きくありません。

また、参列される方々はお香典をお持ちくださることが多く、人数によってはご家族の金銭負担が変わらないこともあります。

後悔しないご葬儀のために

東京福祉会では、ご葬儀の事前相談をおすすめしています。

近親葬と決めているから大丈夫と思っても、いざその時が来た場合に、迷いなく決められる方はごく少数です。

もちろん、担当者が誠心誠意サポートいたしますが、何より大切なのは、家族の皆様の見解がまとまっていることです。

一度きりの、やり直しのできないお別れの時間に悔いを残さないよう、家族間のお話し合い、そして事前のご相談をご検討ください。費用比較のためのお見積り依頼も承っております。



ご葬儀エピソード

ある日、「葬儀は終わったのですが、お別れ会のようなことは出来ますか？」というご相談を受けました。

家族だけで葬儀を終えたところ、生前親交の深かった方々が、是非お父様の「偲ぶ会」を開きたいと言ってくださったそうです。

ご家族の皆様は、お気持ちはとても嬉しいけれどどうしたらよいのか、と戸惑っている様子でした。

そこで、思い出話を交わす場として「会食会形式」をご提案しました。

お話を聞いて、今回のご依頼では、式次第に則った儀式ではなく、皆様が故人への想いを共有し絆を深める場とすることが

大切だと感じたからです。

当日は、お父様のご縁を辿って50名の方にお集まりいただき、皆様思い思いに語りあい、故人を偲ぶ時間を過ごしていただきました。

これまでの思い出に涙する方もいれば、笑いに包まれる瞬間もあり、故人が慕われていたことが担当者にも伝わってくるようでした。

思い出の曲が流れたときには、自然に全員が立ち上がり、肩を組んで合唱されるといった場面もありました。

弔辞のような改まった挨拶のない会でしたが、その歌は故人との思い出を共有する皆様ならではの「送る言葉」のように思われました。

「最後にみんな揃ってお別れができて、本当によかった」と参加者の方々からは感謝のお言葉をいただき、「お別れの時間」を持つことの大切さを改めて学んだ会でした。

(4月～9月) 行事予定

展示相談会 (孟蘭盆会・彼岸会法要同時開催)

孟蘭盆会、秋季彼岸会の法要日程に合わせて、展示相談会を開催いたします。実際に使用する祭壇をはじめ、会葬御礼品やお香典返し、お仏壇などを展示いたします。

各法要後には葬儀に関するミニセミナーや事前相談(予約制)も行いますので、この機会にぜひお立ち寄りください。

開催区分・時間	開催日	事前相談予約受付期間
孟蘭盆会・展示会 9:00～15:30	7月14日(土)	7月8日(日)まで
	7月15日(日)	

開催区分・時間	開催日	事前相談予約受付期間
秋季彼岸会・展示会 9:00～15:30	9月21日(金)	9月15日(土)まで
	9月22日(土)	
	9月23日(日)	

施設見学会

皆様の葬儀に関する不安を解消する助けになればと、毎月1回、当会直営式場にて施設見学会を実施しております。

実際に使用する祭壇の展示や、葬儀に関するミニセミナーを通じ、近年の葬儀事情やご葬儀費用、終活についてご説明しております。また、事前相談、お見積り作成等の個別相談も承ります。



■実施日

開催日	時間	開催場所
5月19日(土)	10:00～12:00	道灌山会館 ホール多摩国立
5月25日(金)	10:00～12:00	江古田斎場

※以降の日程については、ホームページ又はお電話にてご案内しております。

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、今年度も「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、私たちが仏の教えの中に入ることです。言い換えれば、心豊かな生活を送るための大切な修行と言えます。

当日は正しい作法での写経をお伝えいたします。

■お持ちいただくもの：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ご参加いただけます。

■開催時間／10:00～12:00

■定員／各日先着30名様

■費用／無料

■お切り／各開催日の3日前まで

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

開催日	開催場所
5月25日(金)	ホール多摩国立
6月23日(土)	
8月2日(木)	道灌山会館
9月10日(月)	

◎江古田斎場では、下半期に開催予定です。

平成30年度上半期

東京福祉会のグリーフケア「わ」の会

●「わ」の会とは

東京福祉会のグリーフケア「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、その思いを込めて活動しております。

輪	話	和
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	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	悲しみや怒りなど様々な感情を癒し、少しでも和んでいきたい

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様に案内状を送付し、事前予約をお願いしております。

《活動内容》

■第一部

①和(なごみ)の時Ⅰ

「参加条件」葬儀を終えて1年以内の方
「内容」専門家による講演

※和の時Ⅰ終了後、昼食をご用意しております。

②和(なごみ)の時Ⅱ

「参加条件」どなたでも参加できます。

「内容」専門家による講演と座談会

■第二部

③話(はなし)の時

「参加条件」和の時ⅠまたはⅡに一度でもご参加いただいた方。

「内容」小グループに分かれての座談会
「参加時のルール」

(一)その場で話された内容は外に持ち出さない。

(二)内容を記録(録音やメモ等)に残さない。

(三)他人を否定、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1グループにつき1名参加します。

●開催スケジュール

※会場は全て江古田斎場です。

平成30年5月開催の「わ」の会から、時間が変更になります。

- 和の時Ⅰ 11:00~14:00
- 和の時Ⅱ 11:00~13:00
- 話の時 11:00~13:00 お間違え無いようお気を付けください。

開催区分	開催日時	時間	お申込み締切
和の時Ⅰ	5月9日(水)	11:00~14:00	4月29日(日)
和の時Ⅱ	5月19日(土)	11:00~13:00	5月10日(水)
話の時	6月29日(金)	11:00~13:00	6月15日(金)
和の時Ⅰ	8月18日(土)	11:00~14:00	8月8日(水)
和の時Ⅱ	8月30日(木)	11:00~13:00	8月20日(月)
話の時	9月16日(日)	11:00~13:00	9月6日(木)

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。

東京福社会からのお知らせ

会友制度Bプラン ご紹介制度のご案内

東京福社会の「会友制度Bプラン」は、基本葬祭料金や生花料金の割引、相続税専門税理士や遺品整理業者のご紹介、「くらしの学習講座」へのご招待など、皆様にもしもの時の安心と、日常に楽しみの場をご提供する制度です。

もし、「ご葬儀のことで不安がある」「もしもの時は、福社会の斎場にするつもり」というお知らせの方がいらつしやいましたら、ぜひご紹介ください。

ご紹介いただいた方が会友制度Bプランにご加入くださった場合、ご紹介者様および新規加入者様（ご紹介を受ける方）に、感謝の気持ちとしてQUOカード千円分をそれぞれ進呈させていただきます。

※なおQUOカードの進呈は、ご加入後となります。

紹介方法等、制度についての詳細は、下記連絡先までお問い合わせください。



人形・ぬいぐるみ供養のご報告

平成30年2月17日（土） 江古田斎場にて、人形・ぬいぐるみ供養を執り行いました。

644名の方よりお預かりした人形・ぬいぐるみは祭壇にお飾りし、堀内是長導師のもと、ご供養させていただきました。

当日は多くの方々にご参列いただき、人形やぬいぐるみへの想いが感じられ、その供養のお手伝いが出来たことを大変嬉しく思います。

東京福社会では、今年度も人形・ぬいぐるみ供養を執り行います。

具体的な日程やお預かり方法につきましては、決定次第皆様へお知らせいたします。



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 葬祭料金のご案内
- ② 道灌山会館限定プランのご案内
- ③ ホール多摩国立限定シルクフラワー祭壇のご案内
- ④ ご火葬のみプランのご案内
- ⑤ 道灌山会館のご案内
- ⑥ 江古田斎場のご案内
- ⑦ ホール多摩国立のご案内
- ⑧ 聖恩山霊園のご案内
- ⑨ 会友制度のご案内
- ⑩ エッセイ集 響の縁



お問い合わせ・お申し込み

〈電話〉 ☎0120-00-5677 東京福社会 渉外部

〈E-mail〉 info@fukushikai.com

〈URL〉 <http://www.fukushikai.com>

東京福社会

検索



「東京福社会だより（響）」は再生紙を使用しています。