

# 響ひびき音

「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。



上野恩賜公園 不忍池

今号の  
エッセイ

「死を意識するからこそ、  
生きることを深く考えるようになる」

公益財団法人がん研究会有明病院  
腫瘍精神科部長

清水 研氏

令和2年度上半期 行事予定・わの会/  
これから始めるエンディングノート/東京福祉社会からのお知らせ

おかげさまで創立100周年



社会福祉法人 **東京福祉社会**

東京福祉社会だより「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。

# 死を意識するからこそ、生きることを深く考えるようになる

公益財団法人がん研究会有明病院 腫瘍精神科部長

清水 研

## 現代の病理

「死を遠ざけてしまうこと」

最近では人生100年時代と言われる。100歳まで生きる前提ですと、高齢者の入り口と定義されている65歳もまだまだ通過地点であり、「どうやって長い老年期を生きようか？」ということをまず考える方も多いでしょう。長生きは良いことですが、人生100年時代という言葉には、「死」について考えることは後回しにしようという思惑が隠れているように感じます。

また、アンチエイジング（＝不老）という考えがあります。元気で若々しく生きようということは結構ですが、このなかには非現実的な不老不死を求める人間の志向性が如実に表れているように感じます。

私が携わっている医療の世界は、死を遠ざける方向で発展してきました。昔はかかりつけの医師に往診してもらい、最後は家で看取られて亡くなるのが当たり前だった時代がありました。子供も祖父母が衰弱し

て亡くなって行く姿を目の当たりにするので、「死」に関するイメージを明確に持っていたはず。しかし、いつの間にか死は病院で迎えるものとなり、亡くなった方は、「他の患者さんの目に触れないように」という配慮のもと、正面玄関ではなく、裏口から見送られます。このように、誰にとっても日々の延長にあるはずの死が、日常から隔離されるようになりました。

このように「死」をなるべく考えないようにする在り方は、現代社会のひとつの病理だと思えます。なぜなら、「人間には限界があり、いずれ死を迎える」と知っていることが、非常に重要な意味を持つからです。死を意識しない世界はどこかで破綻してしまいます。若々しく生き続け、突然ぽっくり死ぬことが出来れば、老いや死に関する問題を意識せずに済むかもしれません。ほとんどの人がどこかの時点で問題に直面します。それまで、「アンチエイジング」のモードで生きていた人は、病気になるたとき、健康の喪失と向き合うすべを知らないのが当惑し、心構え

についているはから始めなければならぬのです。「人生には期限があり、いつ自分も病気になるかわからない」という考え方は、等身大の人間への認識です。この言葉に最初は暗い影を感じるかもしれませんが、向き合ううちにこの言葉の光の部分が見えてきます。

## なぜ現代人は死を 考えないようになるのか

人間は動物としての生存本能を持っているので、自らの死を予感させるものには強い恐怖を感じるようになっていきます。例えば高所に立つとか、どう猛な動物に遭遇するとか、ピストルを突きつけられるとか、そんなときは強い恐怖感に襲われ、動悸や震えが起るなど、心も体も強い反応を起します。

一方で人間がほかの動物と明らかに異なるところは、「未来を予測できる」というところです。死に対する恐怖を持ちつつも、自らの人生には限りがあり、いつか必ず死がやっ

てくることを知っています。これは、人間が進化したために生じた葛藤とも考えられます。

死を恐れつつも、そのことが避けられないという葛藤に対して、人はどうやって向き合ってきたのでしょうか。実は時代をさかのぼって中世の頃では、多くの人が「死」について具体的なイメージを持っていました。というのは、人は宗教を信仰し、その中で死後の世界が説明されていたからです。「死んだあとに来世がある」、「良い行いをすれば極楽浄土に行くことができる」というような世界観を多くの人が信じていたのでしょう。

一方、現代社会では宗教を信仰する人の割合が相対的に低くなり、科学をベースにものを考えるようになりました。しかし科学は「人間は死んだらどうなるのか」という問いに対しては納得がいく説明をすることが出来ないのです。「死」については現代人はどう「死」の問題と対峙するのか。もつとも手っ取り早い方法として、説明ができない「死」につい

ては「考えることを避ける」という方法を、多くの人がとるようになってたのです。

しかし、「死について考えないようにする」というやり方は、死の恐怖へ用いる対応の第一段階です。表面的で応急処置のような方法なので、それほど死の問題に直面していないときにのみ有効で、「死」について頻繁に考えざるを得なくなる状況になるとあまり役に立たなくなりますが、がんなどの命に係わる病気に罹患したり、大切な人が亡くなったりする経験があると、「死」の問題と直面せざるを得なくなり、表面的な対応から次の段階の対応に進みます。そして、「死」という問題と向き合って考えるようになるのです。正面から「死」についてきちんと考えるようになると、それまでの忌み嫌われるような恐ろしいイメージが変わっていきます。亡くなった樹木希林さんの「死は悪いことではない」という生前の言葉が話題を呼びましたが、それは「死」と向き合った人にとってのひとつの真実だと思っています。

## 死生観を持つこと



死生観とは、死を通して生き方を

考えることを言います。死を前提に生き方を考えることで、死を意味づけることにもなります。死んだら自分の存在は消滅するのか。消滅したら感覚もないと思いますが、それってどんな感じなのか、死んだ人から話を聞くことはできないし、そうなたら恐くないのか、と考えてしまいかもしれません。死んだら自分の存在が無になると思っている方だけではなく、おぼろげなイメージも含め、死後の世界が存在するという感覚をもっている方がいらっやいます。

また、死後の世界は存在しないという考えをもっていて、死を恐れる方もいらっやいます。私自身も死後の世界は存在しないと思っておりますので、最初は自分にいざれ訪れるであろう「死」をどう考えたらいいのか、戸惑っていました。私の場合はいろんな考え方を知る中で、「死は、人生という私に与えられた一回きりの旅の終着点」と考えるようになり、それ以降「死」を自分の世界観の中に位置づけることができるようになりました。また、がんで亡くなられた宗教学者の岸本英夫さんは、死を「大切な人たちとの大きな別れ」と捉え、良い別れをするために相応の準備をすることで、こころが穏やかになると言っています。旅の終着点

大きな別れ、いずれの考え方も、一度だけの人生を一生懸命生きて、死に備えるという姿勢につながっていくと思います。



## 日々を大切に生きること

死にまつわる様々な課題は取り組むことが出来ます。例えば死に至るまでに苦しむのではないかということも多くの方は恐れますが、今は病気に伴う苦しみを軽減する「緩和医療」も進歩しました。死を恐れる人は「ぽっくり逝く」ことを望みますが、死に関する課題に取り組んだ人は、「ぽっくり逝く」のではなく、死という人生のフィナーレのために、きち

んと準備をする時間があることを望みます。頭頸部がんの名医である海老原敏先生が、「がんという死に方は悪くない」と語っておられました。がんを知っている医療者の多くはどのように考えております。

もし1年後に自分が進行がんになっていると仮定したら、1年後の自分が今の自分を振り返る際に、今の自分を間違いなくうらやむでよかった、これをしておけばよかったと後悔するでしょう。私の場合は敢えてそう考えるようにします。「今日1日をおくりにすこせせることは当たり前ではない」ということを意識することは、「いま、ここにある自分」を大切に生きることにつながるでしょう。



清水 研

## PROFILE

1971年(昭和46年)生まれ。石川県金沢市出身。1998年金沢大学医学部卒業。内科、精神科での研修の後、2003年国立がんセンター東病院精神科勤務。以降一貫してがん患者とその家族のこころのケアを専門とする。2012年6月国立がん研究センター中央病院精神腫瘍科長、2020年4月より現職。担当した患者・家族は4000人を超える。著書「もしも一年後、この世にいないとしたら」(文響社)が話題を呼び、近著にはがん患者の悩みに正面から答える「がんで不安なあなたに読んでほしい。」(ビジネス社)がある。

# 行事予定

※新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、当社が主催するイベントについて、内容や規模に応じて延期または中止する場合がございます。イベントの延期・中止の情報については、随時ホームページで更新していきますので、最新の情報をご確認いただくようお願いいたします。

## 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。

<b>輪</b>	<b>話</b>	<b>和</b>
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

##### ■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〕

参加条件なし

※どなた様でもご参加いただけます。

#### 〔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〕

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〕

(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、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。

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。

### ●開催スケジュール

※会場は全て江古田斎場です。

開催区分	開催日時	時間	お申込み締切
和の時I	5月9日(土)	11:00~14:00	<b>中止</b>
和の時II	5月27日(水)	11:00~13:00	
話の時	6月2日(火)	11:00~13:00	
和の時I	8月20日(木)	11:00~14:00	8月10日(月)
和の時II	8月26日(水)	11:00~13:00	8月16日(日)
話の時	9月17日(木)	11:00~13:00	9月7日(月)

# 令和 2年度上半期 (4月～9月)

## 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に合わせ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、お仏壇などの展示や、葬儀に関するミニセミナーを行います。  
 事前相談も行いますので、是非この機会にお立ち寄りください。

### ■孟蘭盆会・展示相談会

開催場所・時間	セミナー開催時間
江古田斎場 7月11日(土)～12日(日) 9:00～15:00	①12:00～12:30 ②15:00～15:30 (期間中毎日、1日2回)

### ■秋季彼岸会・展示相談会

開催場所・時間	セミナー開催時間
江古田斎場 9月21日(月)～23日(水) 9:00～15:00	①12:00～12:30 ②15:00～15:30 (期間中毎日、1日2回)

## くらしの学習講座

【会友Bプランご加入の皆様限定】

くらしの学習講座では、「写経教室」と「写仏教室」の2種類の講座を開催します。

写仏は、仏様のお姿、形に願いを込め丁寧に描き写すことで、その功德を頂きます。写経・写仏を通じて自身のありのままの心を見つめ、安らぎのひと時を感じる事ができます。

### ■お持ちいただくもの

写経教室：小筆、硯、墨、下敷、文鎮  
 写仏教室：小筆、硯、墨、下敷、文鎮  
 ※筆ペン(細め)でもご参加いただけます。

### くらしの学習講座

「写経教室」「写仏教室」

■時間／10:00～12:00

■費用／無料

■定員／各日先着30名

開催日	講座名	開催場所
<del>5月15日(金)</del>	<del>写経</del>	<b>中止</b>
<del>6月24日(水)</del>	<del>写仏</del>	
8月4日(火)	写経	道灌山会館
9月7日(月)	写仏	

※江古田斎場では下半期に開催予定です。

## 特別養護老人ホーム 新規オーブン・職員募集

東京都練馬区高松2丁目に特別養護老人ホーム「(仮称)第3練馬高松園」の建設工事が始まりました。

開設は令和3年4月の予定です。  
 つきましては職員の募集をしております。詳細につきましては遠慮なく採用担当までお問い合わせください。



《職員募集採用担当》  
 新特養建設部 齋藤 (さいとう)

☎03-3823-2381

※土日の受付はしていません。



## 「終活」とは？

エンディングノートのお話の前に、密接な関係のある「終活」についてお話をさせていただきます。

「終活」という言葉は、平成二十一年に「週刊朝日」が作った言葉です。その後、平成二十二年の新語・流行語大賞にノミネートされ、さらに平成二十四年の新語・流行語大賞のトップテンに選出されました。今から十年くらい前に生まれ急速に広まりました。

終活とは具体的にどのような活動なのでしょうか。様々なことが言われておりますが、まとめてみると、次のようなことではないかと思えます。

- ① 人生のエンディングを考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く、自分らしく生きる活動をする。
- ② 人生の終末期を自分らしく過ごすために、生前から準備すること。

終活と聞くと、自分の終わり

を考えることで、後ろ向きな活動だと思われる方もいらっしゃると思いますが、実は、非常に前向きな活動なのです。

人はいつか必ず亡くなります。しかし、それが五年後なのか、十年後なのか、二十年後なのかわかりません。いつか必ず訪れる死に備えて考えておかなければいけないことが沢山あります。老後をどうやって過ごすのか、どのように死を迎えるのか、葬儀はどうしたらいいのか、自分の死後、どうしてほしいのか、等等です。

嫌だな、考えたくないと思われる方もいらっしゃると思いますが、その一方で、どうせ避けられないのであれば、それらの課題に対し、積極的に前向きに考えてみようという方もいらっしゃると思います。

後者のように考える方が増えてきたことで、今日、終活という活動が広く行われるようになったのではないかと思われま

## 「終活」の進め方

終活には次のような情報収集

と整理が必要です。

- ① 自分の意思を伝える・託す方法を考えてみる。
- ② 終活に関する情報収集をして、比較検討してみる。
- ③ 費用がかかる件は、「これ以上かからない」という見積もりを書面でもらう。

具体的には、どのような情報の収集や整理が必要でしょうか。自分の終わりを考えることなのでまず葬儀は頭に浮かぶと思います。

しかしながら、終活とは、終わりのことを考えることと同時に、そこまでの人生を考えることでもありますので、葬儀だけではなく、財産、介護、医療、遺言、墓、葬儀後の手続き、相続、遺産整理、供養等についても考えておかなければなりません。ですから、終活にはどのような項目があって、どのように関係していくのかよく整理して、トータル的に考える必要があります。そして、終活に関する各分野の情報を収集し理解することにより、終末期の人生の不安が安心に変わり、結果とし

て、今後の人生が充実することになります。

## 「終活」に役立つ『エンディングノート』

エンディングノートは終活をするにあたって非常に役立つツールとなっています。

エンディングノートには終活に必要な様々な項目を書く欄があり、各項目を考えながら書いていくと、終活が進む仕組みになっています。

エンディングノートを書く前に、まず、身の回りのものを整理することをお勧めします。身の回りのものを整理すると、人生を振り返る良いきっかけになるものが出てくるかもしれません。また、不要なものを処分する機会にもなります。

遺品の整理というのは、残された方にとって大変な重労働になることが多い上、業者に頼むとそれなりの費用もかかります。やはり、自分が判断できるうちに「これはいる、これはいらぬ」というものをしっかり分けて、物を少なくして整理しておくこ



とが終活の第一歩であると思います。

エンディングノートに何を書くのか、エンディングノートを書く目的は主に2つあります。

①自分自身の人生を振り返り、今後どのように充実した人生を送っていくか、考えるヒントを得る。

②自分にもしものことがあった時のために伝えたいことを書き記すことにより、自分と家族の不安を安心に変える。

エンディングノートを書く目的と言くと、②をイメージされる方が多いかと思いますが、①も非常に重要な目的なのです。

それでは実際に、エンディングノートにはどのようなことを書くのでしょうか。色々あると思いますが、大きく分けると次の5つの事が挙げられると思います。

①自分に関すること。

(書くことにより、自分の人生を振り返る。)

②家族や親しい知人など、残された方へのメッセージ。

③介護・医療に関すること。

④財産に関すること。

⑤葬儀・法要に関すること。

典型的な例として挙げましたが、当然、その人によって異なると思います。

エンディングノートに、決まった書式はありません。世間にはさまざまな書式のエンディングノートがあり、市販もされています。もちろん、自作しても構いません。様々なエンディングノートをご覧になられて、自分に合ったエンディングノートを使っただければよいと思います。

なお、エンディングノートは、全ての項目を書かなければならないものではありません。ご自身で書く必要があると思ったところから書いていただければよいのです。

## 遺言書との違い

遺言書とエンディングノートは全くの別物です。エンディングノートは、決まった書式がありませんので、自由に書くことができますが、法的効力はありません。

# これから始める

やはり、遺言書に記載して法的効力が生じる事項(財産に関する事項、身分に関する事項、遺言執行者の指定)については、遺言書に書いておくことをお勧めいたします。

遺言書には、公正証書遺言や自筆証書遺言等があります。が、いずれも定められた書式で書かなければ法的効力が発生しませんのでご注意ください。

なお、エンディングノートの中に遺言書について記載するページがあります。

## エンディングノートの保管方法

エンディングノートには個人情報を含んだ重要な情報が書かれているので保管には気を付けなければなりません。

当然のことながら、誰でも見られるようなところに置いておくのは非常に危険なので、金庫等に厳重に保管することが必要です。しかしながら、エンディングノートの存在を家族が知らなければ、無駄になってしまいます。誰でも彼でも見られてはい

けません。いざという時に、家族に見てもらえるところに保管しておかなければいけません。またエンディングノートは、家族の方が読める文字で書いておく必要があります。

エンディングノートを書いた後、気持ちが変わったり、内容が変わったりして、書き直す場合には、全部ボールペンで書いて、変えたところは線を引いて書き直す方もいらっしやいますし、鉛筆で書いて消して書いたりする方もいらっしやいます。

また、書き直した年月日を書いておくと、いつ内容が変わったのかが分かり便利です。

皆様の今後の人生を充実するため、エンディングノートの活用をおすすめします。

会友Bプランにご加入された方には、特典として当会作成のエンディングノートを差し上げます。



# 東京福社会からのお知らせ

## 春季彼岸会のご報告

令和2年3月20日から22日に春季彼岸会の合同慰霊法要を行う予定となっておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため合同慰霊法要は中止とさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、塔婆供養・お読み上げは聖恩山霊園にて当会僧侶により執り行いましたことをご報告いたします。



■ 春季彼岸会の様子

## 人形・ぬいぐるみ供養の延期について

令和2年3月13日に開催を予定しておりました「人形・ぬいぐるみ供養」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期とさせていただきます。お預かりした約2500体のお人形・ぬいぐるみは

供養当日まで保管しております。斎場にお持ちいただいた皆様、ご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。

なお、開催日程が決まりましたら、お知らせ致します。

※お人形・ぬいぐるみの受付は既に終了しました。

## 会友制度Bプランご紹介制度のご案内

ご葬儀のことで不安がある、もしもの時は東京福社会に依頼するつもり、というお知り合いの方がいらっしゃいましたらご紹介ください。

ご加入者さまのご紹介で、加入希望の方が会友Bプランに新規でご加入された場合、紹介者さまと新規ご加入者さま、それぞれにクオカード千円分をプレゼントします。

※QUOカードの進呈は、ご加入手続き完了後になります。

## 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 会友制度Bプランのご案内一式
- ② 葬祭料金ののご案内
- ③ ご火葬のみプランのご案内
- ④ 道灌山会館のご案内
- ⑤ 江古田斎場のご案内
- ⑥ ホール多摩国立のご案内
- ⑦ 聖恩山霊園のご案内
- ⑧ 葬儀のあとの手続き・届け出事典
- ⑨ エッセイ集『響の縁第2集』



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)」は環境に優しいベジタブルインキで印刷しています。