

響

ひびき

東京福社会だより

第90号(通刊113号)令和3年1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。



今号の
エッセイ

「心地よく生きるヒント」

心療内科医・医学博士・ジャズシンガー・文筆家 海原 純子さん

新年のご挨拶／遺言の作成について

人形・ぬいぐるみ供養のご報告、秋季彼岸会法要のご報告、物故者永代慰霊法要のご報告
東京福社会の家族葬「近親葬」について／東京福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 **東京福社会**

新年のご挨拶



社会福祉法人東京福祉会
理事長 原山 陽一

新年明けましておめでとうございます。
2021年の年頭にあたり、謹んで新年
のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、お健やかに新
年をお迎えになられたことと心からお
慶び申し上げます。

当会も一昨年の創立100周年から
2年目の春を迎えることができました。
これもひとえに皆様方のご支援、ご指導
の賜物と心より厚く御礼申し上げます。
昨年は、年初から新型コロナウイルスの
感染が拡がり、以来1年が経とうとして
おりますが未だ終息の兆しが見えてこな
い状況にあります。

当会でも主催行事の中止、特別養護
老人ホームの入所者への面会制限や、
「三密」を避けての葬儀執行など多大な
影響を受けましたが、今後も感染防止対
策を徹底し、皆さまに安心してご利用い
ただける安全な施設運営に努めてまい
ります。

一方で、葬儀参列者を抑制せざるを得
ないことから、葬儀の小規模化が一層進
んでいます。当会は形式にとらわれず、ご
家族ご親族と親しい方たちだけでお見
送りする「その人らしさ」を大切にした
「近親葬」をご紹介しますが、こう
した時節にあつてこそ、故人を偲び、縁や
絆を確かめ合う機会として葬儀の意義
が再確認されていくものと思います。

職員一同、ご家族の想いを汲み取り、皆
様に納得いただけるご葬儀となるよう
コロナ禍にあつても質の高いサービスの
提供に全力で取り組んでまいります。

また、本年4月には練馬区高松二丁
目に「特別養護老人ホーム 第3練馬
高松園」の開設を予定しています。地上
3階地下1階建、併設のシヨートステイ

を含め全室個室の定員84名の施設とな
ります。今後、当会既存の近隣2施設
（練馬高松園、第2練馬高松園）と併せ
3施設を一体的に運営し、生きがいのあ
る生活と安心安全で居心地の良い環境
の実現、地域の皆様との交流を通じてご
利用者様はもちろんのこと、地域全体の
福祉増進に貢献してまいります。

今年の干支は辛丑（かのとうし）です。
前半は力を内に留め、後半に芽を出し
結果に結びつく年と言われます。また
「牛」のように「粘り強さ」「堅実さ」「誠
実さ」を表す年とも言われています。東
京福祉会もこれまで以上に社会福祉法
人としての役割と使命を果たしていける
よう、役職員一同更なる努力を重ねてま
いります。

今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよ
うお願い申し上げますとともに、新型コ
ロナウイルス感染症が1日も早く終息し、
皆様にとって本年が良き1年となりま
すことを心よりご祈念申し上げます。

令和3年 元旦

遺言の作成について



自分は元気だから、遺言を書くにはまだ早いと思いませんか。もし、病気で治療が最優先となった場合や認知症による判断力低下の際は遺言どころではないかもしれません。

自分が生涯をかけて築き守ってきた財産を最も有意義に活用するため、遺言は気力も体力もあるときにゆとりをもって作成しましょう。

内容が遺留分を侵害している場合は相続発生後にトラブルを起こすこともあるので、できる限り弁護士や司法書士などの専門家に相談して作成すると安心です。

遺言の2種類

遺言は法律で定められた方式で作成されたものでなければ法的効果を生じません。遺言の普通方式としてよく使われるのが「**自筆証書遺言**」「**公正証書遺言**」ですので、2つを比べてみましょう。

自筆証書遺言とは

自筆証書遺言は、遺言者が本文・氏名・日付のすべてを自筆し、署名捺印して作成する必要があります。ただし、相続法改正により、財産目録をパソコンで作成したり、目録の代わりに不動産の登記事

項証明書や通帳の写しをつけたりすることも可能になりました。自筆証書遺言は自分一人で書くことができますので、他人に秘密にできます。しかし、決められた形式が整っていないければ、法律的に無効となってしまう。他人の代筆や、パソコンで作成した場合も遺言の内容がすべて無効となるので注意が必要です。

また、自筆証書遺言は確実な保管方法がなく紛失や偽造のリスクがありました。2020年の相続法改正により「**自筆証書遺言の保管制度**」がスタートし、作成した自筆証書遺言は法務局で保管してもらえることになりました（用紙の大きさはA4版、片面で、封のされていないもの）。

自筆証書遺言は勝手に開封してはいけません。家庭裁判所に遺言書を提出し、検認をおこなう必要があります。しかし、この保管制度を利用すれば検認の手続きが不要となります。

このように、自筆証書遺言については法改正されたことで、身近に簡単に作成することができるようになりました。

公正証書遺言とは

公正証書遺言は、2名以上の証人が立ち会いのもとで、公証人が遺言者から遺言内容を聴き取りながら作成する遺言で

す。作成した遺言書は公証役場で保管されます。

公証人が直接本人の意思を確認し方式に基づいて作成する遺言なので、確実に言えます。それに原本を公証役場で保管するので、遺言書の紛失や偽造の心配もありません。

遺言者にはそのコピーの謄本が交付されます。万が一コピーを紛失しても公正証書遺言の原本に影響はなく、遺言者が生存中に紛失した場合、作成した公証役場で再発行することができます。公正証書遺言は法的にも安心して望ましいと考えられます。

しかし、証人の立ち会いが必要なことから遺言内容を自分だけの秘密にすることができないことや遺言作成の費用については、公正証書に記載する財産の価額に応じて手数料がかかること等、手続きに手間と時間がかかるなどのデメリットがあります。

遺言者が病気などで公証役場に向けない場合は、公証人に出張してもらい自宅や病院等での作成も可能です。

まずは特徴をご理解いただきまして、どちらを利用するかご検討ください。

監修…税理士法人レガシィ

心地よく生きるヒント

心療内科医・医学博士・ジャズシンガー・文筆家

海原 純子

2020年は新型コロナウイルス感染の拡大で生活環境が大きく変化しました。緊急事態宣言によりこれまで体験しなかった日常生活の不自由さに戸惑った方も多かったと思います。今年はどうなるのだろうと不安に感じるのは当然かもしれません。気持ちが落ち込む方も多い現状です。そこで、このように先が見通せない時代にどのように心の状態を保ち心地よく生きるかについて考えていきたいと思えます。

出来ることに目を向ける

新型コロナウイルス感染が拡大してから、外出したり友達と会ったりする機会が減ると不自由さや閉塞感を感じるものです。いつもは当たり前だった生活

が制限されることになりました。マスク着用も煩わしいものです。出来なくなつたことを残念に思う気持ちが起るのは当然でしょう。ただここで気がついていただきたいのは、「人は出来ないことや持っていないものに注目し、出来ることや持っているものを忘れてしまふ」と

いうことです。

ウイルスの感染拡大で出来ないことがあるはずですが、でもこの状況でも出来ることがあるはずです。外食や映画やスポーツジム通いや同好会の参加などできなくなった代わりに出来ることはないか、と考える人もいれば、出来ることに目を向けず何もしないで不満やぐちをいう人もいます。「この状況でも何か出来ることはないか」「同じことはできなくても代わりになるようなことが出来ないか」と考えてみると心の活気が少しアップするはずです。

スポーツジムに通っていた方が、ジムがお休みになったのをきっかけに近所をウォーキングすることをはじめ、友達に声をかけ数人で、その日行った運動を投稿しあうトレーニングクラブというSNSの繋がりを作ったそうです。遠くに住む友人とも話し合う機会が出来て良かったということでした。出来ないことはたくさんあるかもしれませんが、「なにか代わりに出来ないか」と考える心の習慣をつけておくことは大事なことです。今の状況で出来ることを見つけようという心の姿勢は、「コロナによる生活の変化だけでなく、老いや病気など今後私たちが向きあう様々なストレス状況で役立つはず。自分の視野を広げ、別の視点でもとらえるようにほかの方法やほかの可能性を見つけることは心理学

の中で『リフレーム』とも呼ばれる思考回路の転換でストレスから脱却するための大事な道筋にもなります。

3:1の法則に注目しよう

みなさんの中には、「いつも一点の曇りのない100%いい気分を過ごしたい」という思いがないでしょうか？しかし、いつもそんな気分にいることは無理でしょう。お天気も晴れたり曇ったりするように、私たちの気分もいいときもあれば落ち込むこともあります。それが自然です。ですから100%いい気分をいつも続けることを目標にすることはありません。目指したいのは心の中のポジティブとネガティブのバランスです。ポジティブサイコロジという新しい心理学の分野では心の中にうつ気分が起こったら、ポジティブな気分を増やし、ポジティブとネガティブの比を3:1にしておくとうつスパイラルに陥らない、とされています。100%いい気分である必要はなく、ネガティブな気分がいたらポジティブな気分を増やすという習慣をつけるのです。ではどのようにそんな習慣をつけるのでしょうか。

こころの救急箱

ネガティブ気分を救済するためには心

の救急箱を事前に用意しておくことが必要です。けがをしたときの救急箱は皆さんお持ちだと思えます。消毒薬や傷につける薬、絆創膏などが用意してあるでしょう。心の救急箱は用意していますか？嫌な言葉でショックを受けたり、よくないニュースで心が痛んだときまずこの救急箱を開けてください。

▼最初に心の消毒薬として私は深呼吸をお勧めします。ストレスに出会うと私たちは息を止めてしまいます。交感神経が緊張して心臓がどきどきして手に汗をかいたりします。この緊急事態を乗り切る救急処置は呼吸です。ゆっくり大きく深呼吸を繰り返してください。酸素が全身に行き渡るとまずは危機を脱出できます。

▼次に身体を動かすことをお勧めします。ストレッチでも外を歩くことでもいいのです。少しの間何も考えず歩くことは気持ちを整えるのに役立ちます。ほっとできるものを事前を選んでおきます。例えばお茶を飲む・ペットと話す・音楽を聴くなど。

▼集中できることを探しておきます。例えば料理・掃除・楽器の演奏など。

▼気持ちを表現する場所や相手を探しておきます。例えば日記に気持ちを書いてみる・信頼できる友達に気持ちを話すなど。

こころのポジティブ度を上げるには

ポジティブというと皆さんはすぐに明るく楽しく面白いことがなければ、と思うかもしれませんが。でもポジティブ感情というのは必ずしもワクワクと楽しい感情ではないのです。例えば誰かに感謝したり、ありがたうと思う気持ちが起こるとき、私たちの心にはゆっくりと温かいものが生まれます。また何かに集中して一生懸命に努力したとき、自分に対し納得した気持ちが生まれます。これはポジティブ感情です。また好奇心をもつて何かを調べたとき、ワクワクした気持ちが生まれるはずです。新しいことを学んだ充足感もポジティブ感情です。おいしい料理を作った、素敵な絵を描けた、そうした創造した喜びもポジティブ感情です。誰かに尊敬の心が生まれたとき、信頼している人を思い浮かべたとき、昔のいい記憶を思い出したとき、これらはすべてポジティブ感情です。感謝・好奇心・尊敬・信頼・愛情・創造、これらはすべてポジティブ感情の源です。

大人の楽しみを見つける

ポジティブ感情や楽しみという、「わー、楽しい、わー、嬉しい」という感情のように思えるかもしれません。確

かに若いころの楽しみはそうしたものでしょう。しかし楽しみにはそうした一瞬の燃え上がるような楽しみだけではなく心の中にゆっくりじつくり広がり持続する楽しみがあります。

美味しいものを食べる、買い物をする、映画を見る、お金や称賛を得るなどはある活動をしているときに起きる楽しみでヘドニアと呼ばれます。これに対しその人が充実した活動をして自分の可能性を活かして活動するときに生まれる喜びや楽しみは、ユーダイモニアと呼ばれています。外から与えられる楽しみではなく、自分の可能性を活かし追及するときには生まれる充足感。人と比較したり人をうらやましく思う気持ちをなくし自分らしい人生を生きるために不可欠と言えます。40歳を過ぎたらこうした自分の可能性を活かす楽しみや努力を見つけていくことが大事だと思います。年をとることは失うことばかりではありません。若くしなければ出来ないことがありますが歳を重ねなければ出来ないこともたくさんあります。

新しい終活を考える

終活がブームです。でも、私はそうした終活をする気にはなれません。いわゆる終活はこれまでしてきたことをまとめ

不要なものを捨てることのようにですが、私はしてきたことではなく「してこなかったこと」に焦点をあてたいと思います。自分の中にまだ眠っている可能性はないでしょうか？したかったけれど時間がなくてしなかったこと、それで収入を得られないからしなかったこと、これまで自分の人生で捨ててきたそうした可能性を一つでも一つでも拾い上げて今の人生に加えてみてはいかがでしょうか。人生が深く豊かになるはずですよ。

PROFILE

海原 純子 (うみはら じゅんこ)

東京慈恵会医科大学卒業、25歳でフジテレビドラマの主題歌を歌いリリース。メジャーデビューするも医師になり音楽活動を封印。
医学博士・心療内科医・産業医、日本医科大学特任教授、昭和女子大学特命教授、ハーバード大学・客員研究員(2008~2010年)、厚生労働省健康大使(2007~2017年)、日本生活習慣病予防協会専務理事、日本ポジティブサイコロジー学会理事、他
時事通信社「Dr純子のメディカルサロン」執筆、ヤフーニュースインフルエンサーとして執筆発信。2013年11月~2014年3月まで復興庁「心の健康サポート事業」の統括責任者として東北各地で活動する。被災地の調査論文で平成28年度日本ストレス学会・学会賞を受賞。読売新聞「人生案内」回答者。毎日新聞・日曜版「心のサプリ」、連載執筆中。
近著に「今日一日がちいさな一生」(あさ出版)他多数。1999年より再び音楽活動を開始。2019年秋オリジナルを含むジャズアルバム「RONDO」をリリース。

人形・ぬいぐるみ供養のご報告



令和2年にお預かりした人形・ぬいぐるみについては、当初令和2年3月13日に法要を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため延期とさせていただきますました。その後も、感染終息が見込まれないことから、やむなく皆様にご参列いただく法要は中止とさせていただきますました。



代わりに、令和2年9月13日に江古田斎場にて、お預かりした人形・ぬいぐるみを祭壇に飾らせていただき、職員立ち合いのもと聖恩山霊園導師の読経によりご供養させていただきますました。



秋季彼岸会法要のご報告

令和2年9月21日から23日までの3日間、江古田斎場において秋季彼岸会の合同法要を皆様にご参列いただき、行う予定でございましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため皆様のご参列は中止とさせていただきます、理事長をはじめ法人役員のみで法要を営ませました。



焼香する原山理事長





物故者永代慰霊法要のご報告

東京福祉会では、毎年10月又は11月に江古田斎場及びホール多摩国立（斎場）において、物故者永代慰霊法要を執り行っております。

例年、法要には、東京都、各福祉事務所及び各施設の皆様にご参列をいただき、東京都福祉保健局長様、生活福祉部保護課長様にご挨拶をいただいております。



◎写真左上・右下:11月9日 江古田斎場
◎写真左下:11月19日 ホール多摩国立

しかしながら、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、東京都、各福祉事務所及び各施設の皆様のご参列は中止とさせていただきます。11月9日に江古田斎場において、11月19日にホール多摩国立（斎場）において、理事長をはじめ法人役職員のみで法要を営ませていただきました。



東京福祉会の家族葬「近親葬」について



「家族葬」とは

「家族葬」という言葉は良く聞きますが、「家族葬」とは具体的にどのような葬儀でしょうか。

- ①ご家族だけで行う葬儀?
- ②ご家族とご親族だけで行う葬儀?
- ③ご家族とご親族と親しい友人で行う葬儀?

「近親葬」とは

東京福祉会では、ご葬家様から「家族葬でお願いします。」とご依頼があった場合、打ち合わせの際に次のことをよく考えていただきます。

- ①ご家族以外に、故人様に感謝を伝えたい方はいらっしゃいませんか。
- ②葬儀に呼ばなかったことにより「お別れできなかった」と悔いを残してしまう方はいらっしゃいませんか。

家族葬で葬儀を行う場合は、家族はもちろん、他に故人様とお別れしたい方を葬儀に呼ぶことが大切なのです。

家族葬の「家族」という言葉が誤解を招きやすいので、東京福祉会では「近親葬」という言葉でご案内しております。

それは、「近親」という言葉を使ったほうが実態をよく表していると考えているからです。

「家族」という言葉から①ではなにかと思われ方もいらっしゃるかと思いますが、実は家族葬の「家族」の範囲はかなり広いのです。

実際にはご家族の他にご親族、ご友人も含まれます。

ですから、①②③どれも正解ということになります。



東京福祉会からのお知らせ



特別養護老人ホーム 新規オープン・職員募集

東京都練馬区高松二丁目特別養護老人ホーム「第3練馬高松園」が、令和3年4月に開設予定です。

現在職員の募集をしております。詳細は遠慮なく採用担当までお問い合わせください。



《職員採用担当》
第3練馬高松園開設準備室
齋藤(さいとう)
☎03-5987-0041
(受付時間:平日午前9時~午後4時)
<https://www.tfk.or.jp/recruit/>

新型コロナウイルス感染症 に対する当会の対応について

◆密閉・密集・密接を避ける対応

- 館内のアルコール消毒と窓を開けての換気を行っております。
- 座席の間隔を広く確保しております。

東京福祉会だより「響」 第90号(通刊113号)令和3年1月発行

発行所 社会福祉法人東京福祉会

〒113-0022 東京都文京区千駄木3-52-1 電話03(3)822(3)8026

◆ご来館、ご参列される皆様へのお願い

- ご葬儀時のマスク着用はマナー違反ではございません。ご来館、ご参列される皆様にはマスク着用のご協力をお願いいたします。
- 会館入り口に消毒用アルコールを設置しておりますので、手指消毒をお願いいたします。

◆葬儀スタッフの対策

- 病院、施設へのお迎え・お打合せ・ご葬儀の施行時は、マスクの着用を徹底しております。
- 1日2回の検温を実施。徹底した体調管理を行い、発熱や咳、体調不良等の場合は自宅待機としています。
- 当会自社式場(道灌山・江古田・ホール多摩国立)は除菌・消毒を定期的に行っております。

東京福祉会では、お客様に安心してご利用いただけるよう、必要な取り組みを行っております。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



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お問い合わせください。

- ① 会友制度Bプランお申込書一式
- ② 葬祭料金のご案内
- 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



お問い合わせ・お申し込み 東京福祉会 渉外部
 〈電話〉 ☎0120-00-5677 ※9:00~17:00(土日を除く)
 〈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)」は環境に優しいベジタブルインキで印刷しています。

※お急ぎのご用の方はお手数ですが ☎0120-62-1192 までご連絡をお願い致します。