

郷音

いびき

東京福祉会だより

第95号

通刊118号
令和4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

十人十色

【じゅうにんといろ】

介護は突然やって来た

エッセイスト・コメンテーター

安藤和津さん



最近増えています ～一日葬～/
もしもの時の備えとは？
行事のご報告と施設見学会のお知らせ/
東京福祉会からのお知らせ



紅葉している新宿御苑

おかげさまで創立100周年～さらに前へ



社会福祉法人 東京福祉会

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。

介護は 突然 やって来た

☀️ 介護トンネルの入り口

母が認知症を発症したのは、まだ60代後半のこと。当時は今と違い「認知症」という言葉は医者ですら理解していない時代だった。母の言動の異変を主治医に相談しても「ここは病院で、親の愚痴や悪口を聞く場所ではない」と追い

帰され、親戚や友人に相談してもまた親の悪口と捉えられ、孤立した私は身の置き場を失ってしまっていた。

介護生活は突然やって来た。どんな時でも身支度を整え、早朝からテキパキと家事も仕事もエネルギー全開でこなし、孫達の良き「おばあちゃま」だった母が別人格になってしまったのだ。

前兆は、母がパジャマ姿のまま一日を過ごすことから始まった。

「疲れてるのかも。」と家族はそれを見逃した。そして母が一日中寝起きのパジャマ姿で過ごすことが「当たり前」の習慣となった。毎日入浴、毎日ポジティブ、毎日笑顔、の全ての当たり前はいつの間にか過去に置き忘れられ、毎日不機嫌、毎日ネガティブ、毎日罵詈雑言が当たり前になっていった。

その内母はよく転倒するようになり、鍋の空焚きは日常茶飯事、料理に至っては小石大の塩の塊がゴロゴロ入り、腐りかけた食材にも気付かないという状態になっていた。極めつけは娘のお弁当事件だ。月に2回ほどあるお弁当作りは母の楽しみの一つだった。料理上手だった母の腕の見せ所である。それが肉そぼろは砂糖だけの味付

け、腐ったほうれん草に灰色の力がびびりしりのしらすが入ったお弁当を作ったのだ。学校から戻った娘は泣きながら言った。「おばあちゃまがこの頃変なの。味がおかしいし、手も洗わないでおにぎり作るの。もうおばあちゃまの作った物食べられない。でも言わないで！だって一生懸命作ってくれてるんだから」この言葉に私は胸を打たれた。私は母の本来の姿を忘れ去り、今あるモンスターを母を記憶に上書きしてしまっていたのだ。

☀️ 母の人生

母は遅しく人生を切り開いて生きて来た。40代で重度のリウマチで寝たきりとなった実母と、小学校入学前に脊椎カリエスを患い、背中が大きく湾曲した身障者の妹、そして弟3人と私を女手一つで養って来た女丈夫だ。困った人がいれば親身になって相談に乗り、あげたつもりでお金の入った封筒を気前よくポンと手渡す典型的な江戸っ子気質。1ドル360円の時代、英語も話せないのに世界一周旅行を決行する行動力の持ち主でもあった。その母がまさかの認

安藤和津

エッセイスト・
コメンテーター



知症になった。それも難病指定の攻撃性の強いアルツハイマーⅣ型脳腫瘍が起因の老人性うつ病との併発だった。医師が「よくこの症状のお母様と長年御一緒に暮らされましたね」と声をかけて下さった時、私は号泣した。初めて私の感情に寄り添ってくれた人がいた

のだ。苦しみや悲しみは共感してくれる人が一人でもいることで痛みは和らぐ。「共感」という事の大切さをこの時私は知ったのだ。しかし、在宅介護を決定したその日から介護保険が導入される2000年までの数年間は暗闇の中を疾走するような葛藤の日々となつた。

我が家の大黒柱であつた母のまさかの介護。何の知恵も経験もない私にとっては、食欲コントロールができなくなり、体重が74キロになつた母を支えるのは至難の業だった。下の世話はスキルの問題だけではなく、感情という厄介なもの私が苛めた。親のトイレ介助は切ないものだ。ある時排泄時に間に合わず、私の手の上に生温かいものがポタポタと落ちてき



三世代での恒例行事、味噌作り。食は我が家の絆の要。大豆は高知にいる長女の畑で育てています。

安藤 和津 (あんどう・かつ)

1948年東京都生まれ。学習院初等科から高等科、上智大学を経て、イギリスに2年間留学。その後CNNのメインキャスターを務める。1979年、俳優・映画監督 奥田瑛二と結婚。長女安藤桃子は映画監督、次女安藤サクラは女優。

現在、教育問題、自身の介護経験、「食」などをテーマにした講演会や、トークショー、情報番組のコメンテーターなど多岐にわたり活動中。

近著の「“介護後”うつ「透明な箱」脱出までの13年間」は台湾でも出版された。



カラフルな世界へ

た瞬間「臭いっ！」と声をあげてしまったら、気丈な母が何とも哀しげな表情を見せた。しまったと思つたが、出た言葉は取り戻せない…。涙が止まらなかった。

人生はおむつで始まり、おむつで終わる。赤ちゃんのおむつが取れるのは成長の証だが、介護でおむつが取れるのは人生の終わりを意味するのだ。そうであるなら、おむつ交換は「生きている証」だ。その事に気づいてから、切なかつたおむつ交換は、「母の生きている証」となり、喜びに変換された。

こうした私の介護生活は助走期間を含め12年間に及んだ。そしてその年月は、知らず知らずの内に、

私を蝕んでいた。「介護うつ」の症状は、料理が出来ない、会話が出来ない、文章が書けない、笑えない等、私はまるで歌を忘れた力ナリアのようだった。家事が出来なくなった自分が情けなく、号泣した私に、娘達はあつげらんかんと「人の倍ごはんを作って来たんだから、別にもう作らなくていいよ。」と言ってくれた。夫と娘達の小さな一言は勇気を与えてくれた。

家族の労いの一言、ボンと肩に置かれた手の温もりは、何よりの治療薬だった。介護うつから介護後うつへと私のトンネルは長く続いたが、家族の支えで、ある日突然「うつトンネル」から私は抜け出した。その瞬間を今でも鮮明に思い出す。それまで私が見ていた世界はモノクロだったのだが、突然全てが色彩も鮮やかにカラフルな世界となつたのだ。分かりやすく言えば、それまで覗いていた白黒テレビがカラーテレビになつたのだ。私の世界は今様々な色で溢れていて、心から生きていて良かったと思える日々を過ごせている。

全ての経験にマイナスは無い。今の日々は試練を乗り越えられたからこそカラフルな日々なのだ。

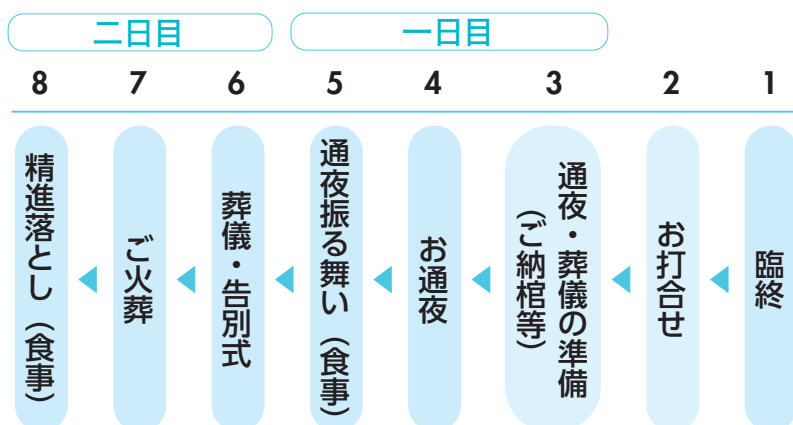
最近増えています

【一日葬】

「一日葬」というワード、最近よく耳にする言葉ではありませんか？
どこかでチラッと聞いたことがある方、参列をしたことがある方、実際に執り行った方等、
それぞれいらっしゃるかと思います。

さて、では実際に一日葬とはどういったお葬式のことを指すのでしょうか？
通夜葬儀を行う二日葬とはどう違うのか、火葬式とは何が違うのか、
実際にご家族を一日葬で見送る時または見送られる時どういった流れになるのでしょうか？等々、
ご説明をさせていただきます。

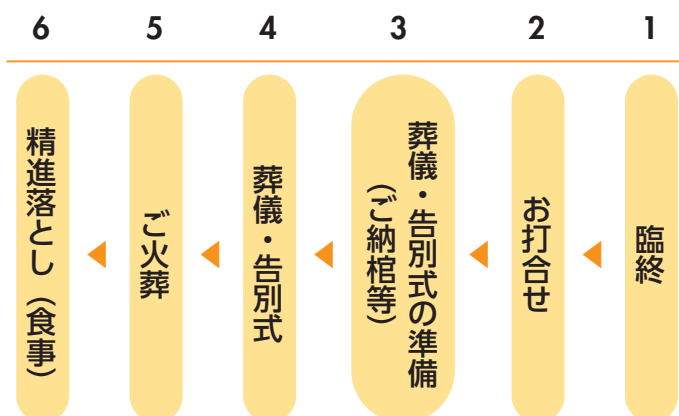
二日葬の流れ



通常のご葬儀（二日葬）は、一日目にご家族や身近な人たちが故人様を悼み、最後の時間を共にする「お通夜」、二日目に「葬儀」「告別式」の2つの儀式と「ご火葬」を行います。今でもこうした二日葬の形式が一般的で主流となっています。

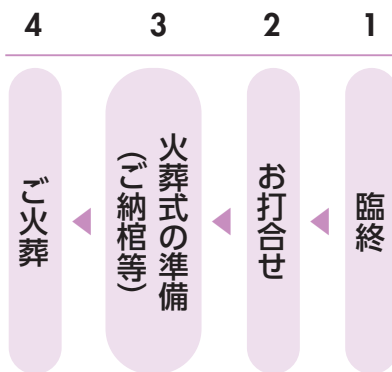
一日葬とは
なんでしょう？

一日葬の流れ



一日葬は、お通夜を行わず、葬儀・告別式とご火葬を一日で行う比較的少人数で行うご葬儀です。
葬儀式は、ご家族やご親族が故人様の冥福を祈り、見送る宗教的な儀式を指します。
（仏教で例えるとお寺様のお経の時間です）
告別式はご親族や友人知人、会社関係や近所の方等で、最後のお別れをする儀式です。
（一般的にお花入れの儀の時間です）
その後、火葬場で故人様をご火葬し、火葬中や火葬後に精進落としの会食を行うのが一般的な一日葬となります。

火葬式の流れ



火葬式または直葬のことを一日葬と勘違いされている方も多くいらっしゃいます。合わせて火葬式についてもご説明いたします。火葬式とは一般的に式場は借りず、お通夜や葬儀・告別式も行わず、直接火葬場に集まり火葬炉の前で短時間のお別れとご火葬、収骨を行うご葬儀のことを火葬式といっています。別名「直葬」ともいわれています。

なぜ一日葬が増えているの？

一日葬が増えている原因のひとつに、「コロナウイルスによるご葬儀の簡素化、参列者の制限」というのが、大きな理由となっています。一方、葬儀の考え方としては「昔のように大人数の方をお呼びして盛大にご葬儀を行う」という考えから時代の変化により「一般の方はあまりしないでご家族中心で行う(家族葬)」という考えに変わっていききました。考え方は変わっても、ご家族だけで行う二日葬や一日葬、それぞれあるようです。

また、一日葬はお通夜がなく葬儀・告別式だけのお別れスタイルであるため、特に参列者に高齢の方が多いご家族や、遠方からくる親族が多い方、仕事が多い方等に多く選ばれ増えてきたものとも思われます。

一日葬の費用に関する質問

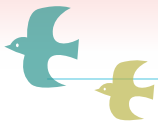
Q 二日間の葬儀に比べて、どんな費用が抑えられるのですか？

A お通夜がないので、お清め(お食事)の費用がかかりません。また、ご僧侶や神主様等のお車代、お膳料を一日分抑えることもできます。また、遠方からのご会葬者がいらつしやる場合は、宿泊代も抑えられます。

式場によっては、利用料金が半額になることもあります。お通夜がなくても前日から設営で使用するの、通常料金がかかることとなります。

ワンポイントアドバイス

お世話になっている菩提寺の檀家である方は、ご家族のご意思が一日葬であっても、二日葬で行うことが菩提寺の「しきたり」になっており一日葬を認めていない場合がありますので、注意が必要です。東京福祉会としてはご家族のご希望を尊重したいところですが、菩提寺はご納骨も含めて今後も長くお付き合いしていく可能性が多くあるので、一日葬をご希望の方は一旦菩提寺にご相談なさることをお勧めします。



もしもの時の 備えとは？

葬儀のための
事前準備始めませんか



一昔前までは、生前に『死』や『葬儀』に対して準備をすることは、「縁起でもない」「不謹慎だ」とタブー意識がありました。ですが、近年では「残される家族の負担を減らしておきたい」「自分の葬儀なのだから自分で準備をしておきたい」という理由から事前相談や事前契約をされる方が増えてきました。これから少しでも準備を始めてみようかと考えている方に、確認や準備しておきたいことをまとめました。

1 お家の宗旨宗派・
菩提寺等の確認

ご葬儀は仏式・神式・キリスト教等の宗旨宗派によって準備するものや、やり方が大きく異なります。

ご自身の宗旨宗派、さらに親族代々でお世話になっていく菩提寺等があるかどうか調べておきましょう。もしもその時はその宗旨宗派に則ってご葬儀を行う場合がほとんどですので、名称や連絡先をチェックしておくとうれしいでしょう。

2 納骨先の確認

菩提寺等がある場合は合わせて納骨も行う場合がほとんどです。菩提寺があるにも関わらずそちらに連絡をしないでご葬儀を進めてしまうと、いざ納骨する際に納骨できない等のトラブルになる可能性もあるため納骨先の確認はしっかりしておきましょう。

3 会葬者の人数の
把握

親族・友人・会社・近隣関係等、自身のご葬儀の際連絡を取ってほしい方をまとめた連絡一覧表を作っておくと大体の人数の予想がつき、残されたご親族も困ることなく連絡を回すことができるので良いでしょう。

4 ご遺影写真の準備

ご遺影はご葬儀の時だけでなくお家にずっと飾られ続け、ご家族が常に目にするものとなります。

出来るだけ鮮明に写っているお気に入りの写真を自身で準備しておきましょう。また、写真に關しては原版でもデータでもどちらでも構いませんし、背景の変更やお洋服の着せ替えも可能です。



5 安置場所と式場の
希望

近年ではご自宅にご安置される方より式場にてご安置を希望される方が増えてきました。東京福祉会の直営斎場（道灌山会館・江古田斎場・ホール多摩国立）では式場と安置施設も兼ねておりますので、当日までお身体をお守りさせていただきます。また、直営斎場でなくともご自宅近隣の斎場や火葬場併設の式場でのご葬儀もお手伝えさせていただきます。どこに安置をしてどこでご葬儀をするのか予め検討しておきましょう。

6 本籍・筆頭者の確認

死亡診断書（死体検案書）を役所に提出する際、死亡届の欄に本人と届出人の本籍と筆頭者を書く欄があります。以前は運転免許証に本籍の記載がありましたが、近年ではその記載がなくなり、必須事項となりました。必ず確認しておきましょう。

ご葬儀は故人様と過ごす最期の時間です。準備不足でバタバタしてしまい、しっかり故人様と向き合う時間が持てないのは、ご遺族と故人様両方にとって残念なことでしょう。後悔なく見送る（見送られる）ために、最限のことだけでも確認や準備をしておいて、いつか訪れるお別れに供えておくことが大切です。

盂蘭盆会のご報告



法要の様子

令和4年7月15日・16日の2日間、江古田斎場にて盂蘭盆会法要を行いました。聖恩山霊園導師退任に伴い、主だった宗員、宗派別にご供養をさせていただきました。

コロナ禍により長らく皆様にご参列いただくことが叶いませんでしたが、換気や消毒等万全の感染対策のもと3年振りにご参列いただき、皆様と一緒にご供養できたことを大変嬉しく思います。

なお、今回は感染対策のためお塔婆の読み上げはいたしませんでした。皆様のご理解・ご協力に心から感謝申し上げます。



道灌山会館



- ・開催日 10月29日(土) 友引 11時～12時
- ・申込制20名まで(20名以上になるとキャンセル待ちとなります)
- ・ミニセミナー：
コロナ禍の家族葬について

江古田斎場



- ・日程：9月～12月の間に数回実施いたします。詳細が決まりましたら、HP等でお知らせいたします。
- ・ミニセミナー：
介護について 相続について 生前整理 遺品整理について 上記の内容でそれぞれ実施予定です。

施設見学会のご案内

「もしもの時の不安」を解消するため、この機会に是非お越しください。



ご参加いただいた皆様にはエンディングノートを差し上げます。

(※新型コロナウイルスの感染動向により、やむを得ず変更・中止させていただく場合がございます。)

東京福祉会からのお知らせ

会友制度Bプラン ご紹介制度のご案内

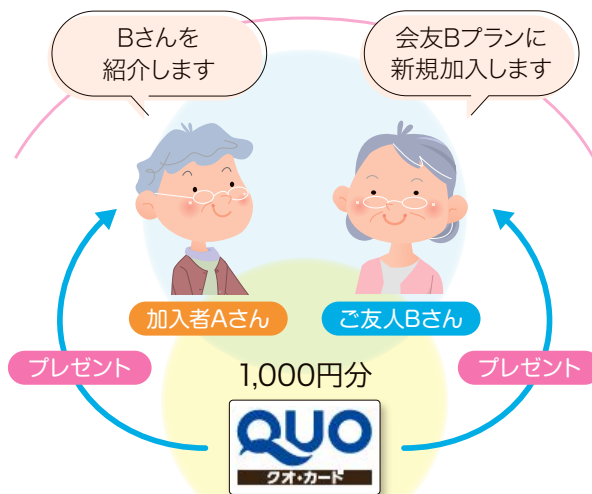
東京福祉会の「会友制度Bプラン」は、

- 基本葬祭料金や生花料金 式場費の割引
- 全国百貨店共通商品券 10,000円贈呈
- 相続税専門税理士や遺品整理業者のご紹介

等、皆様にもしもの時の安心をご提供する制度です。

もし、「ご葬儀のことで心配がある」「もしの時は東京福祉会の斎場にするつもり」というお知り合いの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

ご紹介された方が会友制度Bプランにご加入いただいた場合、ご紹介者様および新規加入者様（ご紹介を受けた方）に、感謝の気持ちとして



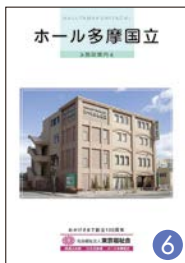
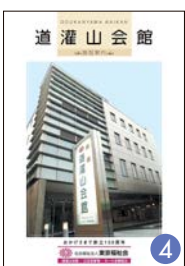
QUOカード1,000円分をそれぞれ進呈させていただきます。

※なおQUOカードの進呈は、ご加入後となります。

紹介方法や制度についての詳細は、下記連絡先までお問合せくださいませ。

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プランお申し込み書一式
- 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

お問合せ・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 | https://www.fukushikai.com

東京福祉会 検索



※お急ぎの方はお手数ですが ☎0120-62-1192までご連絡をお願いいたします。

響では読者の皆様からのご意見・感想をお待ちしております。

東京福祉会だより「響」
第95号（通刊118号）令和4年9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 (3823) 8026



「東京福祉会だより(響)」は環境に優しいベジタブルインクで印刷しています。