



かけはし



(撮影/佐藤正人)

大いなる宇宙のこゑを聞きるんか

コスモスはみな空向きて咲く

賀祥山禅林寺 第四十世

山中律雄

秋桜と書いてコスモスと読む。

色とりどりに群生して咲くコスモスは、秋にお似合いの花だ。ふと地面から仰ぎ見ると空に瞬く星のようにも見えた。「なるほどコスモスには宇宙という意味があるのはこういうことか」などと思う。

大いなる宇宙のエネルギーに支えられ、草木や動物、自分自身も今ここに生かされている。「生命とは何とも不思議なものだ」ふとそんなことを考える。秋は人を哲学へと誘うものか。

人はだれでも、生命は永遠に続いていくと錯覚しながら生きてはいないだろうか。しかし、その日は不意に訪れる。他人事ではない。

今回のテーマは「終活」。

終焉しゆうえんだけにこだわるのではなく「今、この時をどう生きるか」。そのことを考えていただきたくっかけにしていただければ幸いである。

終活しゅうかつのススメ



(株)ジェイエイゆり葬祭センター
センター長 佐藤 正人

「終活」とは、平成21年(2009年)に「週刊朝日」が造った言葉で、当初は葬儀や墓など人生の終焉に向けた事前準備のことでしたが、現在では「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」のことをいいます。なぜ終活が必要なのか一緒に考えてみましょう。

日本の人口は、平成22年(2010年)をピークに下がり始めました。しかし、高齢者(65歳以上)の人口は増え続け、総人口に占める65歳以上の人口の割合(高齢化率)は、26・7%に達したことが平成27年の国勢調査により明らか

になりました。全国の中でもっとも高いといわれる秋田県の高齢化率は、33・5%で3人に1人が65歳以上ということになります(表1)。諸外国と比較しても日本の高齢化のスピードは速く、秋田県は世界で一番の超高齢化社会にあるといえます。

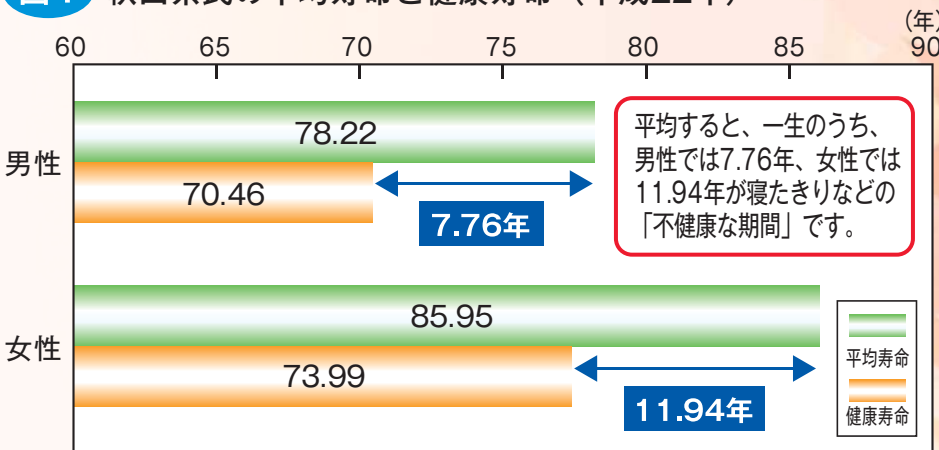
表1 高齢化率

総人口に占める65歳以上の人口の割合 (%)

全 国	26.7
秋 田 県	33.5

また、「2025年問題」という言葉が注目を集めています。2025年は、「団塊の世代」が75歳以上の「後期高齢者」になる年で、約2,200万人、すなわち4人に1人が75歳以上という時代を迎えるからです。これまで国を支えてきた団塊の世代が給付を受ける側に回るため、医療、介護、福祉サービスへの需要が高まり、社会保障財政のバランスが崩れるとも指摘されています。老いに伴う介護や認知症なども増加し、家族の負担も大きくなります。

図1 秋田県民の平均寿命と健康寿命(平成22年)



平均すると、一生のうち、男性では7.76年、女性では11.94年が寝たきりなどの「不健康な期間」です。

秋田県民の平均寿命と健康寿命(平成22年)によると、平均寿命は、男性78・22歳、女性85・93歳です。健康に暮らせる健康寿命は、男性70・46歳、女性73・99歳で、平均寿命との差である男性7・76年、女性11・94年は不健康な期間を意味し、誰かのお世話になるかもしれない可能性があります(図1)。

出典：健康寿命は平成24年度厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、平均寿命は「平成22年都道府県別生命表」(厚生労働省)

また、平成28年7月現在の由利本荘市・にかほ地域の**65歳以上の高齢者だけの世帯は26.9%**で、うち**14.9%**は一人暮らしの世帯です（表2）。今後の増加も予想されます。

表2 高齢者だけの世帯数割合 (%)

	65歳以上の高齢者だけの世帯割合 (%)	
	ひとり暮らし	2人以上の世帯
由利本荘市 にかほ市	14.9	12.0
秋田県	15.9	13.2

平成28年7月1日現在
「秋田県の人口と世帯（月報）」による

健康寿命を延ばすための努力はもちろん必要ですが、身内か他人かを問わず、いずれ誰かのお世話にならなければならなくなります。お世話をして下さる方になるべく迷惑かけないように準備する必要があるのではないのでしょうか。また、意思を伝えられるうちはよいのですが、認知症という問題もあります。そのため、元氣なうちから取り組む必要があるといえます。

それでは、終活の第一歩は何から始めたらよいのでしょうか。ずばり、それは**エンディングノート**を書いてみる事です。エンディングノートとは、**自分のこれからの人生をどう生きるかを考えるためのノート**です。書店に行けば様々なタイプのものが販売されていますし、保険会社や葬儀社で配布しているものもあります。多くの人が、その存在は知っていると思いますが、実際に書いたことがあるという方はごく少数です。実は書くのが難しいのです。何を書いてよいのかわからない。自分の死を想像することに抵抗があるからです。書くためには、終活セミナーの書き方講座へ参加してみることです。弊社では、老人クラブなどへ出張し、セミナーを開催しますので、ぜひお問い合わせください。その際、ご夫婦で参加されることをおすすめします。



書き始めは、**人生のたな卸し**をすることから始めます。現在の自分は、どんな出来事によってこうなったかをたどってみましょう。お世話になった人や心に残る思い出を書き出します。エンディングノートの主な項目は、「**自分の経歴（自分史）**」「**家族へのメッセージ**」「**介護・医療の希望**」「**財産・遺言の有無**」「**葬儀・墓の希望**」を書くようになっていきます。

エンディングノートを書くことによって得られる効果は、これまでの人生を振り返りながら**身辺整理**ができます。また、**介護や終末期医療、葬儀**などについて自分の希望を伝えることができます。さらには**相続の意思**を伝えたり、**財産**などの把握ができます。そして、**子や孫など次世代への贈り物**になります。

エンディングノートには、遺言書のような法的な効力はありません。もし揉め事が起こりそうであれば遺言書の作成をおすすめします。家庭裁判所へ持ち込まれる採め事の多くは、**5,000万円**以下の財産を分けるためのものだそうです。

また、何度書き直してもよいものです。書き終わったら、エンディングノートがあることを誰かに伝えておきましょう。

私は今年「終活カウンセラー初級」の資格を取得しました。この制度は、一般社団法人終活カウンセラー協会が主催し、有資格者は葬祭業や仏壇・墓石業、保険業、司法などの関係者が多いのですが、誰でも受けることができ、一日の講習で終了します。この会の目的は「人生の終焉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広めること」にあります。終活カウンセラーとして初めて担当させていただいたSさんについてご紹介したいと思います。



Sさんから「がんを患っていて、今年の冬は越せないかもしれない。お葬式の相談がしたいので来てほしい」とお電話をいただいたのは8月下旬のことでした。緊張しながら訪問すると笑顔のSさんと奥様がいらっしゃいました。元気なお姿で、失礼ながら本当に病気ののだろうかと思うほどでした。「私にもしものことがあれば、妻や県外にいる子どもたちは大変な思いをするだろうから、今のうちからお葬式のことを決めておきたい」との相談でした。

通常、事前相談に来られるお客さまは、自分

の両親のことで相談される方がほとんどです。ご自分のご葬儀を相談される方は、多くはいません。一般的な事前相談では、ご葬儀の希望を伺い、御見積書を作成するだけですが、Sさんの場合はじっくり進める必要があるように思いました。それは、逝く人と送る人として、重大な局面に立たされていることを感じたからです。最初に、奥様が不安に感じていることを整理することから始めました。亡くなったら何をしなければいけないか。だれに何をお願いするか。どんなことを決めなければならぬかということを一つひとつ説明しました。奥様は漠然とした不安を幾分、解消されたようでした。

また、亡くなってからご葬儀までの間は、弔問者やご親戚の対応に追われ、ゆっくりとお別れの時間を持つことが難しいので、スタッフのサポートが多いホールでの葬儀をおすすめし、Sさんらしい葬儀にすることを提案したところ快諾していただきました。

次に訪問した時は、遺影用の写真を撮影させていただきました。新しく撮った写真で作りたいと希望されたからです。私は、奥様と二人の写真、一番くつろげる場所での写真、自慢の陶芸作品と一緒に写真などをスナップしました。どの写真もすてきな笑顔でした。



後日、写真をお届けし、他の写真と一緒にオリジナルスライドショーの作成を提案しました。BGMにはお好きな曲を選んでいただき、完成品の試写に承諾をいただきました。その後、「体調が悪いので少し入院するが、まだ決めていなかった引出物を選びたいから来てほしい」と連絡があり、すぐに訪問しました。帰り際になんとお回復してほしい思いで「奇跡的に治る人もいるのだから諦めないでください。回復を祈っています」と手を握りました。まさか、それが最後になろうとは思っていませんでした。それから一週間もたたないうちに訃報を聞いたときはとてもショックでした。

ご葬儀の日は、朝から一日中、雨が降り続き
ました。私の知っているSさんはいつも笑顔で、
ご自分のご葬儀の話をしているというのに顔を
曇らせたことはありませんでした。私は降り続
く雨を見ながら、「こういうのを涙雨というの
だろう」と思いました。「やはり、みんなとお
別れするのは悲しかったのだろうな」。

詳細にわたり相談を済ませていましたが、葬
儀の前日に「メモリアルコーナー」を提案し、
ロビーの一角に陶芸作品やレコード、絵、ガン
ダムのプラモデルを展示しました。説明に「音
楽が大好きで 陶芸が趣味で 絵を描くことが
好きで ガンブラ作りが大好き。そんなSさ
ん」と紹介しました。

あいにくの雨にもかかわらず、開式三十分前
には予想を超える会葬者が訪れ、急逝を惜しむ
声があちらこちらから聞かれました。開式五分
前、スライドショーのスタート。その冒頭には
次のようなテロップを入れました。「これから
上映する動画は 終活をしていたSさんが 自
分で写真を選び 自分で選曲したものです」。
場内から「Sさんらしいね」とため息が漏れま
した。退場の際には、多くの方がメモリアルコー
ナーに立ち止まり、別れを惜しんでいました。
自分で準備した自分の葬儀は自分では見ること

はできませんが、Sさんは会場のどこかで見て
いてくれたような気がします。

逝く人と送る人の別れの悲しみは底なしのよ
うに深いものに違いありません。しかし、終活
をすることによって幾分ショックを和らげるこ
とができたのではないのでしょうか。終活はご家
族への愛情だと思えます。愛しているからこそ
家族に苦勞をかけたくないのです。

「Sさん 一番大好きなのはご家族ですよね」

さあ あなたも終活を始めてみませんか？



四年前、終活で自分のご葬儀をプロデュース
したとして話題となった流通ジャーナリストの
金子哲雄さんの書籍「僕の死に方 エンディン
グダイアリー500日」(小学館文庫)を読み
ました。金子さんは、肺カルチノイドという不
治の病を宣告されましたが、自分の仕事は「情
報発信して人を喜ばせること」として、病気の
ことは公表せず、最後まで仕事を続けることを
選ばれました。書籍からは、逝く人と送る人の
赤裸々な想いが伝わってきます。

はっとした一文がありました。「もし皆さん
の周りになん患者がいたら『好きにしたらいい
よ』と温かく声をかけてほしい。『がんばれ』
という言葉もつらい。がん治療は想像以上に体
力を要する。(中略)『これ以上、頑張れないよ』。
Sさんに「諦めないで」と言ってしまったこと
を詫言しました。

Sさんや金子さんの生き方、逝き方が誰かの
お役に立てばと思います、ご紹介させていただきま
した。

次ページに、今日という日の生き方を考えさ
せられる詩を掲載いたします。

最後までとわかっていたなら…

原作 ノーマ・コネット・マレック
訳 佐川 陸

あなたが眠りにつくのを見るのが
最後までとわかっていたら
わたしは もっとちゃんとカバーをかけて
神様にその魂を守ってくださるように
祈っただろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが
最後までとわかっていたら
わたしは あなたを抱きしめて キスをして
そしてまたもう一度呼び寄せて
抱きしめただろう

あなたが喜びに満ちた声をあげるのを聞くの
が 最後までとわかっていたら
わたしは その一部始終をビデオにとって
毎日繰り返し見ただろう

あなたは言わなくても
わかってくれていたかもしれないけれど
最後までとわかっていたなら

一言だけでもいい…
「あなたを愛してる」と
わたしは 伝えただろう

たしかにいつも明日はやってくる
でも もしそれがわたしの勘違いで
今日で全てが終わるのだとしたら
わたしは 今日
どんなにあなたを愛しているか 伝えたい

そして わたしたちは
忘れないようにしたい
若い人にも 年老いた人にも
明日は誰にも約束されていないのだと
いうことを
愛する人を抱きしめられるのは
今日が最後になるかもしれないことを

明日が来るのを待っているなら
今日でもいいはず

もし明日が来ないとしたら
あなたは今日を後悔するだろうから
微笑みや 抱擁や キスをするための
ほんのちよっとの時間を

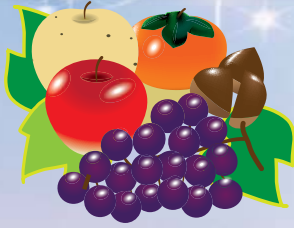
どうして惜しんだのかと
忙しさを理由に その人の最後の願いと
なってしまったことを
どうして してあげられなかったのかと

だから 今日 あなたの大切な人たちを
しっかりと抱きしめよう
そして その人を愛していること
いつでも いつまでも大切な存在だと
いうことを そっと伝えよう

「ごめんね」や「許してね」や
「ありがとう」や「気にしないで」を
伝える時持とう
そうすれば もし明日が来ないとしても
あなたは今日を後悔しないだろうから

※この詩は9・11同時多発テロの追悼集会
で朗読されたことから全世界に広まりま
した。原作者はノーマ・コネット・マレック
クさんで溺れた子を助けようとして、自
分も溺れ死んだ10歳の長男サムエル君へ
の気持ちを綴ったものです。

ご案内



出張セミナー

随時開催中

無料

町内会・集落や老人クラブなどへ出張し、セミナーや撮影会を開催いたします。少人数でも構いません。

セミナーの内容

エンディングノートの書き方講座と
笑顔の写真撮影会

お問い合わせ先

詳細は ☎ 27-1718

セミナー担当 佐藤まで

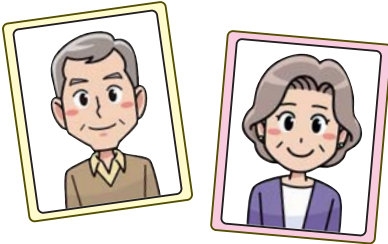
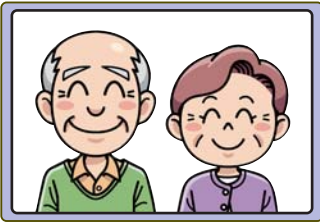
指定日にお伺いできない場合もありますので複数の希望日をご用意いただけますようお願いいたします。

遺影バンク サービス開始

弊社で開催するセミナーなどで行う「笑顔の撮影会」の肖像写真をお預かりし、保管するサービスです。撮影した中からお好きな写真を選び、ご登録していただけます。証明書を発行しますので、遺影写真が必要となったときに証明書を提示いただけますと迅速で綺麗な遺影写真をお作りすることができます。

証明書があれば生前に遺影写真をお作りする必要があります。また、写真を無くしてしまう心配もありません。写真が気に入らなければ何度でも撮り直しができます。

ただし、撮影から写真データの保管までは無料ですが、遺影写真の作成は有料となります。



フェイスブックのご案内

弊社では終活の話題を中心にフェイスブックを設けておりますのでご活用ください。

弊社ホームページから入ることもできます。



みどりの会

会員の皆様へ

代表者の変更や住所の変更、カードを紛失された方はご連絡ください。無料で再発行の手続きをいたします。

また、当社の関連会社をよそおい、会員カードを持ち帰る業者にお気をつけください。



お客様の声

皆さん親切で優しく対応してくださり感謝しています。人が亡くなっていきますので家族は一度聞いたことも忘れてしまうことが度々ですが、その都度きちんと説明していただき、話が脱線しても根気よく聞いてくださり感謝申し上げます。ありがとうございました。

〈K様〉

神道についての知識もない状態での葬儀でしたが、無事に故人を送り出すことができて感謝しています。益々のご活躍をお祈りいたします。

〈S様〉

葬儀に際しまして遺体の安置から火葬、通夜、葬儀まで全てを執り行っていたいただきました。スタッフの方々は誠意ある対応をしていただき感謝いたします。本当にありがとうございます。

〈S様〉



編集 後記



晩秋の山々は赤や黄色、橙色と彩りにあふれ有終の美を飾ります。見る者に感動さえ与えてくれます。人生もまたこのようにありたいものです。これからの時代をどう生きていくか問われる時代、超高齢化社会を今さら嘆いてもしかたがありません。人生の終盤は、プラス思考でとらえ、高齢者が輝く時代を築いてまいりましょう。なぜなら、ほとんどの人が高齢者なのですから。

ボケ防止の秘訣は「キョウヨウ」と「キョウイク」と言います。「教養」「教育」のことかと思えばそうではなく、「今日、用がある」と「今日、行くところがある」ことだそうです。「100歳になっても脳を元気に動かす習慣術」多湖輝 著 目的をもって行動し、趣味などを通じて他人と関わりを持つ習慣を身につけましょう。

今回の終活の特集はいかがでしたでしょうか。ご意見・ご感想などございましたら下記へお寄せください。

JA葬祭みどりの会 会員募集中

入会金 10,000円で『終身会員』となり、ご家族どなた様(※)でも特典をご利用いただけます。(※同居のご家族様対象)

事前相談 承ります

葬儀についての不安を解消いたします。お気軽にご相談ください。

詳しくは、(株)ジェイエィゆり葬祭センター(一番堰) または虹のホールゆり(川口)、虹のホールしらゆき(にかほ市)へどうぞ。



(株)ジェイエィゆり葬祭センター
 本店 / 〒015-0852 由利本荘市一番堰200-1
0120-2468-08
 ☎ 27-1718 FAX 27-1715
 メールアドレス: jayurisousai@clock.ocn.ne.jp

JA葬祭 虹のホールゆり 由利本荘市川口字八幡前41-1 ☎ 23-7716 FAX 23-7717
 JA葬祭 虹のホールしらゆき にかほ市三森字三嶽森41-1 ☎ 62-8171 FAX 62-8172

年中無休・24時間受付