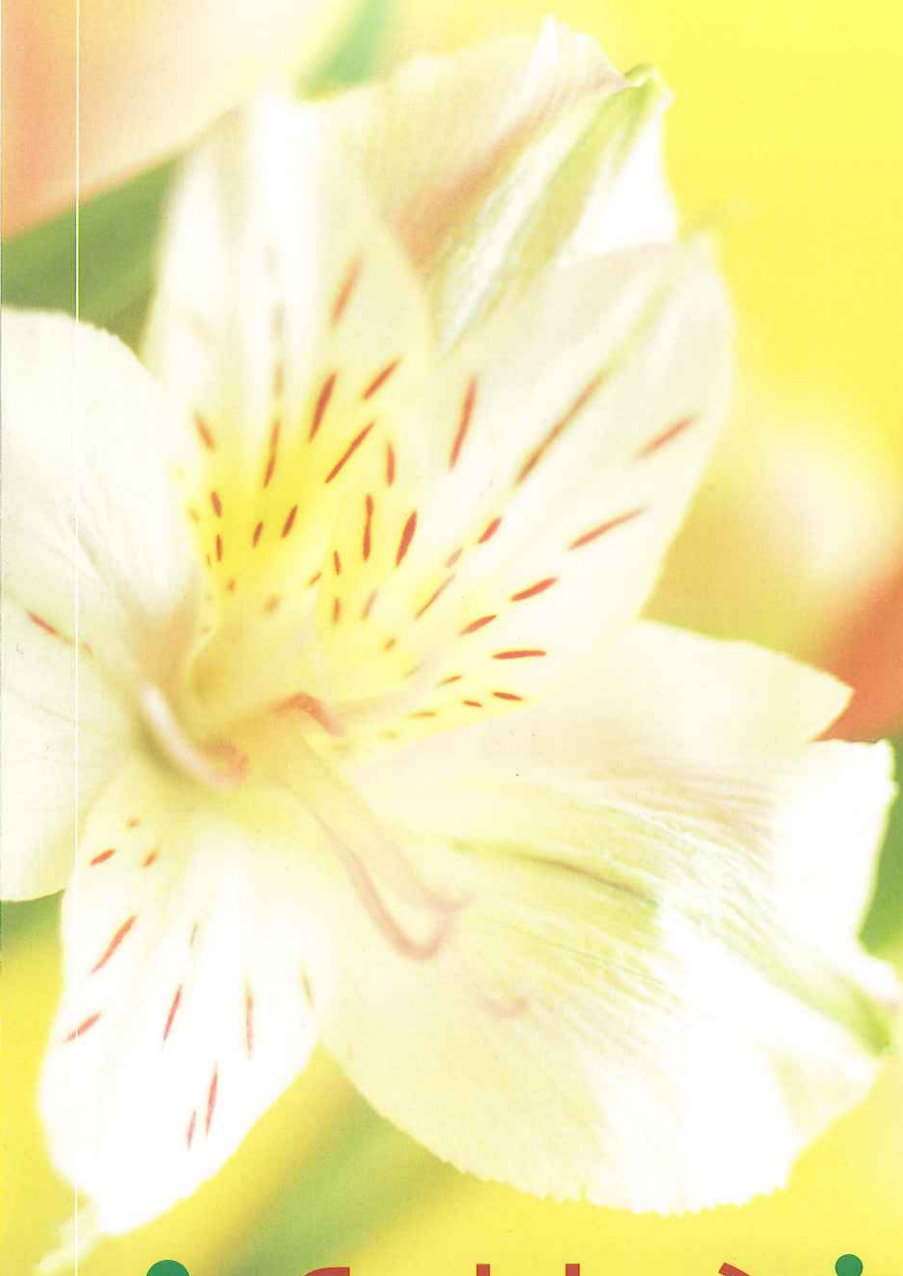




if 共済会



両親から「微笑みを忘れるな」と教わった。
 しかし、微笑んではばかりはいられなかった。
 苦しい時も悲しい時もあった。
 真つ暗闇と思ったこと、裏切りと人を恨んだこと、
 大切な人を喪つて涙が涸れるまで泣いたこと、
 他人の眼に怯えたこと、無力感に苛まれたこと、
 逃げ隠れしたことさえもあった。
 でも、悲しい時ばかりは続かない。苦しさに喘ぐ時ばかりではない。
 小さな草花に出会い心が安らいだことも、
 うれしさのあまり小躍りしたことも、
 ドキドキして夜も眠れないほど興奮したことも、
 人の優しさに涙ぐんだこともあったのだ。
 今思う、両親の言ったことは正しかった、と。
 微笑むことはありのままの自分を赦すこと、
 微笑むことは人の優しさに触れること、
 微笑むことは小さな喜びに心の糸を震わせること。
 常に微笑むことはできなかったけれども、
 微笑みは、私に生きることの大切さを感じさせ、教えてくれた。
 私も子供たちに伝えたい。「微笑みを忘れるな」と。

C O N T E N T S



【特別寄稿】

死に支度・ 老い支度

式田和子…… 2

遺言を書こう…… 8

— 知っておいて便利な遺言の基礎知識

写真をうまく活かした マイエンディングプラン…… 15

— 自分らしい葬儀のために

お葬式の経済学…… 20

【取材】楽しく若くいられる秘訣があります…… 12

WAC埼玉ネット

【ポエム】祖母の花…… 18

if共済会 保険プラン…… 24

if共済会の会員特典を活用していますか？…… 26

— 上手に会員特典を使いこなそう

平野典子の「葬儀なんでも相談」…… 28

正しい焼香のしかたは？／後飾りはいつまで飾るの？
 きまったお寺がない場合は？／無宗教葬、自由葬とは？

死に支度・老い支度

式田和子 (家事評論家)

しつかりと「死に支度」

日本中が高齢化してまいりました。素人考えですと、今一番儲かっている職業は「葬祭業」ではないか。第一、葬儀用の会館は続々と建っているし…。

ところが、これが大間違いで、会館が建つのは、家が狭くて葬式が出せないためで、そのうえ、お寺様も不景気といえます。お葬式はお寺にお願いするけれど、法事はもうやらないという人が増えたからでしょう

…。そのうえ、結婚式も地味婚ばかりですから、お葬式も地味葬でいい、密葬にして家族だけでひっそり…。遺言にそう書いておいたし、献体の手続きもした。もう、「死に支度」は安心です…。そうでしょうか？

私は、「老い支度」は「死に支度」そのものと考えていますので、少しほんとうのことを申し上げます。

第一に、お葬式は、「海か山へ散骨でいい」と書いておいても、今の焼き場の方式ではお骨は粉々になりません。粉になる部分はほんの少し。お骨は砕く必要があります。それに

は「火葬」を考えなくてはなりません。が、「火葬」をするためには、まず役所に届けを出さないとやつてもらえません。お棺も「自家製の段ボールでいい」といっても、火葬炉との関係もあり、火葬場が受け付けてくれるとはかぎりませんから。

火葬を許可する書類（火葬許可証）を出してもらうためには、病院にお金を払って、死亡診断書をもらわなければならない。この書類は一通五千円くらいかかります。

病院は以前のように遺体を長く霊安室に置いてくれませんので、車に

乗せて自宅なり葬儀会館に運びます。この手続きは業者どうしの連絡がうまくとれていますので、空いているところを紹介してくれます。

「密葬にする」と決めても、遺体をそこまで持っていくためには、業者に頼まないといけません。家族だけではできないのです。葬儀の形式はその次の問題になります。

ここまでお読みになれば、「死に支度」で用意することは、お金ということがおわかりになるでしょう。二〇〇〇万円くらいは現金で準備しておくか、キャッシュカードですぐ引き出せるかをチェックしておくようにしましょう。

身内だけで密葬といっても、知らせる先はメモしておかなくてはなり

ません。身寄りがなく、ひとり暮らしの方でも、あとから親戚がそれこそゾロゾロ現れることもあり、たいてい、無責任にワーワー文句を言います。もつとも亡くなった方にはもうわかりませんけれど。

これで、見送ったからいいというものでもありません。空っぽになった家の処理はだれがするか。業者に



しきた・かずこ

1925年東京生まれ。子育てが一段落した44歳で大宅壮一マスコミ塾に入塾、第6期生。以後、家事評論家として婦人誌などで生活・老人問題などを手掛ける。また、会員制の月刊投稿誌『くらしの研究』の編集長として、30年間会員と共に歩む。10数年前から連句の教室ももつ。

著書：『死ぬまでになすべきこと（正・続）』『老いの生き方』『老いごろの本音』『女性のための冠婚葬祭入門』『年を重ねるのもわるくない』『老いの居場所』『賢い女は生き生き老いる』『女が死ぬときひとり』『老いの準備』『老いの常識』『女は死ぬまで役に立つ』など

お金を出せば(四〇万円くらい)、きれいに片づけてくれますが、年金の証書・保険証などを一括して捨てられては困りますので、わかるようにしておきましょう。でもこのお金はだれが出すか…。

遺言信託しておけば安心ですが、ご本人が少々呆けてしまわれると、そういうこともできなくなります。周りの人が勝手に自分にいいように取り仕切ると、あとでもめます。そ



ういうことで、「葬儀等の生前契約」を考える方が増えました。この場合は、自分にとって何が必要か、不要かをしっかりと見極めて、頭がしっかりしているうちに、信用できるところと契約されると思います。遺言を銀行などに信託されても、執行人を選んでおかないと、お金のからむことは必ずもめます。また、一人ひとり事情が異なりますから、よく話し合っ必要なお金を払い込んでおきましょう。

NPO(特定非営利活動法人)というのが立ち上がりました。if 共済会と同じですが、こちらは幅を広げて、入院や老人ホームへ入居するときの保証の相談(別の契約になります)にもつてくれます。

例えば、遺言の場合、執行者を決めておいても、その人が死んでしまえば無効ですが、NPOは死ぬことはありません。かかった経費を払ってほしい、お金は生命保険や預金で決済して、余ったらコレコレのとき



ろに寄付してほしい…という約束をしておけばいいのです。惜しむらくは、そういう講習会があると、たくさんの方が受講しますが、「まだ先のこと」と思って、実行に移されない方のほうが多いということです。

こう考えますと、お葬式をどうする、などということはほんの出口の飾りと考えればいい、とも思えます。

老後もアタフタしない

ですから、どんなに盛大なお葬式をやろうが、密葬ですまそうがいいのです。

また、若い人の中には、そのめんどろさを嫌って献体してしまう人もいます。あとはその大学で供養してくれるなら、それが一番、というドライさもじわじわ広がっているからです。

また、家が狭いから葬儀は会館を利用すれば、焼き場から帰ったら四十九日のお経まで一緒にあげて、ハ



イ、サヨウナラ。これが現代というものかと心得れば、じめじめして「今の若いもんは」とは言えませんが、それなら、それでよい、と割り切る。その代わり、残していつては困るものの代表が「隠し子」「借金」。これが「死に支度」のナンバーワンでしょうか。

では、生きている間に何をしておいたらいいでしょうか。

死んでから家を片づけてもらうお



金は、余分な出費です。心掛け次第で物を減らし、家の中をすっきりさせましょう。もう物は買いませぬね。イヤリング一つ、欲しくない!と心に決めればどうということありません。可愛いけれど、ゴチャゴチャして困る人形などはどんどんフリーマーケットに出して処分しましょう。男性は何セットか持っているゴルフクラブ:etc.:。会社の机の引き出しのあやしい薬や本、鍵、いつ開



けられてもいいように整理しましょう。

奥様方、「少し呆けたかな？」と自分で思ったら、幼児帰りしたと思う。

ましよう。赤ちゃんは、何かしてほしければ泣く。でも、百万ドルの笑顔をして、可愛い可愛いと言ってもうすべを本能的に知っています。

七〇年も八〇年も生きていたら、そのくらいの知恵は出しましょう。家の中で仲間はずれになるし、だれも話しかけてくれない……。そんな

ことでへこたれたら、年をとった甲斐がありませんね。自分でなければできないことが一つくらいあるでしょう。

ラッキョウの季節には、「おばあちゃん、ラッキョ」がカレーにはどうしても必要！と言わせてみようではありませんか。お孫さんのお祭り用の浴衣の肩揚げ、腰揚げのミバのよい寸法は「おばあちゃんに頼まなくては」……。とか。人様のお役に立つことがいくつかあるはずですよ。「そのとき」だけでもいいではありませんか。あとは、呆けたり、忘れた振りという奥の手がありますよ。

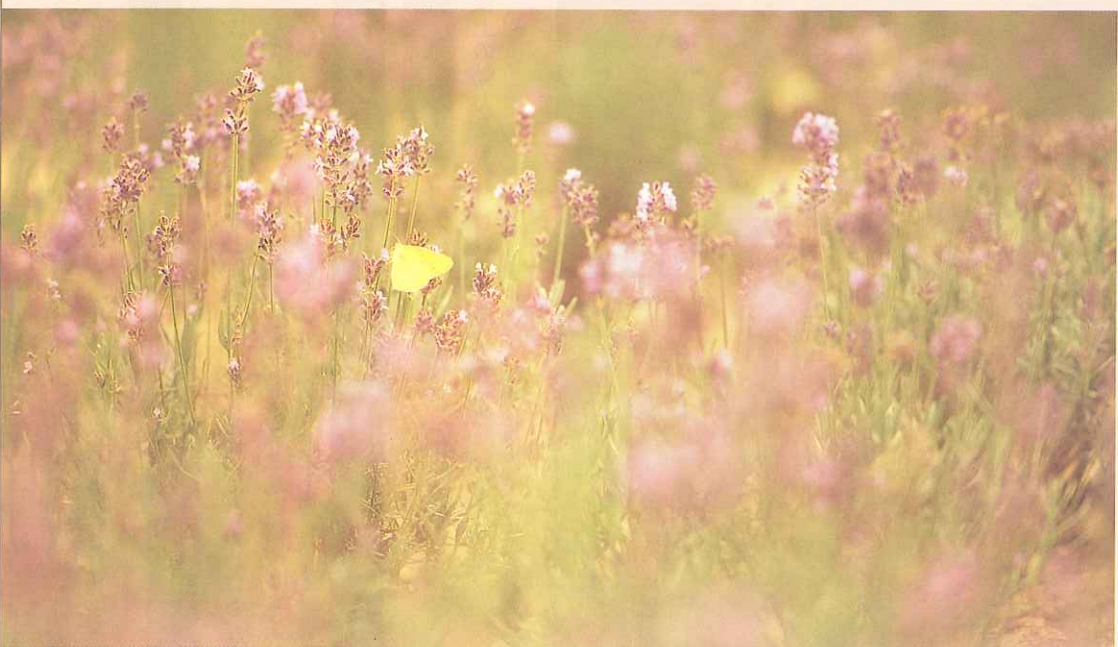
自分のことはできるだけ自分でして、規則正しい生活をして、さきのラッキョウなどは自分のお小遣いで買って、たまには気前のよいところも見せましょう。お金を貯め込むのは、救急車で入院するときのため。「救急車呼んでおくれ」と言うとき、お嫁さんに現金を渡して「とりあえ

ずこれで払って」と言いましよう。一〇万円くらいはへそくっておきましようね。

そして、なるべく外へ出ましよう。身ぎれいにして、スーパールのレジの人とも仲良くして一言でも口をきくこと。また、留守にしてあげるのも嫁孝行の一つです。嫁の悪口は言わないこと。九つ言いたいことがあったら、一つはほめましよう。一度口から出た言葉はすぐ町内を駆けめぐりますが、一つでもほめておくと、それが保険になります。

もう一つは、他人の口車にのらないこと。ことに売薬は老人向けの商品です。「これをお買いなさい。私のように元気になりますよ」……。これが曲者。ありがとう、でも、私、じんましんになるの……と相手をちよつとびじらせて断りましよう。

老いても、こんな生活に則した頭の体操をしていると、けっこう面白いですよ。



遺言を書こう

それぞれの家には事情があります。後に残る人の幸せを考え、それぞれの事情に合った財産などの処分方法を決めることができるのが遺言です。

相続財産争いが増加している

遺言がない場合、本人の死後、相続財産については相続人が全て集まって「遺産分割協議」というのを行って決めます。

遺産分割協議で相続人皆が納得するような協議が行われてまとまればよいのですが、ここでもとまらないために、家庭裁判所に分割を請求される事件が近年増えています。民法では「法定相続分」を決めています。が、これでは不都合をきたすケースが少なくないという事情を反映したものでしょう。また、被相続人である亡くなった人の生前の世話を誰がしたか、その寄与した割合をどう算定したらよいか、などで話がなかなかまとまらないというケースも少なくありません。

法律は、遺言によって、それぞれの家庭の事情に合った遺産の分割の仕方を決めることができます、としています。

遺言を書くことにより、死後に遺された家族が、無益な紛争を起こしたり、紛争を回避して犠牲者が出たりすることを防ぐことができます。

遺言は法律上の文書

あなたの葬儀になって、遺族があなたの弔いを放っておいて、相続争いをしている、

などという醜い状況を招かないためにも、遺言を書き残しておくことをお勧めします。

遺言は満15歳以上の人であれば誰でも自由にできます。しかし、法律上の効力をも

つものですから、どんな形態でもいいというわけではありません。

知っておいて 便利な遺言の基礎知識

本人のものだといつても、ビデオや録音テープによるものは認められていません。書面でなければなりません。しかも法律上定められた方式に合っていないければいけません。民法第960条には「遺言は、この法律に定められる方式に従わなければ、これをすることができない」と書かれています。遺言は、本人の死後に効力を発揮するものですから、後になって問題にならないように法律的にきちんと規定されているのです。

ですから遺言は、本人が書き残すものといつても、「遺書」「遺言状」「死後のメモ」などとは基本的に異なるものです。遺書などは形式は自由であるかわりに、法的にも有効性をもちません。遺された者が遺志

遺言には3種類ある

遺言には「普通的方式」と「特別的方式」とがあります。

「特別的方式」とは、死亡間際、感染症のため隔離病棟にいる、船で遭難して死が迫っている……といった、普通的方式での遺言書の作成が困難なときの方式のことです。

普通的方式の遺言には次の3種類があります。

①自筆証書遺言

を尊重するでしょうが、書かれたことを守る法的な義務はありません。

遺言する人が、全文、作成した日付、氏名を全て自筆で書いた遺言書のことです。

②公正証書遺言

自筆証書遺言と秘密証書遺言

自筆証書遺言の封を閉じて2人以上の証人の前で公証人に提出すれば秘密証書遺言になります。

2人以上の証人の前で、遺言する人が口述したものを公証人が筆記して作成した遺言書のことです。

③秘密証書遺言

遺言する人が署名、押印して封を閉じた文書を2人以上の証人の前で公証人に提出し、自分の遺言であることを申し述べた遺言書のことです。

また、自筆証書遺言は全文(日付、氏名も)が自筆でなくてはなりません。しかし、秘密証書の場合には本文をワープロで作成



遺言を書こう

しても、自分が口述して誰かに筆記してもらっても、氏名を自筆で書いてあればいいのです。

自筆証書遺言は、文字を自筆で書くことができれば作成できるので簡便ではありません。しかし、文字を似せての偽造のおそれがあります。また、誰かに脅迫されたりして自分の意思で作ったものでないおそれもあります。

自筆証書遺言には、そのほか保管しておいた場所がわからなくて発見できなかったり、保管者や発見者が破棄してしまうおそれがあります。

秘密証書遺言は、公証人の前で自分の自由意思であることを証明し、公証役場に登録されるので自筆証書に比べると安全性は高いといえるでしょう。

だが、秘密証書遺言には問題もあります。自筆証書遺言と同じですが、遺言書作成にあたって文字の追加・削除などの変更をする場合には、変更箇所を線で引いて指示して上に印鑑を押し、「○字追加」などと付記して署名しておく、という厳密な処理をしておかないと効力を失ってしまうことです。間違ったら全文を作成し直せばかまいませんが、秘密証書遺言は公正証書遺言と異

なり、文書の内容は秘密とされているので複写・コピーはありませんから本人が保管します。自筆証書遺言同様に、発見された場

お勧めは公正証書遺言

自筆証書遺言、秘密証書遺言には、いい点もありますが、せっかく作っておいても、素人が作成した場合には無効となるおそれがあったり、家裁での検認など手続き的なめんどろさもありません。

そこで、せっかく作るなら安全・確実な公正証書遺言をお勧めします。

公正証書遺言を作るには全国各地約3百か所にある公証役場へ行けばいいのです。もし、病気等で行けない場合には公証人が出張してくれます。

公正証書を作ってくれる人を「公証人」といいますが、裁判官・検察官・法務局長・弁護士などを長く経験した人の中から法務大

合には封を開けずに家庭裁判所へもっていき検認(内容を法的に有効か検査し認定する作業)を受けなければなりません。

臣によって選ばれた国の公的機関です。

法律家である公証人が遺言する人から話を聞いて筆記してくれるので素人でも安心・確実です。文字を知らなくとも、正確な表現がわからなくとも、公証人が意図を理解してきちんと法的に有効な文書として作成してくれます。

筆記が終わったら、文書を読んでくれますから、内容が自分の意図どおりかを確認し、遺言する人本人と立ち会った証人が署名し、印鑑を押し出さなければなりません。

原本は公証役場に保管されますので紛失その他の心配はありません。複写してできた正本と謄本の2通が本人に渡されます。

公正証書遺言作成に必要なもの

公正証書遺言を作成する際に、本人が用意しておくべきものは次のものです。

- ① 本人の実印と印鑑登録証明書
- ② 対象となる財産が土地や家屋であるとき

は権利証または登記簿謄本、評価証明書
③ 財産を受け取る人が相続人の場合には戸籍謄本と住民票の2つ、財産を受け取る人が相続人でない場合には住民票のみ。

知っておいて 便利な遺言の基礎知識

④ 証人となってくれる人2名(その住所、職業、氏名、生年月日を書いたメモ)
事前に公証役場に行つて相談すると、ていねいに教えてくれます。1回で全てを済ませようとしないで、まずは教えてもらいに行ってみましょう。

証人には未成年者や禁治産者でなければなりません。但し、遺言内容と利害関係のある人は証人にはなりません。日本公証人連合会では「信頼している親しい友人とか知人、あるいは銀行員、司法書士、税理士、弁護士などが適任です」とし、病院で遺言するときには医師、看護婦に証人になってもらうのもよい、とアドバイスしています。

本人の印鑑は実印である必要がありますが、証人の印鑑は実印である必要がありませんし、印鑑登録証明書も不要です。

気になる費用ですが、目的とする価額によつて表のように変わります。

公証人手数料	
目的の価額	手数料
100万円まで	5,000円
200万円まで	7,000円
500万円まで	11,000円
1,000万円まで	17,000円
3,000万円まで	23,000円
5,000万円まで	29,000円
1億円まで	43,000円

※以下、超過額5,000万円までごとに、3億円まで13,000円、10億円まで11,000円、10億円を超えるもの8,000円加算となる。

遺言で決められること

民法985条に「遺言は、遺言者の死亡の時からその効力を生ずる」とありますから、死後のことについてです。

本人の死後残される財産の処分の仕方が第一です。

現金がほとんどなく財産は住んでいる家だけという場合、法定相続分で分けると、現に住んでいる家を売り払わなくてはならず、配偶者が路頭に迷いかねない、などというケースは、遺言で後に残る者に心配をかけるようにしておく必要があるでしょう。

婚姻届を出さない事実上の夫婦の場合は法定相続分がありませんから遺言が必要で

す。生涯に複数回結婚して先妻にも後妻にも子がいる場合には遺言で決めておかないと紛争が予想されます。子の妻に老後の世話になったことに報いたいときも、子の妻には法定相続分がありません。相続人がいなく財産を友人や関係団体に寄付したいときも遺言がないと全て国庫に入ります。障害がある子がいてその子の生活費にたくさん残したいときも遺言があるといいでしょう。

費は実費です。病床での遺言は2分の1加算となっています。

その他、子の認知、相続人の廃除あるいは取り消し、未成年者の後見人の指定など身分に関係するものの意思表示を遺言ですることができません。遺言の執行人を定めたり、葬儀の喪主や墓の承継者である祭祀の主宰者を指定することもできます。一人暮らしで、死後の後始末を知人に依頼するとき、死後の処理をしてくれる条件で一定の支払いをする負担付遺贈というの指定できます。

遺言は不都合があつたら後から何回でも作り変えることができます。後のものがある効になります。

後に残る者の幸せを考え、それぞれの事情に合わせた死後の処理を決めておき、自分の死後に家族の醜い紛争を起こさないようにする——これが遺言のメリットです。元気なときにこそ作成しておくべきものです。

後顧の憂いがなくなると、残る人生を精一杯生きていこうという意欲が出て、かえって元気になる人が多いということです。

※参考「遺言のすすめ」日本公証人連合会

楽しく若くいられる秘訣があります

人と出会う・いろいろなものに関心をもつ・新しいことにチャレンジする

WAC埼玉ネット

毎週月曜日の午前9時半過ぎるとメンバーが三々五々集まってくる。埼玉・浦和の駅前にある大東京火災の5Fの隅におかれた机2つが事務局。ここはWAC埼玉ネットワークセンター。代表は小西伸彦さん(65)。WACは「ワック」と読み、社団法人長寿社会文化協会の略。全国各地に「ポイント」というさまざまな活動拠点がある。健康麻雀、クッキングクラブ、介護教室、カラオケサロン、折り紙大賞、21世紀医療研究グループ、わが街探検隊、パソコン通信クラブ、キュービットハウス、シニア大学、英会話特別コース、在宅ケアサービス研究会、男性料理教室……もうほんとうにさまざまある。

ポイントの活動に参加しているのはシニア世代、中心は50〜70歳の男女。

WAC埼玉ネットワークセンターでは毎週月曜日、4Fの会議室を借りていろいろなポイントの集まりが開かれている。この日の午前中は「高齢者疑似体験」をテーマとしたWAC・21ネット。リーダーは同センターの副代表の浅田東和さん(56)。WACが社団法人になったのは88年。浅田さんは設立準備時から組織ボランティアとして関わった。最初はWACの活動と同居していた夫の両親の介護との両立をはかったが、浅田さん自身が身体を壊し、WACのほうは一時休止。家庭での義父母の介護に専念すること8年、2人を見送った。

長男はアメリカに住み、次男は結婚して調布市に家庭をも



浅田さん

ち、現在は夫と2人暮らし。今はWACに舞い戻り、体験を活かしての高齢者介護のインストラクター養成に取り組んでいる。「2人を送って感じたのは、子供のためにも自分の葬送、自分の死・最期の時をどう迎えるかについて自己決定しておく必要があるということですね」と述べ懐する。

夫の生死をかけた大手術

浅田さんと共に同センターの副代表を務めているのが須斎美智子さん(67歳)。須斎さんは「ライフ&エンディングセンター」というポイントのリーダーを務める。浅田さんもこのメンバーを兼ねる。

須斎さんは22歳で結婚。結婚後は子育てに専念し、いわゆる専業主婦だったが、42歳になって一念発起し外資系の情報サービス会社に勤務。60歳まで勤めた。

平穏だった生活を変えたのは夫の手術。食道癌だった。まさに

生死をかけた大手術であった。

生命はとりとめたが手術後の夫は「15歳は老けてしまった」というほどの変わりよう。体力のない手術直後の夫に、医師は放射線治療、抗がん剤の投与を勧める。それに疑問をもった須斎さんは関連する本を読み漁った。

「あのとき、言われたとおりするのではなく、自分で調べて、知って、自分で決める必要がある、ということを学んだ」という須斎さん。夫は手術後5年経過した現在も健在。



須斎さん

元気に生きる・自分らしく死ぬ

夫の生死に直面したことから、須斎さんは「葬送」に関心を抱くようになる。最初に始めたのが「手作り葬送をすすめる会」。

この須斎さんの勉強会に参加したのが宮本忠昭さん(75)。「最初は「歳だから、俺はもう死ぬ」とばかり言っていたんですよ」と言われる宮本さん。勉強会に参加する中でみるみる元気を取り戻す。自分らしい葬儀にこだわり、毎年正月には葬儀用の遺影写真を撮る。自分の葬儀で用いるビデオも作った。後顧の憂いがなくなったせい、この間、60代ですか、と言われたよ」と若さ自慢するまでになった。県

の介護保険サポーターズ・クラブに参加するなど活動の中心になっている。

宮本さんの提案でライフ&エンディングセンターでは若い大学院生を先生にしての心理学の回想法の勉強会も開いている。

「今は死ぬことだけではなく、元気に生きるところから幅広く考えようという集まり」に発展している。

この主要メンバーが同時に参加しているのが「歩こう会」。センター事務局長の酒井喜昭さん(64)がリーダー。先日は22人が参加して秩父に行き、花が咲き乱れる中、蕎麦打ちを体験してきた。



酒井さん

写真をうまく活かしたマイエンディングプラン

——自分らしい葬儀のために——

「自分らしい葬儀を」と望む声が高まっています。
でも「具体的にどうしたらよいのか」となると「……」と考えこんでしまう人もいないでしょうか。
そこで今回は、写真をうまく使って自分らしい葬儀を企画するためのヒントを紹介することになります。

とびっきりの笑顔の遺影写真

——もっとも自分らしい写真を選ぼう

遺影写真については、かつては、笑っている写真はだめ、歯が見えている写真はだめ、きちんとした服装をしていない写真はだめ、カラー写真はだめ、横向きの写真はだめ、などと言われたことがあります。

しかし今はそんなことはありません。その人らしさが出ており、遺族や参列者がその写真を見て、亡くなった人をいきいきと思い起こせることができる、亡くなった人と心の対話ができる、そんな写真がいいとされるようになりました。

山登りが趣味だった人は山岳帽子に山登りの服装のまま、山を見上げて微笑んでいる写真。

謡曲の好きだった人は、発表会で謡っている情景の写真。

踊りが趣味だった人は、舞台上で踊っている全身写真。園芸を趣味としていた人は、花を手にして笑っている写真。

正面を向いていなくともいいのです。かしこまったりしていなく、その人の人となりが自然に表現されている写真——そんな写真を1枚選ぶことによって、その人らしさが表現されるのです。

注意することはヒントが合っていること。引き伸ばしに耐えられる必要があるからです。

あなたは、自分の遺影写真にどれを選びますか？



楽しく若くいられる秘訣があります

バイオリンにチャレンジ

須斎さんには浅田さんと対照的に2人の娘さんがいる。といつても43歳と39歳。2人とも結婚はしているが子供はいない。次女は短大の事務局に勤務し、長女は埼玉の与野と東京の大久保でバイオリン教室を開いている。須斎さんと娘さん、一緒にいると親子というより姉妹みたいな関係である。

長女のバイオリン教室、最初は子供対象であったが、今では高齢者対象。楽器をもったこともない、音譜も読めない高齢者でも、1か月後には音が出るようになる。1年後にはアンサンブルで演奏会を開くまで上達する。

者の潜在能力というのはすごいんですよ

「自分でもできた」という達成感、アンサンブルで演奏するので「一緒にやる」という連帯感、そして演奏会では適度の緊張感、若返りこそすれ、歳をとっている暇がない。

この高齢者アンサンブル、先日東京でのWAC総会で演奏会をした。午後4時の演奏会に備えて朝9時に集合、念入りに準備して午後4時ようやく舞台上がって演奏。大成功だった。会場から熱い拍手を浴びた。終了後は皆で食事し、喫茶店に席を変えてのダベリング。「やった」という興奮がいつまでも覚めない。解散したのは何と夜の9時であったという。

刺激は若返りの秘訣

埼玉ネットワークセンターには多彩な人たちが参加している。この日の高齢者疑似体験勉強会に参加した山本孟人さん(63)もその一人。中国の奥地にまで旅をし、少数民族とも交流を行う「民族フォーラム」の主宰者だ。多彩なだけではない。皆「いきいき」している。フットワークが軽い。宮本さんは若返り、浅田さんは「すっかり楽しんでいる」、酒井さんは「私はまだ高齢者予備軍、自分の考え方は30代」と胸を張る。



山本さん

と交わる、いろんなものに関心をもつ、新しいことにチャレンジすることが大切だ、と口々に言う。「刺激を受けると若返るみたい」とは須斎さんの弁。皆の目は明るく輝き、肌は若々しい。



この日集まったメンバーで記念写真

写真をうまく活かしたマイエンディングプラン——自分らしい葬儀のために——

ハガキに数枚の写真と文を添えて

——お別れの記念に

メモリアルコーナーもいいのですが、これをハガキに印刷して、会葬してくださった方に、記念品としてもちかえていただくこともできます。

パソコンに写真を数枚取り込んで、これを編集してハガキに印刷するということができます。

今は周囲にパソコン愛好者がたくさんいます。お孫さんに頼んで作ってもらうこともできるでしょう。

写真はあまり多くてもだめ、3～4枚くらいがいいでしょう。

結婚した時の写真、家族と一緒に旅行した時の写真、現在の老夫婦の写真、それに自分でもっともお気に入り、いつの時代のでもかまいませんから、とっておきの1枚……これで4枚です。

空白を使って短い文章をそえましょう。「皆様のおかげで充実した人生でした。」山本太郎「いい家族、いい友人に恵まれた人生だったと思います。山本洋子」「野

に咲く小さな花のように。高橋英子」「ありがとう。そして、さようなら。山田幸夫」「お先に失礼。川村浩一」……文章は気張らず、自然に、を心がけるといいでしょう。肉筆をパソコンに取り組みのものよし、字に自信がなければ活字でもいいでしょう。

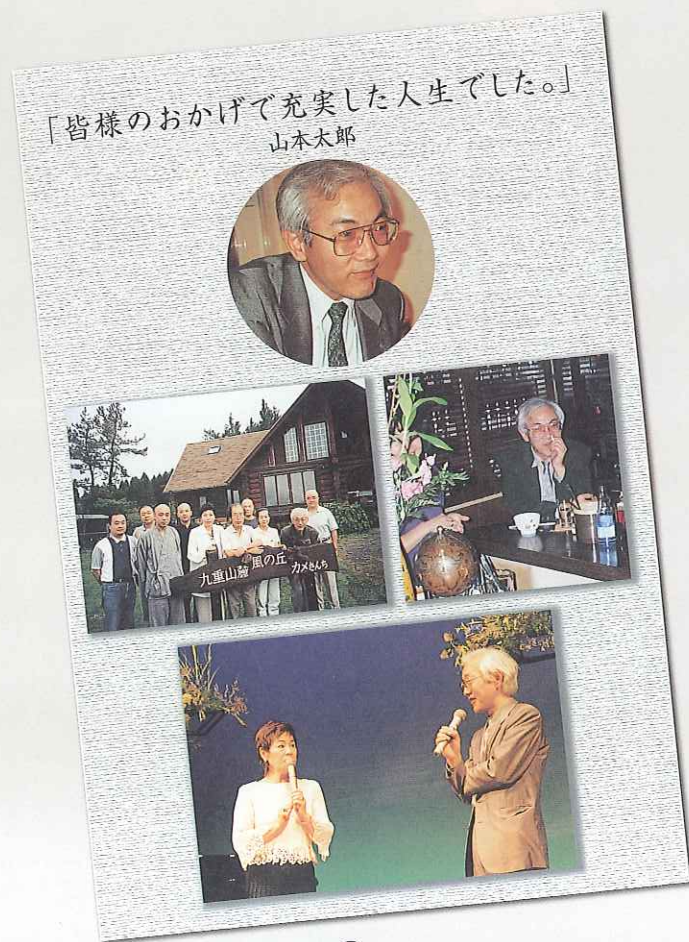
これを作っておけば、後はお葬式の時に打ち出して印刷してもらうよう、家族にしっかり頼んでおきます。

——写真を使って自分らしい葬儀を演出する

それはちょっとした工夫で、お金もそれほどかけずにできるのです。元気な時に準備しておくことができます。

気をつけることは、気張らないこと。自然で、ありのままの自分（だが、ちょっと気取ってもいいでしょう）を表現することです。

ご家族と相談しながらやるのも楽しいものです。あなたもこの中の1つでもやってみませんか？



メモリアルコーナー

——生涯をたどり、その人を想う

遺影写真を選ぶときになると迷うものです。

最近では遺影写真を1枚だけにしないで3枚用いた葬儀も出現しました。ただし、これは無宗教のお別れ会方式の場合でした。

写真が1枚だけでは、その人を十分に表現しにくい。3枚あると立体的にその人の像を浮かび上がらせる効果があります。

その人を表すのは角度や表情だけではありません。時間であり、その人の生涯です。

そこで遺影とは別に、式場の入口や横あるいは祭壇前に、その人の若い時の写真、旅行した時の写真、家族で寛いでいる時の写真、仕事をしている時の写真、友人たちと語っている時の写真……など人生のさま

ざまな場面の写真をキャプション付きで展示して、その人の生涯を振り返ってもらおうという試みがなされるようになりました。中には誕生直後の赤ちゃんの時の両親に抱かれた写真を加える人もいます。

これを題して「メモリアルコーナー」といいます。

掲示板を利用してよいし、模造紙にはりつけて作成することもできます。立派でなくともよいのです。手作りもできますが、葬儀社に頼むと作ってくれます。

注意することは2点。あまり枚数は多くしないこと。6～10点くらいが適当でしょう。また、少し大きく引き伸ばすことです。ネガやポジがあればいいですが、紙焼きしかなくとも写真屋さんで引き伸ばしてくれます。

その写真がどういふ時のものであるかを短く注釈しておくで見ると人にとって便利です。



祖母の花

3年前、田舎に帰った時のことだった。祖母はその頃ほとんどを床についたままで生活していた。

3日間滞在し、帰ろうとしたら、

「はい、おみやげ」

と花の種の袋をくれた。

東京のアパートのベランダの鉢に種をまいた。

どんな花が咲くのかわからなかった。

それがまた楽しみで、毎朝水をやった。

しばらくすると青いというより明るい

黄緑色の細い芽を出した。

「おばあちゃんに芽を出してきたよ」と

言って、おかあさん

母に電話をかけ祖母へ伝えるように

頼んだ。

「おばあちゃん、わかったって言ってる

よ。うれしそう」

祖母の優しく微笑む顔が目に見えた。

明け方、突然耳元の電話が鳴った。祖

母の死を知らせる母からの電話だ。

「ゆづ子、聞いているの？」

だが、私の頭の中はぼーっとし、目の前が暗くなり、後は耳に入らなかった。

急いで帰らなくてはいけない、という
思いだけはあった。しかし、支度をし
ようにも慌てては失敗し、やり直しば
かり。手が震えて背中ボタンがなか
なかとめられない。時間だけが過ぎて
いった。

ドアを閉めようとしてベランダの鉢が
そのままになっているのに気づいた。

小さな花がそこに咲いていた。

それは私が今まで見たどんな花より
もきれいだっただけ。

「おばあちゃん……とてもきれい……」

涙が溢れ、霞んだ目に可憐な花と優

しい祖母の顔が重なって映った。

家に戻って対面した祖母の死顔は美
しかった。微笑んでいるようだった。

祖母は誰にも知られず、夜眠ったまま
に息を引き取ったという。早朝、様子
を見にいった母が発見した。

「あまりに安らかなので、このまま静
かにしておいてあげたいくらいだった。
私もおばあちゃんのように死にたい
な」

実母である祖母を看取った母の目は、
深い悲しみの中にも、女として親とし
て社会人として、さまざまな時代を
最期まで矜持をもって生き抜いた祖母
への尊敬と愛情で満ちていた。

きょう、祖母の花は3回目の花を咲か
せた。

お葬式の経済学

お葬式にはお金がどれだけかかるのだろう？

結論からいえば、お葬式にかけている費用は

それぞれで異なります。

「いくらでなければお葬式は出せない」ではなく

「いくらくらいかけるのか」という問題なのです。

また、入るお金である香典や、香典返しの費用もあります。

ここでは財団法人日本消費者協会が99年に実施した

「葬儀についてのアンケート調査」のデータを中心に、

お葬式の経済について考えてみましょう。



1

お葬式費用の内訳

お葬式費用には大きく分けて3種類の費用があります。

第1は、「**施行費用**」です。これには遺体の病院からの搬送、遺体安置、納棺、祭壇・式場の設営、通夜施行、葬儀施行、霊柩車、マイクロバス、火葬、後飾りなどといったお葬式を執り行うための一連の費用が入ります。

第2は、「**飲食接待費用**」です。これには通夜や葬儀後の飲食の費用や会葬礼品などの費用が入ります。

第3は、「**宗教関係費用**」です。寺院・教会・神社などに宗教儀礼をお願いしたときのお礼、お布施などが入ります。

この3種類がお葬式にかかる主な費用といっていでしょう。

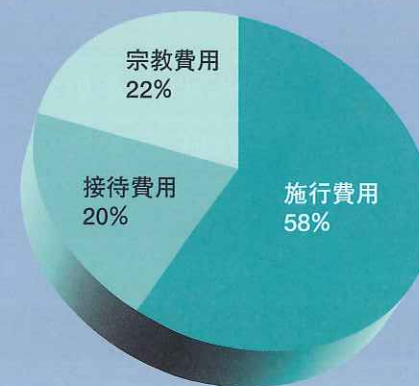
お葬式の費用というと葬儀社にかかる費用のことだと思っている人もいますが、図1を見てわかるように、葬儀社に支払う費用は全体の6割弱となっています。この費用の地方別平均額が表1のようになっています。

表1 地方別お葬式費用の内訳

※平均額、単位は万円

地方	施行費	接待費	宗教費	計
全国	130.9	45.4	49.8	226.1
北海道	114.3	66.4	45.9	226.6
東北	119.3	69.6	65.8	260.1
関東北部	81.2	33.3	46.0	160.5
関東南部	146.7	48.7	52.7	248.1
北陸	157.5	41.9	46.2	245.6
中部	153.1	53.4	60.2	266.7
近畿	151.9	63.2	40.0	255.1
中国	100.9	21.5	30.5	152.9
四国	169.8	30.7	39.8	240.3
九州	122.0	25.4	41.7	189.1

図1 お葬式にかかる費用の内訳



2

200万円以下が52%

施行費用、飲食接待費用、宗教関係費用の3種類を合計した全国平均金額は226万円となっていますが、みんながみんなこれだけかけているわけではありません。中には1千万円以上かけている人も少数ながらいますし、30万円以下でごく簡素にすませている人もいます。

合計平均額を見ても、地方による差も大きなものがあります。最低の中国地方の152・9万円から最高の中部地方の266・7万円まで、その差は100万円を超えています。

ではどのくらいかけている人が多いのでしょうか。

全体の52%が200万円以下となっています。100万円以下で済ませている人も全体で14%います。(図2) お葬式への費用のかけ方はそれぞれだということがおわかりになるでしょう。

お葬式の費用は、「どのくらいかかるか」ではなく、「どのくらいかけるのか」という問題なのです。会葬者の人数によっても変化するでしょうし、祭壇に生花をどれだけ使うかによっても変化するでしょうし、棺にどのようなものを使うかによっても変化するでしょうし、お寺との関係によっても変わってくるでしょう。

どのようなお葬式をするかによってお葬式にかかる費用は大きく変化します。

3

香典と香典返し

お葬式では、支払うお金もありますが、入ってくるお金もあります。香典です。

最近では香典を辞退される方もいますが、親戚・友人・近所の方などが、弔意を表すためにお葬式の費用の一部にと香典をもちよることが少なくありません。

香典はいくらくらい入るのでしょうか。地域によっても違いがありますが、全体的には1人あたり7千円くらいが平均額となっています。

予めどのくらいの方が会葬にきて、それぞれのくらゐ香典を包むか、ということとはわからないことですが、一つの目安として使うことができます。

会葬者が50人なら40万円程度、100人なら70万円程度、200人なら140万円程度であり、300人なら210万円程度となります。

香典があれば香典返しもあります。

香典をいただいたりも、子供の育英資金に用いたり、福祉団体などに寄付したりして、香典返しをしないケースも全体では1割近くあります。

香典返しをするという場合も、葬式の当日にお返しをするケース、四十九日などの忌明け期して行うケースなどさまざまです。

いずれにしても香典返しをする場合、95年のデータになりますが、全国平均で72万円となっています。

平均会葬者数が240人とすると1人あたり3千円程度、平均会葬者数を180人とすると1人あたり4千円程度となります。

4

お葬式の収支は？

では、香典返しの費用を含めたお葬式の収支を見てみましょう。

表2で示したのはあくまで平均的なモデルであり、考えなどによって大きく変わる可能性のあるものであることを了解してください。

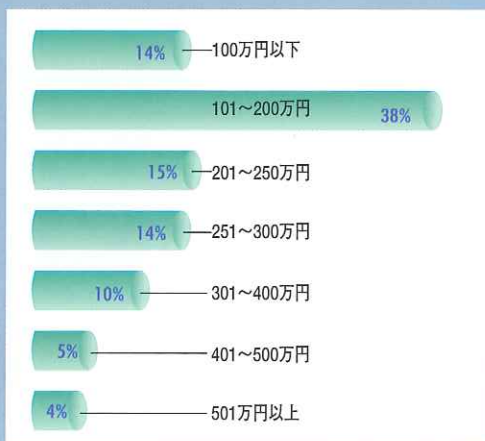
やり方によっては香典収入の範囲で全ての費用をまかなうこともできますし、香典を辞退すれば全額が遺族の負担額となることもあります。宗教関係費用と香典返し費用を除いた費用を香典の範囲でまかなおうと考える人もいます。

どう考える方でお葬式をするかということによって準備しなければならない費用は大きく変わってくるのです。

表2 お葬式の収支モデル

会葬者数	収入見込	支出予測	遺族負担額
50人	40万円	80万円	-40万円
100人	70万円	140万円	-70万円
150人	105万円	205万円	-100万円
200人	140万円	270万円	-130万円
250人	175万円	315万円	-140万円
300人	210万円	360万円	-150万円

図2 お葬式費用の分布



if共済会の会員特典を 活用していますか？

——上手に会員特典を使いこなそう——

if共済会の会員には大きく4つの特典があります。
上手に会員特典を使いこなしてください。利用すれば利用するだけ役に立つ特典です。

1 登録した2親等までが弔慰金サービスを利用できる

サービスの基本

会員ご本人か、登録済の2親等以内の方が亡くなった場合に、全国どこでも加盟店に葬儀を発注した場合には基本葬儀料の10%を弔慰金として給付を受けることができます。

Check

2親等以内の親族の葬儀で利用できます。

Check

if共済会の加盟店は全国にありますから、もしものときには、その地の加盟店に申し込んだ場合には弔慰金を受け取ることができます。会員証を提示するか、会員番号を示してください。

他の地域で2親等以内の親族の方が亡くなった場合、入会取扱店にご相談いただければ、その地の優良加盟店をご紹介します。

2 葬儀や死後の手続き等さまざまな不安や疑問にお答えする相談サービスをいつでも利用できる

サービスの基本

葬儀に関する不安や心配事にとどまらず、死後の手続きや処理について不安や疑問があれば、会員はいつでも加盟店で相談サービスを受けることができます（一部有料）。

Check

国民健康保険の葬祭料はどのようにしたら受け取ることができるか、安心な遺言の作り方はどうしたら、相続税の相談につてくれる税理士さんはどこに、など心配になっていることはありませんか。ご相談いただければ加盟店では適切なアドバイスを提供します。

Check

専門家のアドバイスが必要なときにはご紹介いたします。有料相談もありますが、事前に有料かどうか提示しますので、安心してご相談ください。



3 葬儀の内容を指定し、見積を得ておく生前予約制度が利用できる

サービスの基本

本人の意思に沿った葬儀を実現できるように、予め葬儀の方法、道具など細部にわたって指定し、それについて事前に取り決めておくことができます。

Check

本人が自由に考えた葬儀のデザインをすることが出来ます。この仕様書を家族に示すことにより、具体的に自分の意思を家族に伝えておくことができます。

Check

本人だけでなく、家族の葬儀についても予め決めておくことができます。いざというときに精神的に動揺して冷静的な判断力を欠くことになっても、慌てることも、準備不足もなく、しつかりとした葬儀を執り行うことができます。

Check

予め考えた葬儀の仕様書に基づき、事前のお見積もりを無料でいたします。金額のめどがついていけば、いざというときにいくら資金を準備したらよいか迷う必要がありません。また、見積金額を見て仕様の変更を行うことができますので、内容・費用とも満足できる仕様書を作っておくことができます。

Check

仕様書作りには加盟店がお手伝いします。葬儀やそれにまつわることに知識不足があっても、安心して納得いただける仕様書作りができます。また、これを通じて葬儀の手順等が把握できますので、もしものときに安心して取り組むことができます。

4 保険プランを利用して葬儀費用を事前に準備できる

サービスの基本

オプションで別に契約することにより、一生涯保障の葬儀費用を準備することができます。

Check

遺された家族が葬儀費用のことで心配する必要がなくなります。

Check

一生涯保障ですので、いつ亡くなるかがあっても保障がなかったということはありません。





労働省認定1級葬祭ディレクター
全葬連消費者相談員

——平野さんは葬儀にたずさわって20年のベテラン
とうかがっています。きょうはよろしくお願いします。

20年なんて言うとなんか歳がわかつちゃうわね。まあいいか。何でも「ていねいに、親切に」が私のモットー。私も労働省認定の1級葬祭ディレクターとしてのメンツにかけて、お答えしていこうと思います。よろしくお願いします。

後飾りはいつまで飾るの？

——次の質問は後飾り壇のことです。
新潟県の山本和子さん(60)からいただきました。



義父の葬儀が無事終わったばかりです。葬儀社の方が後飾り壇を設置してくれましたので、そこにご位牌と遺骨を安置して、毎朝お線香とお水をあげています。これはいつまでするのでしょうか。



ご家族のお葬式を出すということは、精神的にもたいへんなことですね。葬儀の後に小さな壇を設えますが、これを「後飾り」または「中陰壇」などといいます。「中陰壇」という名称からもわかるように、中陰、つまり四十九日の間飾っておくものです。

——「満中陰」という言葉が香典返しの手紙に書いてあったように思います。



それは「無事四十九日を過ぎました。ありがとうございました」という意味なのです。輪廻転生の考え方では、生まれる瞬間を「生有」、生きている間が「本有」、死ぬ瞬間を「死有」といい、亡くなって次の生をうけるまでを「中陰」「中有」といいます。これが49日間だとされています。一般に四十九日をもって忌明けとなり、中陰壇(後飾り)は撤去します。亡くなった直後というのは、ご遺族にとって悲しみが深い時期ですね。そこで昔から四十九日が大事にされてきたのだと思いますよ。

——撤去後、遺骨はいずれお墓などに納骨するとして、位牌はどうするのですか？



葬儀でお作りしたご位牌は白木ですが、これはお寺にもっていきます。代わりに塗りの本位牌を作っていただき、この本位牌を仏壇にお納めします。ただし、先ほどの田中さんのように、真宗の方は本位牌を作りません。仏壇の過去帳などに法名を記しておきます。

——本位牌はすぐ作ってもらえますか？



完成まで2週間くらい見ていただくとありがたいですね。初七日が過ぎたあたりで、葬儀社にご注文いただければ、期日に間に合うようにお作りしてお届けします。

平野典子の

葬儀なんでも相談

正しい焼香のしかたは？

——さて、最初の質問です。福岡県の
田中昭子さん(48)からいただきました。



お葬式に行くと焼香する段になると、いつも迷ってしまいます。私のお寺のご住職は、いつも口うるさく「焼香は1回だけ、自分の身をきよめるのだから香は額にいただく必要はない」と言うのですが、見ていると違う人がたくさんいます。香をつまんで目の高さにあげて香炉にという動作を3回やっている人がいます。どちらがほんとうなのでしょう。



田中さんのお寺は浄土真宗本願寺派(西本願寺)系統なのではないでしょうか。田中さんのお寺のご住職は正しいことをおっしゃっているのです。真宗では香を額にいただいて焼香することはしません。回数は本願寺派(西本願寺)では1回です。ただし、同じ真宗でも大谷派(東本願寺)系統では2回と異なります。

——そうすると3回というのはまちがい？



仏教といっても宗派によって所作がちがうのです。真言宗や日蓮宗では通常3回です。その他の天台宗、浄土宗、臨済宗、曹洞宗では回数は特に定まっていません。

——香を額にいただくのはまちがい……？



いえ、真宗は香を額にいただくことはしませんが、他の宗派では香を押しいただくようにしてから焼香します。宗派によって違うんですよ。

——では、田中さんが、たとえば日蓮宗のお寺の葬儀に行ったら、どっちの方式で焼香すればいいのですか？迷ってしまいますね。



うかがったお寺に敬意を表してその宗派のやり方に合わせるのも一つですが、田中さんのお寺のやり方で焼香してもいいにかまわないのです。田中さんには自信をもってほしいですね。所作は、どうでもいいという語弊がありますが、大切なことは、亡くなった方を心をこめて弔うことであると思いますよ。

無宗教葬、自由葬とは？

——最近「無宗教葬」「自由葬」という言葉をよく耳にします。これについて愛知県の高橋淑子さん(72)からの質問です。



私ども夫婦は特に信仰をもっていません。最近、新聞などで「無宗教葬」「自由葬」という言葉を見ますが、どんなものなのでしょう。また、葬儀社さんに頼んでやってもらえるのでしょうか。



ええ、きちんとご希望をおっしゃればやってくれますよ。

ただし、ご自分たちがどんな葬儀をしたいのか、という希望をはっきりおっしゃっていただけるとありがたいですね。というのは、無宗教葬、自由葬といってもきまったスタイルがないからです。「無宗教葬」も「自由葬」も同じ意味で「特定の宗教宗派の儀礼によらない方式の葬儀」という意味でしかありません。私どもはお客様のご希望をうかがい、それにそって提案させていただきますことになるのです。

——葬儀は無宗教葬、お墓はお寺の墓地にということではできるのですか？



それは個々のお寺さんのご意見をお聞きしないと何ともいえません。「お寺の墓地は仏教徒である檀家さん用なので納骨できません」といわれる可能性もありますね。

また、無宗教葬でした後、ご遺族が「何かが足りない」といって、四十九日あたりにお坊さんにお経をあげていただくというケースもありました。葬儀は死別の悲しみにあるご遺族のためにもあるし、宗教儀礼は人知を超えた死に対処するために長く必要とされてきた、ということもよく理解してほしいですね。無宗教葬も葬儀社としてはご希望にそって受けますが、よくご家族でご相談したうえでおきめになるとよいでしょう。

——さすが1級葬祭ディレクターですね。本日はありがとうございました。



こちらこそ。皆さんには葬儀社をいい意味で使ってほしいですね。どんなご質問・ご相談でも、いつでも、お気軽にどうぞ。



ご質問・ご意見をお寄せください。

きまったお寺がない場合は？

——東京都の安原剛さん(64)からご質問がきています。



私は東京に出てきて40年。お墓は3年前に郊外の民営霊園を入手しました。特に懇意にしているお寺がありません。葬儀の時はやはりお坊さんにきてもらい、お経をあげてもらいたいと思うのですが、どうしたらよいでしょうか。お寺によっては戒名料が高いなどといわれることもあり、心配しています。



大都市やその周辺では、きまったお寺がないという方が増えていますね。

安原さんには、ご出身の地にはお寺がないのでしょうか。もし、実家が田舎のお寺の檀家なのでしたら、その田舎のお寺から紹介していただくという手があります。場合によっては、頼めるかもしれません。

——でも、そういう関係もないときはどうしますか？葬儀社が紹介してくれるとも聞いていますが。



葬儀社でも、ご希望の宗派をうかがってご紹介はします。どうしてもというときにはご相談ください。しかし、もっともいいのはご自分で探されることです。お寺にうかがい、話をされて、ご自分がここだと思ったお寺にきめておくのがいいですね。事前に直接ご相談しておけば、いざというときに「戒名料はいくらかかるんだろう？」などと、遺されたご家族が心配する必要もありません。

——そういえば新聞で「戒名(法名)料という名称は使わない」という記事を読んだことがあります……



各宗派が集まって作っている全日本仏教会が申し合わせをしました。よく僧侶へのお礼の表書きに「お経料」「お戒名料」など書く方がいらっしゃいますが、あれはまちがいだというのです。

——どうしてですか？



お寺さんに葬儀をお願いするということは、お店で買い物するのとは違います。お経が30分だから5万円、60分なら10万円、というのではないのです。戒名(真宗では法名)も、5字なら20万円、8字なら50万円というのではないのです。

ある僧侶の方が「信仰と感謝の問題」といっています。心の問題ですから値段はつけられません。それぞれができるかぎりのことをするということが大切なのです。無理をすることはありませんが、単に安ければいいという問題でもないと思います。

表書きは「お布施」で統一します。

——「お気持ち」といわれても、経験していないと、どう心を表現していいか……



そういうときは、ご自分の気持ちをまず整理したうえで、ご僧侶や檀家さん、あるいは葬儀社にご相談するといいでしょう。

ほんとうにむずかしいのです。裕福なご家庭なら100万円でも小銭かもしれませんが、余裕のないご家庭では20万円でも大金でしょう。一律にきめるのが無理なのです。

データを見ると、30万円くらいの方と70万円くらいの方に分かれるみたいですね。あくまで目安にすぎませんが。



通商産業大臣認可

全葬連



if共済会会報

NO.3