



if 共濟會



しばらくは物足りなさを感じていた。
お米を研ぐ量もよくまちがえた。多すぎてしまうのだ。
娘はもう東京の生活に慣れただろうか。
淋しい想いをしていないだろうか。
生活に足りないものはないだろうか…。
こんな心配はしても仕方がないし、
娘はちゃんとやっているだろう。
昨夜の電話でも、娘は
「大丈夫。私、もう子供じゃないんだから」
と、くったくなく話していた。
でも、と思うのだ。
あれは親に心配させないための娘の空元気ではなかったのか、
とまた心配になる。
きつと子離れできない親、と娘に笑われるだろう。
すぐ電話に手を伸ばしたい気持ちを抑えて、
来月になったら送ってやろう荷物の準備にとりかかる。

茶碗やお皿、まだテーブルに置いてきたのがあるのかしら…。
夕食後、台所で片付けをしていて、
いつもと洗い物の数が少ないように思うのだ。
娘が就職のために上京した後、食事の後始末、洗濯をするたびに、

C O N T E N T S

詩・娘の巣立ち	1
保存版 葬儀後マニュアル	2
1. 遺族になること	3
2. お礼	4
3. 香典返し	5
4. 故人の持ち物の整理	6
5. 遺産相続で注意すること	7
6. 相続税の基礎知識	8
7. 手続1 (役所・生命保険)	9
8. 手続2 (健康保険・年金)	10
9. 所得税の確定申告	11
10. メモリアル (法事)	12
11. 喪中葉書	13
12. 仏壇・位牌・お墓	14
コラム・暮らしのアイディア	15
考えよう 在宅介護	
1. そのときに考えては遅い	16
2. こうなったら要注意	17
3. 介護する人、される人	18
4. サービスを利用しよう	19
5. 介護サービス利用の手順	20
6. 介護用品・住宅の改造	21
詩・私の宝物	22
if共済会 保険プラン	24
イフ共済会の会員特典	26
平野典子の「葬儀なんでも相談」	
1. 「香典」ってなんですか？	28
2. 戒名(法名)はいらない？	29
3. 遺影写真の選び方	30
4. 遺族にはどんな言葉を？	31
組合一覧	

葬儀後マニュアル



1. 遺族になること
2. お礼
3. 香典返し
4. 故人の持ち物の整理
5. 遺産相続で注意すること
6. 相続税の基礎知識
7. 手続1 (役所・生命保険)
8. 手続2 (健康保険・年金)
9. 所得税の確定申告
10. メモリアル (法事)
11. 喪中葉書
12. 仏壇・位牌・お墓

お葬式を出すということは、遺族にとって大変なことです。

精神面では強い悲しみ、身体面ではその前の介護に加えての疲労、経済面では病院や葬儀費用の支払い……いろいろなあります。

しかし、葬儀を出しておしまいではありません。葬儀後にもしなければならぬことがさまざまあります。

人間は社会的な生活を営み、さまざまな人間関係を営んでいます。それゆえに、この世を去るにあたっても簡単にはいきません。社会的な関係の整理だけにとどまらず、遺される人たちとの新たな関係づけも必要となるからです。

ここでは、その要点をわかりやすく解説します。

1 遺族になること

(1) 愛すればこそ悲しむ

何よりも知っておかなければならぬことは、悲しみが訪れるということである。

愛する家族を喪うということは、遺族に深い悲しみをもたらします。特に配偶者や子と死別した場合には強い悲しみ、心の傷をもたらします。

そのため、ショックから無反応になり、また感情が激しく起伏し、怒りや強い自責を招き、また氣力をなくし長い抑鬱状態に陥つたりします。

これは愛があるからこそ起きることで病気ではありません。いちばんよくないことは、悲しむことを抑えることです。十分に悲しむことが必要です。

亡くなった方を悲しみ、嘆くことを「喪の作業(英:グリーフワーク)」といいます。周囲の人も遺族のなす喪の作業を温かく見守りたいものです。

(2) いろいろな悲しみ

涙を流すことだけが悲しむことでは

ありません。死別の悲しみにはさまざまな顔があります。

・衝撃

突然の死はもろろんのこと、そうでない場合の死でも、死という事実を突きつけられると、強いショックを受けて、何が何であるかわからない状態になり、気が抜けて反応が鈍くなったりします。

表面的にはしっかりしているように見えて、内実は深いショックを受けていることがあります。

・否認

死の事実を認めることができずに、生きていく、戻ってくると思ひ込もうとすることがあります。愛する人の死は、なかなか受け入れがたいものです。

・パニック

自分の感情をコントロールできなくなる。パニック状態に陥つたりすることがあります。

程度の差はあれ、感情の起伏が激しくなり、泣いたり、急に笑ったり、大声を出したりしがちです。

・怒りや自責

なぜこの人が死ななければならなかったのか理不尽に思い、激しく他人や運命に対して呪い、怒ることがあります。

「あーすればよかったのに」と他人を攻撃したり、強く自分を責めたりします。

・抑うつと精神的混乱

引きこもったり、他人と顔を合わせるのがいやになったり、気が沈んだり、意欲が失われたりします。故人がまだ生きていたかのように錯覚したりします。

(3) 死者を忘れない

悲しみから立ち上がるためにすべきことは、故人を忘れることではありません。むしろ故人との生活を思い起こし、自分の心にしっかりと刻みつけることです。

故人との思い出を文章にまとめたり、作業を引き継いだり、仏壇で供養したり、と故人のために自分ができうることをすることです。

忘れようとするのではなく、愛する人を思い出の中に生かすこと、それが遺族の喪の作業なのです。

周囲の人は、気休めのアドバイスをするのではなく、遺族の想いを心に留め、耳を傾けることが大切です。

2 お礼

(1) 宗教者へのお礼

葬儀でお世話になった僧侶、神職、牧師(神父)など宗教者に対しては、かつては「寺参り」という習慣があったように、正しくは葬儀翌日にお寺(教会・神社)を訪ね、僧侶(牧師・神職)に直接お礼を述べ、お布施(お礼)を差し出します。

お寺の事情その他で翌日うかがえないときは、当日、別室にて「本来、直接うかがいお礼すべきところですが」と断り、お礼をします。

お礼は白封筒に、表書は、仏教は「御布施」、その他の場合には「御礼」とします。仏教の場合の伴僧がついたときのお礼、神道の他の祭員へのお礼、キリスト教のオルガニストなどへのお礼は別に包み、「お渡しいただけますか」と僧侶(牧師など)に託します。

仏教の場合「お経料」「お戒名料」とはせず、全て「御布施」とします。

宗教者へのお礼(お布施)は料金ではありませんから金額は定まっていますが、それぞれの家庭事情に応じて精一

杯のことをします。

なお、葬式料を遺産から控除するときは、金額を記入済の領収書を用意し、記入いただく。このとき伴僧分などご本人以外の分は「預かり金」とします。お礼は遺族が直接、宗教者に対して行います。

(2) お手伝いしてくださった方へのお礼

葬儀のお手伝いをしてくださった方がいる場合には、1週間以内に茶菓を持参し訪問しお礼をします。

お手伝いの人数が多いときは、代表者の方を訪ねて、「皆さんでお菓子でも」とお礼の気持ちのお金を包みます。お礼の仕方には町内会などで約束事があることもあり、関係者に確認し、それに従うといいでしょう。

(3) お世話になった方へのお礼

特に生前故人がお世話になった医師など関係者、弔辞を述べてくださった方へは、本来は直接訪問しお礼をすべきですが、精神的・身体的疲労もある時期

ですから、数日内に電話をしてお礼を述べます。

(4) 近所の方へのお礼

自宅で葬儀した場合には、数日内にご近所に対して、ご迷惑をおかけしたお詫びとお世話になったお礼にうかがいます。

(5) 供花・供物をいただいた方へのお礼

葬儀で供花・供物あるいは弔電などをいただいた方へは、お礼の文または葉書を書きます。

文章例「故〇〇〇〇の葬儀に際し、お心のこもったご配慮を賜りありがとうございました。おかげさまで無事葬儀を営むことができました。今後とも私ども遺族を宜しくお願い申し上げます。」

(6) お礼は遺族で手分けして

お礼も関係者が多いと大変です。喪主一人の責任にするのではなく、家族で協力して、手分けをして行いましょう。若い人間でも十分に役目を果たすことができます。

3 香典返し

(1) お返しはいつ・どのようにするか

香典返しについては3つの方法があります。

第1は、四十九日などの忌明け(きあけ)として「忌明返し」として行うもの、第2は、葬儀の当日にお返しをしよう「即返し」、第3は、いただいた方へのお返しの代わりに福祉関係団体などに寄付する、の3通りです。

香典―香典返しは、金品のやり取りに目的があるわけではありません。香典を出すほうは純然たる弔意の表明として、故人への供養として行うのです。また、いただいた側はその弔意をきちんと受け止め、最もいい用い方、活用を考える必要があります。

品物は多彩になっています。

従来多かったのは、お茶、椎茸、海苔などの日常費やす飲食料品、シーツなどの繊維製品。最近は見本帳を渡して受け取った人が品物を選ぶチョイスギフト方式、電車などのプリペイドカード、商品券、文房具セットなどさまざまな品物

が見られます。また、故人ゆかりの品にしたり、故人を記念した小冊子にすることもあります。

お返しは相手のことですから、受け取る人の気持ちや地域の習慣も十分に考慮しないと、こちらのお礼の意が伝わらないことがあります。

(2) 忌明返し

四十九日(三十五日)の忌明けを期して、「無事四十九日も終えることができました」と挨拶状を同封してお返しするもの。よく2分返し(半返し、香典の半額の品物を返すこと)、3分返し(香典の3分の1の額の品物を返すこと)などと言われますが、全ての人へ同額の品物でもかまいません。大切なのは感謝の気持ちです。

(3) 即返し

葬儀の当日にお返しをする方式です。「その場返し」「当日返し」とも言います。利点は後から香典帳を整理して発送の手配をする手間が省けることです。

お返しはいただいた金額にかかわらず、同じ品物で行います。地域や各家庭の事情により1〜4千円の品物と幅があります。特別お世話になった方へは改めて忌明返しをすることもあります。

最近では、告別式ではなくお通夜に弔問に来る方も多いので、通夜と葬儀・告別式の両日同じものを用意するとういでしょう。

(4) 寄付

いちいちにはお返しをしないで、葬儀で残ったお金を社会のために役立てようと社会福祉団体、難民救済活動、環境保護団体、医療団体などに寄付するものです。昔の葬儀では困っている人へ振る舞うことで死者への供養としました。

この場合、四十九日あたりを期して礼状をしたため、お礼をし、寄付先とその主旨を書き報告します。

遺された子供がまだ小さいときは、「育英資金に使わせていただきます」とするの香典を寄せてくれた方々の想いに副(たづな)うでしょう。



4 故人の持ち物の整理

(1) 書類の整理

故人の証明書、証書、カード、財産に関する通帳や登記簿などの書類を整理することがまず大切で基本的なことです。

死後に必要となる書類関係については、できれば生前に、本人にまとめて1箇所に整理しておいてもらうというでしょう。

本人が元気なときにしかなけない作業ですから、生前のコミュニケーションが大切になります。

過去の年賀状なども、葬儀・法事などの通知などで必要となるので、本人の交友関係を知るうえで大切な資料となります。

(2) 財産価値のあるもの

相続財産となるのは預金、不動産、株などの証券だけではありません。財産価値のある絵画、書、陶器、宝石などの貴金属、自動車などもそうです。

形見分けなどして四散しない前に整

理しておきます。ノートに記して、番号札をつけておくとういでしょう。

(3) 記念となるもの

財産価値は特にないものの、故人が大切にしていた、しかも記念になるものがあります。

古時計、趣味の収集物、日記、写真帳、作品集、着物、小道具、作品集、書籍、その他です。

形見分けに備え、整理しておくとういでしょう。

(4) 使用あるいは再生できるものの選別

故人が日常使用していたもので、引き続き使用できるもの、あるいは、修理や洗濯などをすれば再生できるものがあります。

(5) 不要物の処分

上記(1)～(4)を区分けして整理をします。残った物が不要物になりますのでこれを処分します。処分するときは不燃

物などの区分けをしましょう。

そのまま使用できる、あるいは再生できるが、自分たちは間に合っていない不要なものもあります。リサイクル用品として出したり、救援物資として活用できます。但し、出すときには洗浄などしてきれいにした状態で出すようにしましょう。

(6) 若い遺族を活用しよう

遺品の整理は思い出のつまったものですから、精神的につらい作業となることがあります。

高齢の遺族の方の場合、大きな物を動かすのは肉体的に大変ですので、若い遺族を遠慮せずに動かして作業させましょう。孫など若い遺族に遺品の整理を手伝わせることは、共に思い出話をする有意義な機会ともなります。

高齢の遺族の方は、大きな区分けができたら、ゆつくりと自分のペースで整理しましょう。

遺産相続など財産関係以外は、何も慌てて作業をすることはありません。使わないが思い出がつまり捨てきれないものは、無理して捨てる必要はありません。手元に置いておいてもよいのです。



5 遺産相続で注意すること

(1) 遺言による分割

本人の遺言がある場合には、遺産の分割は遺言の内容に従います。

遺言の扱いで気をつけることは、自筆証書遺言や秘密証書遺言の場合、家庭裁判所で開封・検認を受けることです。公正証書遺言の場合には公証役場に原本がありますからその必要はありません。

(2) 遺産分割協議

故人の遺言による指定がないときには、法定相続人が集まり分割について協議をして決めます。

法定相続人とは、配偶者が別格で常に相続人の資格があり、子が第1順位（子がすでに死亡し孫がいるときは孫）、子も孫もいないときは親が第2順位、親もいないときはきょうだい（きょうだい）が死亡しているときは甥姪が第3順位となります。つまり親やきょうだいは常に相続人となるわけではありません。生涯独身で親がすでに死亡している

ときはきょうだい（または甥姪）が相続人となります。また結婚はしているが子も親もないときは配偶者ときょうだい（または甥姪）が相続人です。配偶者は死亡しているても子がいるときは子だけが相続人です。

法定相続分は民法で定まっています。遺産分割協議で皆が合意すればどう遺産を分割してもかまいません。財産がとりたてて大きくなく、高齢の配偶者がいるときは、その生活を保全するために、子は遺産を相続せず、高齢の配偶者が全てを相続する形が多いです。遺産分割協議は、法定相続人全員一致の必要があります。誰かが異を唱え調わないときは家庭裁判所で分割してもらいます。

(3) 寄与分

同居して無償で故人の老後の世話をしたなど、特定の相続人が故人の財産の維持や増加に貢献したときは、その寄与の程度に応じ寄与分として寄与者が相続します。

この場合、相続財産から寄与分を除いた分を全ての相続人で分割します。これは利害がぶつかりがちで家庭裁判所の調停にもちこまれることも多いようですが、エゴのぶつかり合いではなく冷静に客観的に協議しましょう。

(4) 遺留分

遺言により法定相続人以外に相続財産が贈与されることが指定されていたときなど、相続人は一定の財産を遺留分として留保することができます。

配偶者や子の場合には法定相続分の2分の1、親は法定相続分の3分の1が遺留分として請求できます（きょうだいはありません）。請求は1年以内に行わなくてはなりません。

(5) 法定相続分

相続人が複数の場合は次のようになります。

- 配偶者と子（配偶者1/2、子1/2）
- 配偶者と親（配偶者2/3、親1/3）
- 配偶者ときょうだい（配偶者3/4、きょうだい1/4）

同順位の相続人が複数のときは、相続分を均等割します。



6 相続税の基礎知識

(1) 相続財産の確定

土地・家屋などの不動産、株などの有価証券、貯金、現金、家財、貸付金、その他経済的価値のあるものを計算します。

死亡退職金や生命保険金も見なし相続財産になります。また3年以内にあった贈与も含めて計算します。

(2) 遺産からの控除

墓や仏壇などの祭具(祭祀財産)、葬式費用、公益法人への寄付、借金(債務)が遺産から控除できます。このほか生命保険金のうち50万円×法定相続人数分と死亡退職金のうち50万円×法定相続人数分が控除されます。

さらに基礎控除があります。基礎控除額は50万円＋(1千万円×法定相続人数)です。

この結果、課税価格の総額が基礎控除に満たないときは相続税の申告は不要です。

かなりの控除があるために、相続税を

実際に納付するケースは全体の約5%にすぎません。(注：金額は平成14年2月現在)

(3) 相続税の計算

遺産分割協議で相続分は自由に決められますが、計算上は、仮に法定相続分で分けたとして、それぞれの税率を掛けて算出した金額が相続税の総額になります。実際には相続放棄する人がいたとしても、この計算は放棄がなかったものとして計算します。

こうして出した相続税の総額を実際の分割の割合に応じて比例配分します。但し、配偶者控除など各種の控除があります。

(4) 専門家に依頼

相続税の計算は、複雑で専門性があるので、税理士、公認会計士などの専門家に頼み行ってもらいましょう。

(5) 相続税の納付

相続税の申告・納付期限は、10か月以内です。

もし遺産分割協議がそれまで調わなかったときは、法定相続分の通りに分割したとして申告・納付し、後から修正申告します。

期限内の納付ができないときは延納・分割・物納もあり、これには税務署長の承認が必要です。

(6) 相続放棄・限定相続

遺産はプラスの財産ばかりとは限りません。借金などのマイナスの財産(負債)もあります。

資産よりも負債が大きいつきには相続放棄や限定相続をすることができます。いずれも3か月以内に家庭裁判所に申し立てます。期限内に申し立てがないときは単純承認したと見なされます。

限定相続とは、資産と負債のどちらが大きいか不明なときに行うもので、相続を承認したらいいか放棄したらいいか判断に迷う場合です。相続で得た財産の範囲内で負債を弁済することで、相続人全員で申し立てます。

相続放棄は、負債が多い場合はもちろん、資産が多くても自分の相続分を他に譲って放棄する場合に行います。

7 相続1 (役所・生命保険)

(1) 役所への手続

① 世帯主の変更

故人が世帯主であつたときは、新しい世帯主を14日以内に届け出ます。

② 姓を変更するとき

夫が死亡し妻が婚姻前の姓に戻りたいときは、「復氏届」を出します。

但し、この場合、子の姓や戸籍はそのままです。また、妻も結婚前の戸籍に戻つてしまいます。姓は戻しても結婚前の戸籍には戻りたくないときには、「分籍届」を出して新しい戸籍を作ります。さらに子も姓を変え、この新しい戸籍に入りたいときは、家庭裁判所に申立て、許可を得て入籍届を出します。

なお、婚家とは縁を切りたいときには「姻族関係終了届」を提出します。

(2) クレジットカード、身分証明書

故人名義のクレジットカードは解約届を出してカード会社に返却。会社等の身分証明書は発行先に返却します。

(3) 電気・ガス・水道の名義変更

公共料金の支払名義人の変更は、各相手先に電話をして名義変更をします。

(4) 賃貸住宅、借地権・借家権

名義の変更だけでなく、契約のし直しは不要です。

但し、死亡証明書類、世帯人員の住民票、承継人の印鑑証明が必要なこともあります。

(5) 口座自動引き落としに注意

これまで公共料金や賃料等が故人名義の銀行口座からの自動引き落としになっていたときは、口座振替の解約と新規申込が必要となります。

(6) 生命保険の手続

① 保険金の請求

故人が生命保険の被保険者になっていた場合には、保険会社に保険金の支払請求を行います。

請求先の保険会社に必要な書類をたずね用意します。保険証券のほか死亡診断書(死体検案書)、死亡事実を記載してある戸籍抄本、受取人の戸籍抄本と印鑑証明などが必要です。

② 相続が決定後に請求の場合

故人が夫の場合、保険の契約者と被保険者が同じで受取人が妻または子というケースが一般的です。

このように契約者と被保険者が同一の場合、また受取人を自分に指定したり、誰も指定していないときは、見なし財産となるのですぐ請求できません。相続決定以後に請求します。

③ 生命保険金の税金

上記②のケースでは相続税がかかります。但し、⑥の(2)遺産からの控除で記載したように、相続人1人あたり500万円の控除が受けられます。

契約者と受取人が同一のときは、受取人の一時所得になり所得税がかかります。

契約者、被保険者、受取人がそれぞれ異なるときは、受取人に贈与税がかかります。



8 手続2 (健康保険・年金)

(1) 国民健康保険の葬祭費

国民健康保険の加入者が死亡した場合、その葬儀を行った人に葬祭費が支給されます。

市役所に国民健康保険証、死亡診断書(または死体検案書)、葬儀費用の領収書を添えて葬祭費支給申請書を提出します。

申請期限は、葬儀を行った日の翌日から2年以内です。

(2) 健康保険の埋葬料

被用者健康保険の場合、加入者本人が死亡した場合には「被保険者埋葬料」が支給されます。

また、加入者の家族が死亡した場合には「家族埋葬料」が支給されます。

加入者本人が死亡した場合には、事業主による死亡証明を得て、勤務先を管轄する社会保険事務所(所属する健康保険組合代行可)に申請します。

事業者の証明を得られないときは死亡診断書(死体検案書)または火葬許可

証の写しを添付します。

申請者は加入者本人との関係を示す書類を添付、内縁関係のときは生計維持証明書を提出します。

支給額は、標準報酬月額額の1か月分(最低保障10万円)です。

加入者本人が死亡し、扶養家族がいなく、葬儀を出した人が葬儀費用の領収書を添付して請求します。この場合、埋葬費として上記支給額の範囲内で実費が支給されます。

加入者の扶養家族が死亡した場合の家族埋葬料は、一律10万円支給されます。

いずれも死亡後2年以内に申請しないと時効となります。

(3) 国民年金の遺族給付

国民年金に加入中または老齢基礎年金の受給資格を満たした人が死亡した場合、遺族は遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金のいずれかの給付を受けることができます。

但し、年収、年齢、保険料の納付期間

などでどれを受けられるか異なります。

(4) 遺族厚生年金の給付

厚生年金の被保険者または被保険者だった人が死亡した場合、国民年金の遺族給付に加算して、遺族厚生年金の給付を受けることができます。但し、遺族が死亡者に生計維持されていたことが条件です。

夫が死亡時に妻が35歳以上の場合、

①18歳未満の子がなく遺族基礎年金が給付されない、②夫が1〜2級の障害年金受給中、③夫が老齢厚生年金受給権者のいずれかの場合、40〜65歳の間、中高齢寡婦加算が受けられます。

妻が遺族厚生年金を受給するにあたり、自分の収入や年金被保険者期間によりさまざまな選択肢があります。専門家のアドバイスを得るといいでしょう。

(5) 未支給年金の請求

年金受給権者が死亡のとき、未支給の年金が残っていることがあります。

死亡後できるだけ早く請求ならびに死亡届を提出します。

9 所得税の確定申告

(1) 確定申告は4か月以内

故人が自営業を営むなどして確定申告が必要な場合には、その年の1月1日から死亡時までの確定申告を死後4か月以内に行います。

1月1日〜3月15日の間に亡くなり、前年の確定申告を済ませてなかった場合も、死後4か月以内に確定申告を行います。

(2) 医療費の控除

1年間に支払った医療費の実費(健康

保険や生命保険で補填された分を除く)が10万円以上のときは、10万円を超えた分(200万円を限度)が控除の対象となります。

但し、年間所得が2百万円未満のときは5%の金額を超えた分が控除の対象となります。

(3) 医療費に含まれるもの

通院費を含み、死亡日までに支払った金額です。

死亡日以後の精算金額は相続税申告時に控除されます。





10 メモリアル (法事)

(1) 喪

遺族にとって、死別後の混乱期にあたる「忌中」は四十九日(五十日祭)までを言います。

「忌中」は「忌みの中にある」という意味だから使すべきではないとの意見もあります。いずれにしても、死別直後の期間にあたる四十九日までは、遺族は悲しみの中にあるのだから、日常のさまざまな付き合いを犠牲にして自宅に籠り、悲しみ、弔いに専心してもいい、と保障された期間とみることが出来ます。

一方「喪中」(喪に服している期間)という意味は、死後1年をいいます。

喪中(特に忌中)の間は、無理をして祝い事や祭などに参加しなくともいいとされています。

配偶者や子を亡くしたときは、強い悲しみのため喪が1年で終わらず、2年、3年と続くこともあります。

かつては服忌、服喪については儒教の影響で死者との関係で定められたこともありますが、むしろ、それぞれの事情

に応じて考えられるべきでしょう。

(2) 追悼儀礼

仏教では、四十九日までは7日おきに、その後は百か日、一周忌、三回忌(2年目の命日)、七回忌、十三回忌、十七回忌(23回忌、27回忌)、33回忌(50回忌)と法事を営みます。

神道では、葬儀の翌日に翌日祭をするほか、10日ごとに五十日祭まで霊前祭を営みます。その後は百日祭、一年祭、五年祭、十年祭以後10年おきに五十年祭まで営みます。

キリスト教では特に定まっていません。適当なときに営みます。カトリックでは命日祭、プロテスタントでは記念会とよびます。

(3) 命日

死亡した日を「命日」とよび記念します。「祥月命日」といいます

(6月30日に死亡した場合、毎年6月30日をいいます)。

また、月の命日(「月忌」という)も大

切にされます(6月30日になくなったときは、8月30日など毎月の30日をいいます)。

(4) 数えで数える

亡くなった年齢を「享年」「行年」といいますが、これは満ではなく数えで計算するのが通例です。誕生時を1歳とし、以後正月がくるたびに1歳加えます。

法事も数えで計算します。初七日は死亡当日を入れて計算(7月1日死亡の場合、6日目の7月7日)、三回忌は2年目の命日です。

(5) 法事のもち方

お世話になった方を招いて法事を行うとき、90日前を目安に案内状を出します。近い日の日祭日に営むことが多いようです。

当日は、宗教者を招き法要などした後、に会食となります。

(6) 墓参など

月の命日、命日、春秋の彼岸、お盆には、できるだけ家族で墓参するといひでしょう。



11 喪中葉書

「喪中」とは「喪に服している」という意味です。喪中にあるとき、11月から12月上旬に「喪中にあるため年末年始のご挨拶を差し控えさせていただきます」との趣旨の喪中葉書を出す慣習があります(喪中葉書の定型文の「遠慮」の意味は「差し控える」とい

う意味です)。

したがって喪中葉書を出す意味は「喪中だから年賀状を出さないでくれ」という意味ではなく「喪に服しているため年末年始の挨拶を(本来すべきところですが)失礼させていただくことをお許しください」という意味です。

喪中は、通常は1年ですが、それぞれの悲しみの度合いに応じて変わります。常識的には、親、配偶者、子が死亡後1年以内のとき、きょうだい、祖父母、同居の配偶者の親が死亡後半年以内が目安となります。

喪中葉書を出し損ねて年賀葉書が届いたときには、2月中あたりに「寒中見舞」として出し、「昨年、家族の〇〇が死亡し喪中につき年賀の挨拶を失礼いたしました」との趣旨を書き、返信するのが一般的です。





12 仏壇・位牌・お墓

(1) 後飾り壇の撤去

仏教の場合、葬儀が終了すると後飾り壇（中陰壇ともいう）を設置し、遺骨や位牌を安置しますが、これは四十九日までです。

神道では仮御霊舎かりのみたまやを設けますが、こちらも五十日祭までです。五十日祭の後、清祓きよはらいをし、霊璽れいじ（仏教の位牌に相当）を御霊舎に移し、神棚を封じていた白紙を外します。

(2) 塗位牌

仏教では、白木位牌を四十九日まで用いますが、以後は塗位牌に変えて仏壇に納めます。

塗位牌の作成には2週間ほどかかるので早めに手配しましょう。葬儀社、仏具店で作ってくれます。

それまで使用した白木位牌はお寺に納め、お焚き上げしてもらいます。

(3) 仏壇

仏壇がないときは仏壇を新しく買い

求めます。

最近では、金仏壇、唐木仏壇など伝統的なものに加え、小型や新しいデザインのものもあり、金額もさまざまです。置き場所などを考えたうえで慎重に選びましょう。当座、お金に余裕のないときは、とりあえずは安価な簡易仏壇を求めておき、余裕ができてから買い直してもいいでしょう。

遺族の喪の作業にとり有益だと、近年、仏壇の重要性が説かれています。

(4) 納骨

納骨は、皆が集まる便を考え、四十九日、一周忌、三回忌などに合わせて行うことが多いようです。葬儀の直後に行うこともあります。

しかし、遺族の気持ちもあり、無理をしてこの時期に合わせる必要はありません。手元に置いておきたいときには、しばらく自宅に保管してもかまいません。

(5) お墓がないとき

墓がないとき、自宅に保管することも

できます。それ以外に納骨堂で一時的預かりをしてくれます。お寺でも一時預かりしてくれる場合があります。

後々のことを考える必要があります。迅速な選択は厳禁です。

(6) お墓を選ぶとき

お墓には、自治体が経営する公営墓地、檀家用の寺院境内墓地、民営墓地とあります。場所、大きさ、金額、管理状態、経営主体の財政状態などチェックしましょう。

お墓については、最初に支払う使用料のほかには毎年の管理料も必要です。

墓石も形状（和型、洋型など）や材質で異なり、外柵やカロート（納骨スペース）もあり、それらの工事費も別途かかります。

跡継ぎ不要とする永代供養墓、自然共生型の樹木葬墓地（岩手県など新しいタイプの墓地もあります。また納骨堂もあります。

海などへの散骨も、葬送を目的とし節度（他人の嫌がらない場所で、2ミリ以下に細かく砕き）を守り行うならば違法ではないとされています。

故人をどう弔うのがいいか慎重に考え、判断したいものです。

コラム 暮らしの アイデア

鏡の曇りどめに 歯磨き粉

お風呂場や洗面所の鏡、湯気ですぐ曇ってしまいます。

歯磨き粉をタオルにつけ、鏡を拭き、その後タオルでカラ拭きしておくと、鏡に膜ができて曇りどめしてくれます。（竹下宮子さんのアイデア）



衣類の 臭い消しは ドライヤーで

衣類についたタバコや焼肉の臭い。

ハンガーに衣類を吊るし、20センチくらい離してドライヤーで温風を吹き付けると簡単に消臭できます。防虫剤の臭い取りにも使えます。（三浦恵子さんのアイデア）



以上、2つのアイデアは『暮らしの達人 1 掃除・洗濯編』（テレビ朝日事業局ソフト事業部刊）からの引用です。この本は、小宮悦子さん司会のテレビ朝日「スーパーJチャンネル」の水曜日「暮らしの達人」コーナーが本になったもの。1冊619円（本体）です。「キッチン編」も発行されています。





考えよう 在宅介護



1. そのときに考えては遅い
2. こうなったら要注意
3. 介護する人、される人
4. サービスを利用しよう
5. 介護サービス利用の手順
6. 介護用品・住宅の改造



1. そのときに考えては遅い

日本は世界でも有数の長寿国となりました。60歳で会社は定年になったとしても、それで人生はおしまいではありません。第2の人生をどう有意義に、どう快適に過ごすか、それは高齢者だけの問題ではなく、家族全体の問題でもあるのです。

誰もが老いを迎えます。今元気だからといって、いつまでも元気でいられるとはかぎりません。

家族も同じです。おじいちゃん、おばあちゃんにはいつまでも元気でいてほしいですが、いつ介護が必要になるかわかりません。

そのときになって慌てるのではなく、家族みんなで率直に話し合い、準備をし、生活設計しておくことが大切です。

介護が必要になったら、自治体はどんなサービスを提供してくれるのだろうか。民間サービスはどうか。家族はどうかかわるか。家族にはどうしてほしいか。そうなったときどんな生活を望むか。家族はどうしてあげたいか。

事前に考え、調査しておくことが大



切です。老い、介護はみんなの課題なのです。

介護に対して不安があるなら、先延ばししないで、正面から考えてみましょう。

2. こうなったら要注意

①前兆

「要介護は突然やってくる」

介護の経験者が口をそろえて言います。

では、前兆はないのでしょうか？

台所で火を使っているのを忘れ鍋をこがしてしまう、洗濯機を回していたのを忘れる、物忘れがひどくなり、あげくに近所の人が財布を盗んだと言う（被害妄想）、見知らぬ営業マンを家に入れ接待する、テレビや洗濯機など使い慣れた道具の操作がわからなくなる、怒りっぽくなるなど感情の起伏が大きくなる、整理好きだった人が急に身の周りに気をかけなくなり乱雑になる、徘徊……。こういうことがたびたびになると要注意です。

②元気だからと安心できない

一人暮らしをしていて、自立心をしっかりともっていた人が、風邪をこじらせ寝込むことで、急に自信を失い、人が変わったように心細くなったり、依頼心を強めることもあります。

よく散歩をしている元気な老人が、ある日、散歩をしている途中で道に迷ってしまい、それが自信喪失となり、元氣

を急に失い、散歩をすることもなくなり、家に引きこもってしまう、というケースもあります。

高齢者の夫婦だけの世帯が増えています。配偶者との死別による一人暮らしへの変化は大きなものがあります。生きていく張り合いをなくしてしまい、身だしなみを構わなくなり、髪にも服にも頓着しないようになり、寝ていた布団を片付けなくなり万年床になり、食後も後片付けをしなくなる。

落胆から食欲をなくし、痴呆症状が出るケースもあります。

お年寄りも「こんなことで世話になっては」と気にしすぎないようにしましょう。

③相談センターを利用する

要介護状態になったらどうしたらいいでしょうか？

田舎に老親がいて子世帯が都会にいる、というケースは少なくありません。要介護となった老親を都会に呼び寄せ世話する場合、老親は都会生活の負担から軽度のうつになり痴呆を悪化させることもあります。呼び寄せて世話するのか、介護者に負担の大きい遠距離介



護を選ぶのが難しい問題です。

旧家に多いのは、要介護になったとき、ホームヘルパーを頼むことを、情けない、他人に家に入られるのは嫌だと、家族だけで解決しようとしてしまうことです。

突然に要介護の状態になってから慌てるのではなく、元気なうちに、どんなサービスが受けられるか調べておくといでしょう。

在宅介護支援センターが各地にあり、365日、24時間、あらゆる介護についての相談を受け付けています。電話での相談もOKです。



介護在宅をよう考

3. 介護する人、される人

① 介護される人の視線

介護の問題は、介護する人の負担も大きいですが、される高齢者にとっても大変な負担なのです。

「世話になって申し訳ない、悪い」と落ち込む高齢者もいます。迷惑をかけないようにと、水分の摂取を減らし、トイレ介助を減らそうとする人もいます。

また、何でも世話になるのではなく自分でできることはしたいのです。特に下の世話は尊厳にかかわります。できるだけ自分で排泄する。紙おむつを安易に使用しない、ことが大切です。

介護する人も、介護される人の希望を理解し、介護される人の視線で介護し、接することが重要です。

② 家族で役割分担を

介護はとく同居する妻・嫁・娘といった特定の女性の負担になりがちです。その女性は、肉体的にも疲れ、精神的にもストレスをためこんで、あげくのはてに倒れてしまうことも少なくありません。

介護は、同居・非同居にかかわらず家

族全体の問題であると認識することが重要です。

誰が何をできるかを考え、少しずつでも役割分担することです。周囲の家族は気が向いたときに手伝うのではなく、きちんと予め決めたスケジュールで、きちんと自分の役割を果たすことが必要です。

家族皆の問題ですから、誰か一人の責任にするのではなく、オープンに話し合い、役割分担を決めることが大切です。

もし遠距離なため、あるいは仕事を抱えているために介護は分担できないなら経済援助という手段もあります。

③ 抱え込まない

それでも誰かに負担はいきがちです。たいへんなときは他の家族に支援を依頼しましょう。「私がたいへんことはわかって当然」と思わずに、してほしいことを口に出して要求しましょう。

また、疲れたら休むようにしましょう。介護をしながら家事を完璧にという

ことは捨てましょう。多少部屋がちらかっているようが、疲れたら掃除よりも休むことを優先しましょう。

とにかくがんばらないことです。

家族も妻など特定の人が介護するのは当然という考え方を捨てましょう。負担のかかる人への感謝、思いやりをもつことです。

④ 社会的サービスは当然の権利

介護者はいたいへんです。疲れます。休みをとったり、気分転換が必要です。デイサービス(通所介護)やショートステイ(短期入所)、ホームヘルパーの有効利用を図りましょう。また、勤めている場合、遠距離介護の場合、社会的サービスを有効利用しないではやっていけません。介護される人にとっても介護する人にとっても、社会的サービスの利用は人間らしく生きるための当然の権利なのです。



4. サービスを利用しよう

介護サービスには、在宅介護(居宅)サービスと特別養護老人ホームなどの施設サービスとがあります。

① 訪問介護

ホームヘルパーが直接自宅を訪問し、介護を提供するものです。身体介護と家事援助、それにその複合型に分かれます。

身体介護は、排泄、食事、入浴、着替え、清拭、体位変換、通院などの介助です。家事援助は、調理、片付け、買い物、洗濯、掃除などの家事を援助します。

深夜の巡回サービスもあります。

② 訪問入浴介護

介助に必要な浴槽を自宅に持ち込んで、看護士(婦)が健康チェックし、介護士が入浴介助してくれるサービスです。

③ 訪問看護

医師の指示に基づいて看護婦(士)・保健婦が自宅を訪問し、看護を提供するものです。血圧測定、点滴、薬の管理、床ずれの処置、終末期の看護など幅広いサービスが提供されます。

④ 訪問リハビリテーション

医師の指示に基づいて、理学療法士



や作業療法士が自宅を訪問し、リハビリ(機能回復訓練)を行うものです。

⑤ デイサービス(通所介護)

日帰り介護のことで、デイサービスセンターへ送迎付きで出向き、日常動作訓練、健康チェック、入浴、給食、排泄介助、クラブ活動などの介護サービスを受けることです。介護している家族の負担軽減にも利用できます。

⑥ 通所リハビリテーション

病院やデイサービスセンターへ送迎付きで出向き、機能回復訓練を受けることです。

⑦ ショートステイ(短期入所)

短期(原則7日以内)の特別養護老人ホームなど施設への入所介護です。介護している家族がやむを得ず外出する場合、介護者が疲労で倒れた場合だけではなく、介護者が息抜きに休養するために利用できます。生活介護型のショートステイ。

⑧ 短期入所療養介護

こちらもショートステイですが、医療が必要な場合に、病院や介護老人保健施設に短期的に入所できるサービスです。

⑨ グループホーム

寝たきりではなく、身の回りのことができる程度の痴呆性の高齢者が比較的に小さな施設や住宅で共同生活するもの。

以上、在宅介護サービスを中心に紹介しました。このほかケアハウスなど特定施設入所者への生活介護、入所して介護サービスを受ける施設サービスがあります。施設には、自宅での生活ができなくなった高齢者のための特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)や病院退院後の機能訓練・介護・看護を提供する介護老人保健施設、慢性疾患や痴呆性患者用の介護療養型医療施設があります。



考えよう 在宅介護

5. 介護サービス利用の手順

介護保険

介護保険は、40歳以上の国民が市区町村に保険料を毎月納入する公的保険です。

利用できるのは原則65歳以上の高齢者です。(40～64歳でも初老期痴呆や脳血管障害の特定疾患によりリハビリ等が必要な場合は利用可能。)

介護サービスを受けるときには、9割が介護保険から給付され、自己負担は1割です。

但し、介護保険から給付されるには保険者である市区町村から「要介護認定」を受け、その範囲でサービスを利用できます。範囲外については全額自己負担することでサービスが受けられます。

要介護認定の手順

①申請

介護サービスが必要となったら、市区町村の介護保険窓口申請します。

②訪問調査

市区町村では、申請者がほんとうに



介護を必要としているか、どの程度の支援が必要かを自宅を訪問調査し、この結果を判定用コンピュータに入力し判定します(1次判定)。

③主治医の意見書

申請者のかかりつけ医師による意見書を提出します。かかりつけの医師がないときには市区町村が医師を紹介してくれます(無料)。

④要介護認定

上記②と③を基にして、保健・医療・

福祉の専門家からなる介護認定審査会が、自立・要支援・要介護(1～5)のいずれかを判定します(2次判定)。

⑤通知

市区町村は申請から30日以内に、介護の度合いと1か月の支給限度額を申請者に通知します。

この支給限度額の範囲で利用者はサービスを指定サービス業者から受けることができます。

⑥ケアプラン

申請者に対してどんなサービスをしたらいいか、具体的にケアマネージャーと相談しながらケアプランを作成します。本人の状況・本人と家族の希望を十分に話して作ってもらいます。

このケアプランは実情に合わなかった場合には変更可能です。

また、支給限度額を超えたサービスを受けたい場合には、超えた額が全額自己負担になりますが、指定事業者からサービスが受けられます(横出しサービス)。さらに市区町村独自でサービスを追加していることがあります(上乗せサービス)。

このケアプランに基づいてサービスが提供されます。

6. 介護用品・住宅の改造

①福祉用具貸与(レンタル)サービス

介護に必要な用品は特殊な用具が多いため、購入すると高額なものが少なくありません。そこで自宅で介護するのに必要な用具をレンタルし、そのレンタル費用の9割を給付するサービスがあります。(指定福祉用具貸与事業者からのレンタルに限られます。)

- ・車椅子とその付属品
- ・介護用ベッドとその付属品
- ・体位変換器
- ・床ずれ予防用具
- ・歩行器
- ・手すりやスロープ
- ・移動用リフト
- ・徘徊感知器
- ・その他

②福祉用具購入サービス

介護用品の中には排泄用具など衛生面からみてレンタルが適当でないものがあります。このため年間10万円を限度として、購入費の9割を給付するサービスがあります。

特殊尿器具、洋式便座、入浴用具などが対象になります。

③リサイクル品の活用

介護用品には、介護保険の対象とはなりませんが、リサイクル品もあります。在宅介護支援センターなどに紹介してもらいましょう。

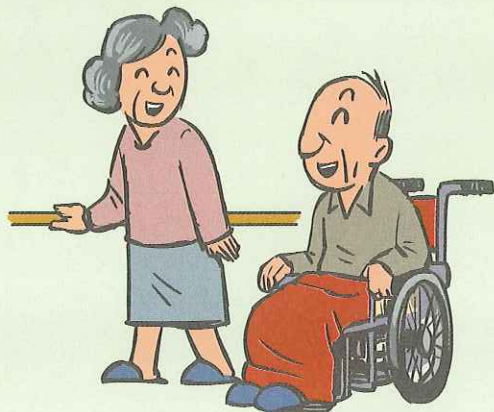
④住宅改修サービス

高齢者の事故の半数以上は自宅内で発生するといわれます。骨折は寝たきりを招き、そして痴呆へと進む原因になります。高齢者の生活しやすい住環境を整える必要があります。

介護保険から住宅改修サービスを受けるためには着工前に自治体に申請する必要があります。また改修費は20万円が限度となっています(1割負担なので18万円まで支給)。

- 対象となる工事は、次のものです。
- ・手すりの取り付け
 - ・段差の解消
 - ・滑りにくい床材への改修
 - ・開閉ドアの取り替え
 - ・洋式便器への改修

サービスの実態は自治体によっても異なるので、どんなサービスが受けられるか、よく調べましょう。



〔参考図書〕

『老親介護 ほんとうはどうする?』(川島淳子・数田牧子著、晶文社刊)『みんなの介護入門』(生島ヒロシ著、幻冬社刊)『図解雑学 介護保険』(北田信一著、ナツメ社刊)『介護・福祉がわかる事典』(館山不二夫編著、日本実業出版社刊)



私の宝物

カランコロン

その小さな缶を揺らして、鳴る音に耳を傾ける。

やるせなくなったり、精神が落ち着かないときの私のおまじない。

その缶は、家族にも秘密に、机の引き出しの奥にしまつてある。

缶の中身は3年前に死んだ父の骨である。

火葬場での拾骨の際に、まだ熱をもった1片を、密かにくすねてもつてきたものだ。

父の死は突然だった。

旅行中に突然に携帯電話が鳴り、姉が、姉自身が信じられないように、ボーっとして

「とーさんが死んじゃった…」

と呟いたのだ。

そう。あの時、姉はわめくでもなく、落ち着き払つてでもなく、ボーっとして言ったのだ。

姉の言葉がピンとこず、「何のこと？」と聞き返した私に、やはりボーっとしたまま姉は「あんたの父親が死んだのよ」と言った。

「わかった」と短く言つて私は電話をそのまま切つてしまった。いつ、どうし

て、いまだに……という肝心のことは何も聞かずに。

そのまま、しばらくの間、頭は空白のまま、ただぼんやりとしていた。乗っている電車が家とは逆方向に進んでいるのに気づき、とにかく停車した駅で飛び降りたということだけは覚えている。

自宅の布団に寝かされた父の顔は穏やかだった。

路上で蹲っているのを、通りすがりの人が救急車を呼んでくれたというが、病院に運ばれた時はすでに息絶えていたという。

父は最期に何を思ったのだろうか。

寡黙で勤勉だった父。

母が5年前に先立つてからも、毎朝の散歩と庭の花の手入れは怠らなかつた。昼間は自室で本を読むか書に親しみ、夜は、食事の後は自室に籠つて、ラジオを聞きながら2合の日本酒。

成人後は、父と話をすることは少なかった。顔を合わせると、互いに照れて「ヤーッ」と言うだけ。

だが、その笑顔に気持ちが何度救われたことか。

私はきょうも手にした缶を揺らす。父の照れた笑顔に逢うために。

カランコロン

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

CHECK 1

2親等以内の親族の葬儀で利用できます。

会員ご本人・配偶者はもちろん、同居の有無に関係なく、本人と配偶者にとつての両親、祖父母、兄弟姉妹、子供、孫の方の葬儀において利用できます。

CHECK 2

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

CHECK 1

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、相続税の相談につくられる税理士さんはどこに、など心配になつ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 2

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

CHECK 1

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 2

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な判断力を欠くことになつても、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 3

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 4

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つても、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 1

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 2

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





厚生労働省認定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22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。

22年なんて言うとかえりやうわね。まあいいか。何でも「ていねいに、親切に」が私のモットー。私も厚生労働省認定の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。

戒名(法名)はいらない?

——次はよく話題になる戒名についての質問です。秋田県の佐藤和夫さん(65)からいただきました。



私の妻は「戒名ではなく本名のままがいい」と言います。そう言われると私も迷ってしまいます。お寺は曹洞宗で、ご住職にはよくしていただき、ご住職に夫婦共にお葬式をしてほしいと思っています。戒名は必要なのでしょうか?



ちなみに一般に「戒名」と言いますが、浄土真宗では戒がないので「法名」と言います。戒名(法名)は、簡単に言えば「仏弟子としての名」です。したがって「戒名(法名)を授かる」とは、「仏弟子とされた証明」と考えるといいでしょう。仏教でお葬式を出すということは、仏弟子として葬られるという意味です。

——すると戒名(法名)はお葬式のときでなくとも授かることができるのですか?



ええ、生前に授かることもできます。むしろ生前にいただくほうがほんとうと言えるでしょう。仏教に帰依した証なのですから。ご住職とよく話し合って名前を授かることもできますからね。生前に戒名(法名)をいただく機会のなかった人は、死後できるだけ早く授かります。一般に葬儀の前、お通夜にいただきます。

——では、仏教徒でなければ戒名(法名)は必要なのですか?



仏教徒でない、仏教でお葬式をあげないという人には戒名(法名)は必要ない、というより、その人たちは戒名(法名)を授かることはない、と言ったほうが適当です。よく院号がつかないと戒名(法名)ではないと誤解される人がいます。院号が付くと〇〇院△△●●居士(真宗では〇〇院釈●●)などとなりますが、大切なのは●●の2字です。そのほかは生前の本人のお寺への貢献度などをご住職が考慮して贈るもので修飾語なのです。院号がつかないとあの世で幸せになれないなどということはありません。院殿号は江戸時代には大名家に贈られたもので、その名残です。

——心配はお金ですが?



戒名(法名)はお金で買うものではありません。それぞれの事情に応じて、仏弟子にしていた感謝の気持ちを精一杯示すのが正しいと思います。ですからあくまで「お布施」であって「お戒名(法名)料」ではないのです。

平野典子の

葬儀なんでも相談

「香典」ってなんですか?

——さて最初の質問です。大分県の匿名希望さん(女性・38)からいただきました。



「お葬式」となると香典、いくら包んだらよいのか、いつもって行ったらよいのか、いつも迷ってしまいます。最近は「香典辞退」という人もいます。そうすると手ぶらで行くのも何か落ち着かないし。そもそも香典ってなんなのでしょう。



基本的なことなのに香典で悩まれる方は多いですね。かつては「香奠」と書きました。しかし戦後に「奠」という漢字が当用漢字(当時)から外されたので「香典」と書くようになったものです。元の意味は「香を供える」という意味でした。本来は、亡くなった方へ哀悼を表し、お香を供えるという表現としてありました。今でも、香典の本来の意味は生きていると思いますよ。

——だからですかね。「香典辞退」と言われると、「会葬するな」と言われているようで落ち着かないのは?



香典は会葬者の故人への気持ちの現れだからです。金額は問題ではないのです。昔はお金ではなくお米や野菜などの食料を香典としていました。

——どうして?野菜などをもっていったのですか?



「食い別れ」という言葉があるように、親しかった人に別れを告げるために、昔の葬式では食事が重要な意味をもちました。その食材を皆でもちよったのでしょうね。それぞれが食材をもちよることで喪家の負担も分担したいという気持ちがあったと思います。

——そうすると、香典は皆で死者に別れを告げ、皆で葬式を出すためにあったということですね。最近、その気持ちが薄れてきたのは残念ですね。



仮に会葬者が1人1万円出して100人集まれば100万円のお葬式が出せます。親戚の人はより多く負担します。ご近所の方は、お金は少しでもお手伝いという形で労力を提供するの立派な香典です。親戚はすぐもって行き、一般の方はお葬式のときに持参する、これが基本です。香典返しは皆さんのおかげでお葬式が出せましたという遺族からのお礼です。

遺族にはどんな言葉を

——香川県の加藤由紀子さん(56)からの質問です。



親友のお母さまが亡くなりました。
弔問に行ったときどんな言葉をかけるのがいいのでしょうか？



弔問のときにどんな言葉をかけるのがいいか、は遺族とその人の関係によって変わってきます。よく「余計なことを言わないで『このたびはご愁傷さまです』とだけ言います」と言われますが、それは遠い関係の人が弔問に行ったときのことで、遺族の方がどんな状況にあるかわからないのに場当たりのことを言って遺族を傷つけないようにとの配慮からです。加藤さんの場合は親友がお母さまを亡くされたのですから、深い悲しみにあることがわかっていますよ、というメッセージを確かに伝えることが大切でしょう。

——たとえばどんな言い方ですか？



そうですね。親友の目を見て、手を握って「たいへんだったわね」とか「どんなにか寂しくなったことでしょうね」と、相手の気持ちをまず心から思いやることです。そして「私にできることがあったら言ってね」と、親友が困ったら、話を聞く、お手伝いする用意があることを、言葉だけでなく、態度で示すといいでしょう。

——言うてはいけない言葉というのはありますか？



第三者的な発言はよくありません。遺族は悲しみを必死でこらえているのですから、「がんばってね」「泣かないでね」は、理解してくれていないと思われる危険があります。また「早く忘れて元気になってね」なども遺族を傷つけがちな表現です。相手の気持ちを思いやることが大切です。



ご質問・ご意見をお寄せください。

遺影写真の選び方

——愛知県の吉川真知子さん(70)からの質問です。



私は山歩きが好きで、そのときに撮った写真がお気に入りです。友人に「これを私のお葬式で使いたい」と言ったら「あら、遺影写真はモノクロで正装してないと駄目じゃない。これ笑って歯を見せているよ」と言われ、落ち込んでいます。



吉川さんがお気に入りの写真をお葬式で使って大丈夫ですよ。確かに昔は、遺影写真はモノクロで、カラーではなく、笑ったり歯を見せたりしないで、正面を向いたもの、と言われたこともありました。でも、今はそんなことはありません。

——昔はどうしてカラー写真がいけないとされたのですか？



そもそも昔は遺影写真はありませんでした。明治になり、写真を撮るという習慣ができてから遺影写真が使われました。使われ始めたときにはカラー写真はまだありませんでした。今はカラー写真が一般化しましたからね。もっともモノクロ写真のほうが陰影が出て好きという人もいます。

——今、お別れは遺影写真に対して行っていますが、写真がなかったときはどうしていたのですか？



仏教でも、キリスト教でも、遺影写真を拝むものではありません。仏様(神様)を拝み、故人をよろしくと願っているのです。そして遺体(遺骨)に対して心からなる敬意を表し、お別れしているのです。それは昔も今も変わりありません。

今は敬意を表する故人の象徴が遺影写真になっていますが、昔は故人の霊の依り代とされた位牌がそうでした。昔の葬儀の写真を見ると、位牌が宮殿に入れられ、大切に扱われていたことがわかります。

——さて、遺影写真も様変わりしていますが。



故人を偲ぶ象徴として(拝む対象としてではなく)遺影写真はあります。故人を彷彿させるものもいいですね。その人らしい、自分らしい写真がいいと思います。笑顔がすてきだった人は笑った顔、横顔が素敵だった人は横顔の写真でもいいと思いますよ。服装もその人らしく、お気に入りの服装でいいと思います。拡大しますからピントの合った写真を選びましょう。私は赤いドレスで着飾って、にっこり微笑んだ写真で送られたいと思っていますよ。歳を重ねてもいつまでも赤が似合う人でいたいと思って。



経済産業大臣認可
全葬連



if共済会会報

NO.4