

if 共濟會





C O N T E N T S

詩 街から子どもの声が消えた。……………	1
view 伊豆菰山に反射炉と頼朝を訪ねて 桐野作人…	2
特集 お墓のQ&A……………	7
story 山川捨松、永井繁子、津田梅子とその時代…	11
if 共済会 会員様ご優待サービス……………	15
if 共済会 レジャー・旅行関連サービス……………	16
if 共済会 会員様ご優待サービスのご紹介……………	17
if 共済会 CLUB SPASS 海外・国内旅行優待サービス ご利用手順……………	18
誌上相談室 ゴキブリはなぜ危険?……………	19
DATAで読む 高齢者交通事故死の原因の 多くは、高齢者の交通違反に……………	20
if 共済会保険プラン ソニー生命……………	22
if 共済会保険プラン アフラック……………	23
健康教室 ウォーキングをしませんか……………	24
法律相談 法定後見とは?……………	27
if 共済会の会員特典を活用していますか?……………	28
平野典子の葬儀なんでも相談 1. 献花に決まりはあるの?……………	30
2. お葬式の後の食事を何という?……………	31
if 共済会のお知らせ……………	32
全葬連加盟組合一覧……………	巻末
if 共済会のサービス 暮らしと健康サポートサービス……………	表4

街から 子どもの声が消えた。

母親に言っても「ダメよ」と言われ、
地団駄踏んで泣き叫ぶ子の声。
階段を走り回って鬼ごっこに興ずる子たちの声。

大声で争ってたかと思うと、
すぐ転じて大笑いしているきょうだいの声。
母親に連れられながら、
一人の世界に入ってしゃべっている子の声。
いまでは「騒音」と言われかねない
子どもたちの声は街に滲_{にじ}んで、融_とけこんでいた。
そうした子どもの声が
あっちこっちで耳に入っていたものだが、
それが消えた。

息子が小さかった頃に、連れて電車に乗った。
息子は中に入ろうとしたが、ドア付近に立たせた。
外の景色を見たいというので
抱えてドアの窓から走っていく景色を見せると、
子は実況解説を誰にともなく始めた。
初老の女性が笑ってその光景を見ている。
「うるさくてごめんなさい」と謝る私に、
「いいわね。お父さんと一緒にお出かけなの」と
子どもに話しかけていた。

和やかな空気があたりを漂_{ただよ}っていたものだった。

View 伊豆 葦山に反射炉と頼朝を訪ねて



三嶋神社拝殿

友人の勧めで伊豆の葦山に出かけた。葦山といえば、まず思い浮かぶのが、幕末期の代官、江川太郎左衛門（英龍、ひでたつ）一八〇一〜五五。彼が造った反射炉は全国で数基造られたなかで、唯一現存しているものである。もうひとつは、源頼朝の流刑地になった蛭ヶ小島（ひるがこじま）も葦山にある。反射炉を訪れるのは二〇年ぶりくらい、蛭ヶ小島は初めてだったので、楽しみだった。

東京駅から新幹線で三島まで行く。せっかくなので、三嶋大社に参拝していくことにした。同社は奈良・平安時代からの関東の鎮守で、伊豆国の一宮でもある。とりわけ、社家の発行する三嶋暦は有名である。

大鳥居をくぐると、参道の両側に池がある。左手の大きい池には中の島があり、厳島神社になっていた。そこに

ある灯籠の姿が面白かった。琴柱形灯籠の変形だろうか。腕のように長く伸びた先に灯籠が乗っている。

拝殿や本殿に参拝したが、いずれも重要文化財に指定されているという。また境内にあった金木犀は国の天然記念物だという。宝物館にも入館したが国宝の伝・北条政子奉納時絵手箱や日本書紀（三嶋本）をはじめ、多くの古文書が展示されていて飽きなかった。

三嶋大社をあとにして、伊豆箱根根道に乗り、葦山に向かった。葦山ではまず、江川太郎左衛門の代官屋敷を訪れた。江川家は古い由緒をもつ家で、江戸時代は武蔵・相模・伊豆・駿河・甲斐など関東一円の天領を差配する代官をつとめた。英龍（坦庵）の代には天領二六万石を管轄していた。英龍は歴代当主のなかでも英明で知られ、民政にも意を用いた。篤農家二宮尊徳の意見を採用して施政の公正と人民の福祉を重視した。そのため、「世直し江川大明神」と異名をとったほどである。



三嶋大社の厳島神社

厳島神社の灯籠



歴史作家 桐野作人
（写真と文 きのりさくじ）



江川代官屋敷の貯蔵庫



江川家の墓所



江川英龍の墓

江川家の家紋は井桁に菊紋で、菊紋はふつう天皇家の家紋だが、当時はまだ使用が制限されていなかったことをうかがわせる。

そのあと、反射炉を訪れた。高さ一五メートル以上の二本の煙突が屹立している光景は壮観である。その保存状態のよさにも目を見張った。内部の構造もよくわかるように、説明版がいくつも付いている。

反射炉は銑鉄せんてつから良質な鉄を生産するための炉だが、炉内の温度を千数百度まで上げるための工夫として熱を反射させ、鉄に集中させる構造になっているため、その名がある。

大きな外国船が日本沿岸に出没する時勢柄、英龍は海防に強い関心をもっていたので、この反射炉を造った。ここで大砲や砲弾が製造されている。



反射炉近くにある江川英龍銅像



挙兵した頼朝に討たれた山木判官の墓

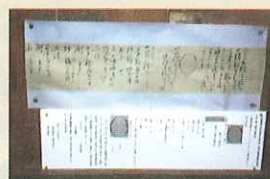
江川代官屋敷の大砲



パン焼きの竈



面白いのは非常食、携帯食としてパンの製造にもあたったことである。現在も代官屋敷にはパンを焼いた竈かまやその製造法を書いた古文書も残っている。そのため、パン業界では英龍を「パン祖」と仰いでいる。



パン焼きの製造法を書いた古文書



江川家の家紋 井桁に菊紋



「パン祖」という案内看板

View
伊豆韮山に反射炉と頼朝を訪ねて



山木判官の菩提寺香山寺

View 伊豆萑山に反射炉と頼朝を訪ねて



萑山の反射炉



反射炉の焚き口兼灰穴



反射炉で造られた大砲の復元

最後に訪れたのは蛭ヶ小島。この地は平治の乱で敗れた源頼朝の流謫地である。場所は諸説あり、ここはそのうちのひとつ。頼朝と妻北条政子の銅像があった。二人は富士山を見ている。しかし、当日は曇天のため、富士山を眺望できなかったのが残念だった。

史跡内に「柳」という珍しい樹木があった。頼朝と政子は恋に落ち、政子は政略結婚で近隣の目代山木判官平兼隆に嫁がされようとするが、祝言の日にしゅつぽん。伊豆山権現に隠れ、のちに頼朝と結ばれたという故事がある。そのため、江戸時代、女性たちの間では同権現の柳の葉を鏡の裏にしおぼせてお守りにすると、恋が成就するといわれていたという。

伊豆といえば温泉。時間の都合で入浴できなかったのは残念だったが、十分楽しめた旅だった。

蛭ヶ小島の源頼朝・北条政子の銅像



蛭ヶ小島にある柳の木



伊豆長岡温泉の看板

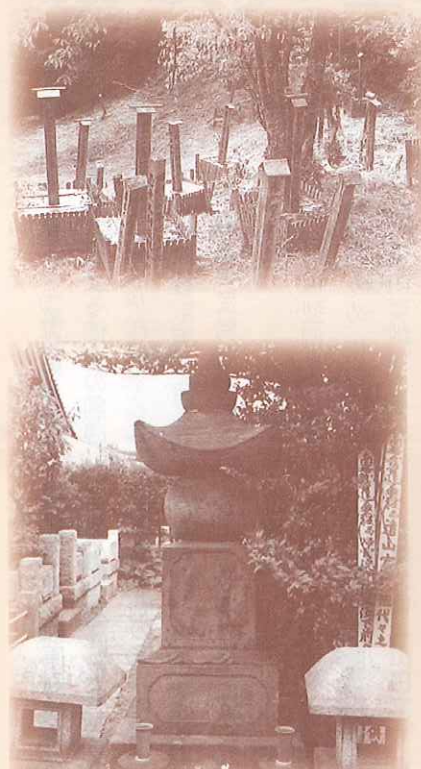
お墓のQ&A

Q1 「お墓」の種類

Q2 お墓の承継者

Q3 新しいタイプの葬送

Q4 お墓の目的



Q1 「お墓」の種類

「お墓」にはどんな種類がありますか？

火葬と土葬

墓地埋葬法では、火葬以外に土葬も認められています。しかし、現在の日本では99%以上が火葬されています。これは現在では火葬が一般的な葬法として国民に広く認知されていることのほか、墓地埋葬法第5条、第19条に基づき、各地方自治体単位で土葬を禁止することができるようになっていて、土葬を禁止する条例や規則が多く自治体でつくられていることによります。例えば名古屋市には「墓地の死体埋葬を禁止する規則」があり、「本市地域内の墓地には、死体を埋葬（＝土葬）してはならない」とあります。また戦後の墓地は「焼骨（＝火葬された遺骨）の埋蔵に限る」と許可条件があります。例外的にイスラム教徒用の土葬墓地が山梨県の寺院墓地で許可

されています。また、戦前からの土葬用の墓地に限り土葬が認められているところもあります。

墓地と納骨堂

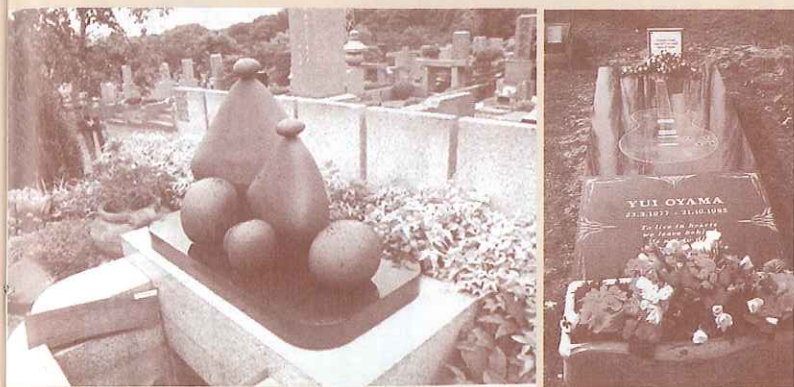
一般に「お墓」と言われているものには「墳墓」と「納骨堂」があります。「納骨堂」とは、一般に屋根に覆われた施設内で他人の遺骨を複数以上預かる施設のことを言います。「墳墓」とは個人、家族単位の墓のほか、地域や主旨に賛同する人々による共同墓もあります。

経営上の種類

お墓は、大きく「事業用墓地」と「事業外墓地」に分かれます。「事業用墓地」には、市等の地方自治体が経営する「公営墓地」と、宗教法人等が経営する、法人の構成員以外に広く使用を認める「民営

「墓地」があります。「事業用墓地」には宗教宗派等による使用の制限がありません。お寺が経営する墓地であっても「宗教宗派は自由」とされている墓地は民営墓地となります。

「事業外墓地」の典型例は、お寺の檀信徒の供養のために設けられた墓地で「寺院境内墓地」と言われるものです。経営する寺院の檀



信徒以外には原則使用が認められません。お寺に墓地があってもキリスト教信者の家族の遺骨の埋骨が拒否されることもあります。もちろん、そのお寺が認めれば埋骨できます。

「家の墓」とそれ以外

お墓には「山田家」とかの家名が彫られた墓がある一方、「南無阿弥陀仏」「南無妙法蓮華経」等の念仏、題目等が彫られた墓があります。また主として1980年以降に現れた「追想」「偲ぶ」「夢」等の家名以外の自由な文字が彫られた「無家名墓」があります。

また、文字の刻まれていない丸い石だけの墓もあります。沖縄県等には家よりも広い親族・一門単位のお墓もあります。また、「山田家」「佐藤家」と家名が2つ彫られた「両家墓」もあります。

和型、洋型

墓石では江戸期以降の和型三段墓以外に首都圏では横型の洋型が人気です。

無縁墳墓

近年問題になっているのは、お墓の跡継ぎがないケースです。

お墓は土地は借りているので、使用主がいなければ借りる権利が失われます。守り手のいなくなったお墓は「無縁墳墓」と言われ、承継者の届出がなければ、墓地経営者は1年間お墓に公告を掲示する等するだけで改葬することができます。

お墓の跡継ぎがないので、誰か親族や友人等の家族以外の人を指定した場合、指定された人は祭祀主宰者となることを拒否することができ、予め、頼みたい人には了解をとっておく必要があります。

Q3 新しいタイプの葬送

「散骨」「樹木葬」とかの言葉を聞きます。どんな形態のお墓ですか？

お墓がない人

調査をすると「入るお墓が決まっていない」と回答する人が約3割い

ます。この調査結果は30年以上大きく変化していません。お墓が決まっていない人はこれまででしたら新しく墓地や納骨堂と

Q2 お墓の承継者

子どもが娘だけの場合、お墓を継ぐことはできないのですか？

祭祀主宰者

よく「お墓を買う」と表現されますが、お墓の墓石等の施設は「買う」ことができますが、土地はあくまで墓地の経営主体である地方自治体や宗教法人等から「借りる」ものです。借地に建てられた家のようなものです。

では「借りている」のは誰か、というと、それはお墓を管理している人です。あくまで生きて墓を守っている人、になります。

人が亡くなると財産は相続人で分けますが、お墓や仏壇、神棚等の祭祀財産は分割できません。ですからいくら立派でお金がかかった墓や仏壇でも、分割して相続できないので非課税になります。これは一人の人に承継されます。これを「祭祀主宰者」と言います。

戦前の民法では「家の跡継ぎ」とされた人、多くは長男が祭祀主宰者とされましたが、戦後民法では変わりました。本人が遺言やエンディングノート等で指定していた人がいればその人（親族以外も可）です。また、女性も男性と同等に承継者になることができます。お墓の世界は因習が残されたため、「結婚して他姓を名乗った娘は墓を守れない」という誤った理解が続いてきました。しかし、戦後の民法では女性も立派な承継者になります。

民法上は家族以外が継いでも問題ありませんが、墓地の使用規則で「四親等以内に限る」等の約款、規則を設けていることがあるので、その場合は事前に交渉する必要があります。

お墓の祭祀主宰者には誰の遺骨

契約するのですが、1990年以降、大きく変化してきました。

それは跡継ぎを必要としない永代供養墓（合葬式墓地、合葬墓とも言われる）に入る人、墓地以外の海や山に散骨（遺骨を細かく砕いて撒く）する人、樹木葬（森や樹木に囲まれた地域を墓地とし石塔を設けない墓地）が現れたことによるものです。

約3割のお墓が決まっていない人のうちの3分の1（つまり全体の1割）が、こうした新しいタイプの葬送を選択するようになってきたのです。

永代供養墓（合葬墓）

永代供養墓が注目され始めたのは、1989年に新潟県の妙光寺が「安穏廟」という名の永代供養墓を造ったことによるものです。

「安穏廟」は、「結婚していない人」「子がない人」……つまり誰でも弔われる、葬られる権利がある、としてお寺が責任をもって供養します、と宣言した墓です。

これまでは「無縁」として「かわいそうな人」と同情され、お寺

の片隅に造られた無縁塔に葬られた人に光を当てたのです。「どんな人でも差別なく弔われ、葬られる墓」としたのです。

これはマスコミにも大きく報じられ、次々と永代供養墓が各地のお寺に建てられました。公営墓地でも「合葬式墓地」として人気を呼び、民営墓地でも「合葬墓」が造られました。その数いまや600以上と言われます。

長く「家墓」形態が変わらなかった墓地に風穴をあけました。

散骨（自然葬）

1991年、市民団体が相模灘で「自然葬」と称して「散骨（スカタリング）」を行い注目されました。

欧米では見られる葬法ですが、近世以降の日本では初めてでした。いまや散骨は「捨てるのではなく、あくまで葬送を目的として相対の節度をもって（遺骨だとわかわらないよう細かく砕く、風評被害を招かないよう生活水として使用されている川、養殖場付近、海水

浴場等を避ける）行うならば違法ではないだろう、という法解釈が一般化してきています。「相当の節度」が条件となっています。

樹木葬

自然を守るために墓石、カロート等の人工物を設けずに葬る樹木

Q 4 お墓の目的

お墓は何のためにあるのですか？

お墓は有史以来存在する

お墓は世界中にさまざまな形で有史以来存在します。個々の人を葬ったり、合葬したり、葬地を定めたり、生活区域の中であつたり、山や海の側であつたり、それはさまざまです。墓標のあるものないもの、私たちが日本や世界で目にする形態以外にもさまざまでした。

確かなことは「死者を葬る」行為は、人間だけが行つたものである

葬墓地は、1999年岩手県の祥雲寺（現・知勝院）において出現しました。

最初は里山と付近の自然保護との両立を目的としましたが、各地に広がるにつれ、桜の木等を墓標にした樹林型墓地等さまざまなバリエーションを生んでいます。

ことです。

墓は何のためにあるのか

墓、葬地の第1の目的は、死者を葬るためです。

では何のために葬つたのか。それは死者は腐るからです。腐るのをそのままにしてはおけない。人間の尊厳を守るといふ感情が葬りを行ったのです。

それだけではありません。死者を弔うためです。死者は弔われるべき存在である、と自然に認識さ

れたし、死者の周辺にいた家族、仲間にとつてはごくごく自然な感情だつたでしょう。

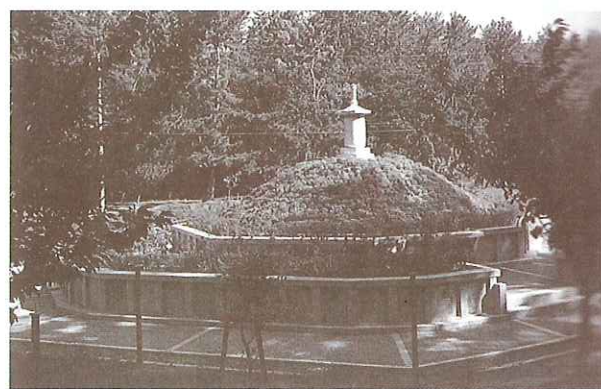
さらに墓は死者と向き合い、記念する場という意味をもつようになりました。死者は死んでお終いではありません。生者の心に生き続ける存在であり、死者が埋葬された墓は死者を想起し、死者と交流する場でもあつたのです。

墓は自分たちが知っているだけではなく、さらに遡る先人たちをも

記憶するためのものとなつたのでしよう。

墓を物体として記念するだけでなく、大きな自然へ還る象徴としての大河を墓に見立てた例もあり、それはインドのガンジス川に見ることが出来ます。

こうした死者、先人をもつことをやめた時、墓は消えるのでしょうか。しかし、これは人間の原初的感情であり、たとえ形は変わろうと生き続けるのではないのでしょうか。



最初にアメリカに留学した女性たち 山川捨松 永井繁子 津田梅子とその時代

梅子



「津田むめ」という6歳の少女がいた。

「むめ」とは辞書で調べると

むめ「うめ」と同じ

とある。もともと「むめ」と書いても「うめ」と呼ばれていたらしい。

「梅」は「桜」より早く春を告げる花である。日本原産かと思つたが、中国原産という。日本には早く入つてきたようで、すでに平安時代には歌に詠まれている。

津田むめが1871（明治4）年に岩倉具視（とらみ）視察団と一緒にアメリカへ船で渡つた時の歳については、6歳、7歳、8歳との記述の差がある。

むめは1864（元治元）年12月31日（当時使用された旧暦では12月3日）に、当時は幕臣の津田仙とその妻初子の二女として江戸牛込に生まれた。

旧暦では、生まれた時が既に1歳、そして誕生日ではなく新年がくると歳を一つ加える。むめは12月に生まれたから、1カ月後の1月には2歳（今の数え方では1カ月となるが）と数えられた。

横浜からの出航時1871（明治4）年11月は満で6歳、数えで7歳。そして2カ月後にサンフランシスコに到着する間に誕生日と新年とを迎えているので米国到着時は満7歳、数えで8歳。

つまり6歳説、7歳説、8歳説のいずれもが正しい。



鳥羽伏見の戦い合戦図

むめが誕生した1864年というのは、まさに幕末騒乱の時代。薩摩の西郷吉之助（隆盛）や長州の高杉晋作が活躍した時代である。

その4年後の1868年1月には旧幕府軍と薩長を中心とした新政府軍が鳥羽伏見で会戦、旧幕府軍が敗北。4月に江戸城無血開城。7月に江戸が「東京」と改められ、9月に「明治」と改元。

むめの父・仙は幕臣であつたため維新が成ると下野し、ホテルで西洋野菜栽培の研究をし、農学者の道に進む。その後、黒田清隆の下で開拓使を務める。仙は幕臣時代、オランダ語、英語を習得、外国奉行の通

最初にアメリカに留学した女性たち 山川捨松 永井繁子 津田梅子とその時代



岩倉使節団。左から木戸、山口岩倉、伊藤、大久保



麹町の女子英学塾

訳となる。むめ3歳の時、1867(慶応3)年には外国奉行の通訳としてアメリカに渡った経験をもつ。

仙の上司、黒田清隆が日本の近代化のためには女子も留学させることを主張。応募者が少なかったため仙の子むめが選ばれたという経緯があった。その留学期間は10年。

岩倉使節団には正使の岩倉具視、長州閥の筆頭・木戸孝允(桂小五郎)、薩摩閥を西郷隆盛と共に代表する大久保利通、後の首相で明治憲法の父・伊藤博文等、当時の明治政府を代表する人たちが参加。1871(明治4)年から欧米を約2年視察し、日本の文明開化、近代化の方向を決定づけた。

使節団には、使節46名、随員18名(この中にはその後NHK大河ドラマの「八重の桜」の主人公・新島八重の夫で後の同志社創設者・新島襄

も通訳として参加)、留学生43名が参加、計107名におよんだ。
この留学生にむめら5人の女子留学生が参加していた。

5人の女子留学生は15歳の2人を筆頭に、11歳の山川捨松(後・大山)、9歳の永井繁子(後・瓜生)、そして7歳になった津田梅子(「むめ」改め)であった。年長の2人は体調を崩し1年後に帰国。10年の長きに渡って留学生生活を終えたのは山川、永井、津田の3名であった。

山川捨松は幼名「咲子」、母親が留学を機に「捨てた」気持ちで「待つ」という思いで名づけたという。

捨松の長兄・大蔵(後・浩)は会津藩家老として23歳の若さで鳥羽伏見の戦いを指揮。会津戦争でも軍事総督として指揮。会津城落城後は、厳寒の地、現在の青森県下北半島斗南藩へ強制移住させられたが、旧

会津藩の事実上の責任者を務めた。廃藩置県後、陸軍少佐として佐賀の乱、西南戦争で功績をあげ、後に東京高等師範学校(現・筑波大学)、女子高等師範学校(現・お茶の水女子大学)の校長等を務めた。

三男の捨松の兄・山川健次郎は、会津戦争では白虎隊、籠城戦争を戦うが、敗戦後に国費留学で米国の名門エール大学に留学。物理学を学び卒業し、帰国後に東京帝大(現・東大)で初の日本人物理学教授を務め、東京帝大、京都帝大(現・京大)、九州帝大(現・九大)の総長を務めた。捨松が留学中、先に留学していた健次郎は妹を心配し、しばしば会いに行っていたという。

捨松は、名門女子大ヴァッサーカレッジで学び、学年3番という優秀な成績で学士号を取得。美貌なうえに振り袖姿で行った卒業生代表演説は地元紙でも紹介される等の大人気

を博した。

捨松は、希望して1年留学を延長。看護学校に学び上級看護婦の資格を得て、1982(明治15)年に23歳で帰国。しかし当時は良妻賢母を旨として10代での結婚が珍しくなかった日本でその才能を活かせる場はなかった。

捨松は、英語のみならずフランス語、ドイツ語も自由に操った才女で、社交ダンスも長けていた。それに注目したのが、先妻を亡くしていた西郷隆盛の従弟にして陸軍卿、伯爵の大山巖。

巖と捨松の出会い、捨松が一緒に留学した仲間の永井繁子と海軍軍人・瓜生外吉の結婚披露宴だったとも言われている。

巖もジュネーブ留学の経験があり、

英語、ドイツ語、フランス語に通じていた。巖の薩摩弁が理解できなかった捨松との対話は英語で行われたともいわれる。

1983(明治16)年11月、新装なった外国人賓客や外交官をもてなすことを目的に建設された鹿鳴館(現在の帝国ホテルの隣接地にあった)で巖と捨松の結婚披露宴が千人を集めて行われたという。

捨松は日本の病院看護のお寒い現状を見て、発奮。女性の仕事場として看護婦養成所の創設に努めた。日清・日露戦争で日本陸軍を指揮した巖であったが、捨松も看護師資格を活かして日本赤十字社の活動を行った。

留学当時は9歳であった永井繁子は、捨松と共にヴァッサーカレッジに進んだ。

繁子が専攻したのは音楽。1881(明治14)年に帰国。日本最初のピアノ独奏会を行ったのは繁子であったという。

繁子は留学中に、やはり米国アナポリス海軍兵学校に留学していた瓜生外吉と知り合い、帰国後に結婚。しかし瓜生繁子となっても繁子はピアノ教育の現場に立ち続けた。帰国後に文部省音楽取調掛教授となり、1886(明治19)年には女子高等師範学校兼東京音楽学校教員に就任。

日本人最初のピアノ教師として弟



男爵夫人瓜生繁子



ヴァッサー大学時代の繁子



梅子の父津田仙



プリンマー大学在学時の梅子



鹿鳴館時代の捨松



捨松の夫
元帥大山巖



捨松の兄
東京帝大総長
山川健次郎



捨松の長兄
男爵山川浩

いろいろ選べる。気軽に使える。

全葬連^{イフ}共済会 会員様ご優待サービス

CLUB SPASS(クラブエスパス) レジャー・旅行割引サービス

if共済会 会員の
みなさまのお役に立つ、
レジャーや暮らしを快適にする
さまざまなご優待サービスを
ご用意しております。

ご利用対象者の範囲:会員とその同行者が割引対象!
回数制限がなくご利用可能!

おトクな料金で
ご利用いただけます!

レジャー・旅行関連
サービス
ペット関連サービス
スクール関連サービス



女子英学塾創設当時。左から梅子、アリス、繁子、捨松



晩年の大山夫妻



子を育てる一方、外吉との間にできた7人の子を育てた。
夫・瓜生外吉は艦長経験が長く、最後は横須賀鎮守府長官。男爵、海軍大将。

最も若い留学生であった津田梅子(むめ)は、外交官であったチャールズ・ランマン夫妻に預けられ育った。11年後、アーチャー・インスティテュー

トを卒業し、捨松と一緒に帰国。語学力は秀でたものがあつたが、日本語が不自由で、通訳を必要とするほど日本語には悩まされたという。

しかし、日本語以上に梅子を

悩ませたのは「超えがたい違和感」であった。それは日本女性が男性に対して低い地位にあり、男性には低い態度をとることが推奨されている、という保守的風土であった。

梅子は華族女学校(現・学習院女子部)で教鞭をとるが、その教育理念は「良い嫁となる」ことを優先し、女性に学問は不要という考え方であることに大きな不満を抱く。梅子は「女子教育により女性が向上しないかぎり、日本は欧米と肩を並べることができない」という使命感を抱く。

梅子は1889(明治22)年(この年は大日本帝国憲法が公布された年であった)の7月に再度渡米した。梅子は、アメリカ東部のプリンマー大学で生物学を学ぶ一方、オズウィーゴ―師範学校で教育法を学んだ。また英国等を訪れた。

1892(明治25)年8月に帰国。華族女学校、明治女学院、女子高等師範学校で教育に従事。

1900(明治33)年、梅子は留学生仲間である瓜生繁子、大山捨松、父・仙、アリス・ベーコン等の支援を受け、現在の津田塾大(東京都小平市)の基となる女子英学塾を東京・麹町に設立、塾長となる。進歩的で平民も受けられる平等教育思想で評判を得る。

しかし1919(大正8)健康を害し、塾長を辞任。

梅子病氣後に女子英学塾が混乱すると、運営を助けたのが大山捨松。後任の新塾長を指名した直後に倒れ死去。捨松58歳であった。

瓜生繁子は1928(昭和3)年11月死去。66歳であった。その翌年、1929(昭和4)年に梅子が療養先の鎌倉の別荘で死去。64歳だった。

最初にアメリカに留学した女性たち
山川捨松 永井繁子 津田梅子とその時代

瓜生繁子

生田澄江
『瓜生繁子』

if 共済会 会員様ご優待サービスのご紹介

このたび、if共済会では、福利厚生支援事業CLUB SPASSと提携し、会員の皆様へレジャーやビジネスや暮らしを快適にするさまざまなご優待サービスをご用意しております。

海外・国内旅行の場合、提携旅行代理店のお取り扱い商品なら、通常料金より更におトクにご利用いただけますので、是非この機会にご利用ください。

お申込み方法は……

海外・国内旅行優待サービスご利用時



1 商品選択

提携旅行代理店のパンフレット・クラブエスパス専用ウェブサイトで、ご利用されたい旅行商品がございましたら、**直接旅行代理店へお申し込みをせずに**、特典対象旅行パンフレットをお手元にご用意いただき、**まずは必ずクラブエスパスへ**お電話ください。

*ネット旅行代理店等で販売されている商品やウェブ限定商品等は対象となりません。
また、ウェブからのお申し込みはできませんのでご了承ください。



2 クラブエスパスへお電話 (お問合せ・お申込み)

会員フリーダイヤルでお申込み詳細内容をお伝えください。
※特典対象旅行パンフレットおよび割引率のご利用条件は会員フリーダイヤルでご確認ください。



3 クラブエスパスよりご確認 (お問合せ・お申込み内容)

ご利用対象者(ご本人・同行者)確認と特典対象の可否・割引率およびお申込み内容を確認させていただきます。
※お申込みは必ずif共済会会員様(本人)が行ってください。
※旅行同行者も同じサービスを受けられます。



4 提携旅行代理店とのご契約

提携旅行代理店が、お電話またはFAX等で会員様からのお申込み内容、予約状況の確認を行ない旅行契約の締結を行います。



5 提携旅行代理店へお支払い手続き

提携旅行代理店から旅行関連書類とご請求書が送られますので、旅行代金をお振込ください。



6 チケットの到着

提携旅行代理店より、旅行関連書類が会員様へ送られてきます。提携旅行代理店のお取り扱い旅行商品の基本旅行代金が**3~10%の割引**でご利用いただけます。



詳細は専用ウェブサイトで

専用ウェブサイトで、サービス内容の詳細や最新割引プランが確認できます。(クラブエスパス運営)

if共済会Web会員様優待サービス サイト

if共済会 優待サービス 検索

会員専用ログインID、パスワードが必要となります。

会員番号・ログインID・パスワードをお忘れになった方は、if共済会へお問い合わせください。

☎ 0120-816412(平日午前9時~午後5時)

サービスのお問い合わせ・ご予約・お申込みは

CLUB SPASS(クラブエスパス)が
会員フリーダイヤルにて承ります。

☎ お電話は会員フリーダイヤル(携帯電話からもご利用になれます)

0120-81-7710

(受付:土曜、日曜および特定日を除く平日午前9時30分~午後5時30分まで)
お電話の際は、事前に利用プラン、日程、人数などをご確認ください。

電話口にてif共済会会員の旨、会員番号、
会員(本人)氏名が必要となります。

※既に旅行代理店や宿泊施設等に仮予約も含むお申し込みをされている場合は、特典の適用がありませんのでご注意ください。
※サービス・特典のご利用には、CLUB SPASSが規定する一定の条件があります。ご利用前に専用ウェブサイトまたは会員フリーダイヤルでご確認ください。
※ご利用いただけない地域・期間・コース等もあります。
※サービス・特典内容は変更される場合があります。

家族旅行も
優待価格で!

レジャー・旅行関連サービス



海外・国内旅行優待サービス

提携旅行代理店がお取扱いする国内・海外のパッケージツアーやフリープランが最大10%の会員割引補助(海外商品最大10%・国内商品最大7%)でご利用いただけます。さらに旅行代理店からの旅行関連書類の送付料金(通常500~1,000円程度)は、CLUB SPASSなら無料となります。



海外旅行対象商品

- JALパック(JALPAK)
- ハローツアー(ANAセールス)
- ホリディ(近畿日本ツーリスト)
- ルックJTB(JTB)
- マツハ(日本旅行)
- ベスト(日本旅行)
- ワールドパッケージ(アールアンドツアーズ)
- その他多数



国内旅行対象商品

- JALパック(JALPAK)
- スカイホリデー(ANAセールス)
- メイト(近畿日本ツーリスト)
- エース(JTB)
- 赤い風船(日本旅行)
- ビッグホリデー(ビッグホリデー)
- トップツアーズ(トップツアー)
- ジャンボマーチ(名鉄観光)
- はとバス(はとバス)
- マイステイビジネスパック(JALPAK)
- ANAシティプラン(ANAサービス)
- その他多数

※その他対象商品はお電話にてお問い合わせください。なお、適用外商品もございますので、予めご了承ください。

国内ホテル&リゾート優待サービス



全国の提携シティホテル・リゾートホテルが最大70%の会員割引でご利用いただけます。

海外ホテル&リゾート優待サービス



提携事業者がネットする海外約80,000軒のリゾートホテルが最大80%の会員割引でご利用いただけます。

国内&海外レンタカー優待サービス



国内・海外の提携レンタカーが最大55%の会員割引でご利用いただけます。

その他優待サービス



- 温泉旅館宿泊プラン優待サービス
- クルーズ&バスツアー優待サービス
- 出張サポートプラン優待サービス
- 海外格安航空券優待サービス

その他、多彩なサービスをご用意しております。

各サービスの詳細は、会員専用ウェブサイト記載のサービス内容・ご利用上の注意事項をご覧ください。

気をつけたい病気 誌上相談室

ゴキブリはなぜ危険？

一島根県の川上康子さん(62)からの質問です。



Q

私はゴキブリが大嫌いです。ゴキブリの姿が目に入ると「ギャー！」と叫んで逃げるのですが、夫は「ゴキブリは3億年前から生息しているもので、大切にすることはあっても嫌う必要はない」と言うのです。ゴキブリの危険性を言って反撃したいのですが、どう言えばいいのでしょうか？

A 確かにゴキブリは「生きた化石」と言われるように、約3億年前から地球に生息しています。今の人間は約20万年前、その元になった哺乳類の誕生は約2億年前といえますから、人間よりはるかに長い歴史をもっています。

暗い環境下でも狭い場所に潜むのに適応し、とにかく足が速い。雑食で何でも食べます。日本に住むゴキブリは1センチから3センチ程度が多いですが、外国には10センチ近い大型もいます。

信じられないかもしれませんが、ゴキブリをペットとして飼う人も外国にはいます。最近では日本でもゴキブリ品評会を開く愛好家が出てきました。

公衆衛生の面でいえば、ゴキブリは危険です。アメーバ赤痢の中間宿主になったり、サルモネラ菌、ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌、ボツリヌス菌、O157大腸菌を運び、食中毒等を招くといわれています。駆除する

にこしたことはありません。

ゴキブリが好んで住む場所は、暗い場所、風のない場所、水分のある場所、暖かい場所…とされているので、そのあたりを中心に駆除すると効果的です。

捕獲タイプのごきぶりホイホイ、ゴキブリキャッチャーも小型タイプが用意されています。しかし長く使用するとゴキブリの学習効果が働き、あまり効果がなくなる、ともいわれます。

その他、噴霧器タイプの殺虫剤(キンチョウのエアゾール殺虫剤等)があります。泡等で凍らせるものもありますが、殺虫剤に比べると噴霧時間を多く必要とします。

大量処理するには燻蒸処理(バルサン、アースレッド、キンチョウジェット等)が知られています。部屋を数時間密閉する、食器等をカバーする必要があります。また、ゴキブリの卵は医薬品が浸透しない殻で覆われていて殺虫効果がないので3週間後くらいに再度燻蒸処理を行う必要があります。



1 パンフレットの場合

このパンフレットに
行こうよ！

いいわね！

インターネットの場合

このパンフレットに
行ってみたいよ！

世界遺産
グルメ
ツアー

※ネット旅行代理店等で販売されている商品やウェブ限定商品等は対象となりません。また、ウェブからのお申し込みはできませんのでご了承ください。

ご利用されたい旅行商品がありましたら、**直接旅行代理店へお申し込みをせず、まずはクラブエスパスへお電話ください。**

2

はい、クラブエスパスです。

〇〇旅行を利用したいんですが

必ず会員ご本人様よりお電話ください。

3

〇〇旅行の会員番号〇〇〇〇の〇〇花子です。

団体名・会員番号をお名前を教えてください。

ご利用対象者と特典対象の可否・割引率およびお申込み内容を確認いたします。

4

一緒に行く友達も割引の対象になりますか？

はい、同行者様も割引の対象です。

会員様だけでなく、旅行の同行者も割引の対象となります。

5

〇〇トラベル〇〇ツアー2名様でお申込みいただいております。

提携旅行代理店 確認

提携旅行代理店より予約状況確認の後、旅行契約の締結をしていただきます。

6

提携旅行代理店 〇〇旅行代理店

ご請求 お振込

提携旅行代理店からご請求書が送られます。到着後、旅行代金をお振込ください。

7

特典対象商品の基本旅行代金より安く手に入ったわ！

【参考例】基本旅行代金300,000円の場合7%割引で **21,000円もおトク!**

※7%割引補助対象商品に限りです。

提携旅行代理店より旅行関連書類が送られてきます。

8

行ってきます！

旅行に出发！

9

安くて楽しい旅行が出来たわ

if 共済会に入っていてよかった！

回数制限なくご利用いただけます。

詳細は専用ウェブサイトで
専用ウェブサイトで、サービス内容の詳細や最新割引プランが確認できます。
(クラブエスパス運営)

if 共済会 Web 会員様優待サービス サイト
if 共済会 優待サービス 検索

会員専用ログインID、パスワードが必要となります。
会員番号・ログインID・パスワードをお忘れになった方は、
if 共済会へお問い合わせください。
☎ 0120-816412 (平日午前9時～午後5時)

サービスのお問い合わせ・ご予約・お申込みは
CLUB SPASS(クラブ エスパス)が会員フリーダイヤルにて承ります。
お電話は会員フリーダイヤル(携帯電話からもご利用になれます)

☎ 0120-81-7710
(受付:土曜、日曜および特定日を除く平日午前9時30分～午後5時30分まで)
お電話の際は、事前に利用プラン、日程、人数などをご確認ください。
電話口にてif共済会会員の旨、会員番号、
会員(本人)氏名が必要となります。

DATAで読む

高齢者交通事故死の原因の多くは、 高齢者の交通違反に

高い高齢者の 交通事故リスク

年間の交通事故による死者は2012（平成24）年は4,411人にのびります（警察庁）。

そのうち65歳以上の高齢者の割合はなんと全体の5割を超えて2,264人です。

高齢者の総人口に占める割合は高くなつたとはいえ24・1%です。明らかに高齢者のリスクは高いと言えます。

高齢者の交通事故死の内訳は、65〜74歳の前期高齢者が776人、75歳以上の後期高齢者が1,488人となっています。

65〜74歳の交通事故死は、50代

は横断違反による死者は19・2%ですから、高齢者の横断違反による死者は1・8倍になります。

横断違反にはどんな ケースがあるか？

高齢者の場合、「横断違反」には、多い順に「走行車両の直前後」、「横断歩道外」、「斜め横断」、となっています。

「走行車両の直前後」というのは、車が行った直後、「車が来る直前」の2つのケースです。

車が通り過ぎると安全だと早合点して続いて来る自動車に気づかず横断して事故にあうケース。

高齢者になると注意力が散漫になります。次にも車が来るかもしれない、ということを考えずに横断するケースが多く、危険です。

もう一つは自分の歩くスピードへの過信です。次の車が来る前に渡ることができるだろう、と思つて渡りますが、やはり年齢を重ねることは足が遅くなることで、

（50〜59歳）の交通事故死452人の1・7倍と大きく増えています。残念なことに、人間は年齢を重ねれば足腰も弱まり、反射神経は衰えます。それだけ交通事故によるリスクは高まります。

新聞では若者の交通事故が大きく取り上げられます。しかし、20〜29歳の交通事故死は369人です。65〜74歳の交通事故死に限っても、その半分以上47・55%です。明らかに高齢者のリスクが高いのです。

歩行中の事故死が多い

どういった状態での事故死が多いかを見ると、自動車乗車中の事故

これに対する自覚が必要です。

「車が来る直前」というのは、横断する前に左右の確認を怠っていることからくる事故です。道路を横断する際にはよく左右を確認して、自分の足で安全に渡ることが可能か、冷静に判断することが必要です。仮に急いでいるにしても、車が見えたら待つ気構えが必要です。

「横断歩道外」の交通事故死も多いです。市街地では多少の遠回りをして横断歩道を渡る。市街地でなく横断歩道がない場合にはよく注意して渡る必要があります。

市街地で車が激しく行き交う場所というのは自然に車の運転手も注意して運転しますが、市街地でないところ、裏通りというのは、車を運転する人は車も人もいないだろうと勝手に判断してスピードは出し、注意力も散漫になります。危険度は高いのです。

高齢者の場合、歩行中に交通事故死した人の約6割にあたる59・

死が全体の32・1%、自転車乗車中の事故死が全体の12・8%です。しかし最も多いのは歩行中の事故死で全体の37%を占めています。

65歳以上の高齢者に限定すると、自動車乗車中が26・1%と減少し、自転車乗車中が16・1%と増加し、歩行中が49%と明らかに大きな割合を占めます。

このことから言えることは、高齢になつたら自転車に乗る場合もリスクが高まる、歩行中はずっと注意が必要、ということです。

歩行中の事故死は被害者にとられるかもしれませんが、けつしてそのようなことはありません。

高齢者の場合、目につくのは横断違反による死者で35・2%を占めていることです。高齢者以外で

3%が歩行者に交通違反があつたのです。

自転車運転も 危険がいっぱい

自転車運転でも高齢者が運転している交通違反をしての事故死が多く見られます。

自転車運転者が交通違反をして事故死の割合は、高齢者が77・7%と高率です。高齢者以外でも72・8%と高率でしたが、高齢者のほうが違反は多かつたのです。

高齢者の自転車運転中の事故死の違反で多かったのは、多い順に「安全不確認」、「交差点安全進行」、「一時不停止」です。

交通規則を守る責任は自動車運転者だけにあるのではなく、自転車運転者、歩行者にもあるのです。

高齢社会になつた今、自動車運転者はより注意深く運転して高齢者の安全を守ると同時に、高齢者も交通規則を守り、安全にいつそ

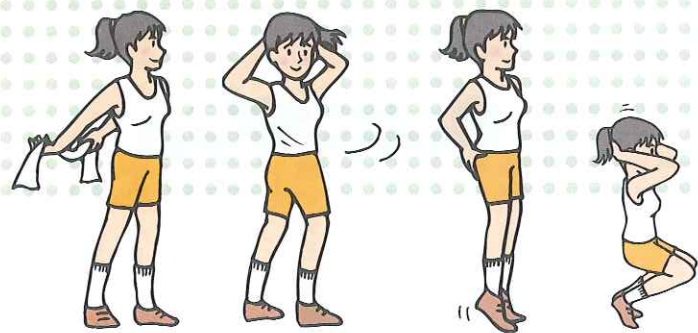


交通事故死の原因内訳



交通事故死者の主な年齢の内訳





- いくら簡単な運動とはいえ、身体を急に動かすのはよくありません。始めにウォーキングアップをしましょう。
- 簡単なのは、
- ①手を挙げて、伸びをする。
 - ②ひじを胸に引き寄せ左右に伸ばす。
 - ③ひざの屈伸運動をする。
 - ④片足ずつ左右に開き伸ばす。
 - ⑤左右の足を順に前に出しふくらはぎやアキレスけんを伸ばす。
 - ⑥足先をくるくる回す。
- 要は身体を少し動かしてから始めるということです。ラジオ体操第一をすると十分なウォーミングアップになります。

始める前に軽く身体を動かす

れたり、またこれで背骨が丸くなったり、身長が縮むなどします。しかし案外と自覚症状に乏しいものです。身体をまっすぐに維持して歩き、骨に適度な負担をかけるウォーキングは、骨粗しょう症の予防に効果的とされます。

健康教室

ウォーキングを

しませんか



健康保持に必要なのは適度な運動です。しかし、運動は「義務」と考えるとうっとうしくなります。楽しく、手軽にできることが大切です。それに最適なのがウォーキングです。

散歩だと思えばいい

ウォーキングを難しく考える必要はありません。「近所を散歩する」くらいに考えるといいでしょう。

「きょうはこちに行ってみよう」「きょうは10分間歩こう」「身体の調子に合わせて身体を動かそう」

無理をせず、自分のペースで身体を動かしてみよう。

大切なのは「習慣」にすることです。といつも必ずしも毎日しなないといけないわけではありません。

1週間は7日ありますから週休2日の週に5日でもいいのです。時間も毎日60分と決めなくとも、5分しかできない日があってもいいのです。

健康にいいウォーキング

ウォーキングを習慣化して継続していることはたくさんあります。

①ストレス解消

外の空気を吸って、風景を楽しみながら歩くことはストレスの解消になります。



水分、服装

喉がかわくといけませんので、始める前に水を飲んでおきましょう。できたら水を持ち歩き、飲みながら、くらいがいいでしょう。

服装は身体を動かしやすいものにします。

吸湿性のいいもの、寒さ対策もして行いましょう。寒い時は、手をポケットに入れて歩くのではなく、手袋をつけましょう。帽子もあるといいでしょう。

細かいことですが、タオル、ティッシュは持ち歩くと便利です。

す。家の中に閉じこもるのではなく、外に出てみることです。

②血行がよくなる

脚を使って歩くとき身体を流れる血液の流れがよくなり、高血圧を予防します。

③生活習慣病の予防

生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって生まれる病気で日本人のほぼ3分の2の人がこれで亡くなっているといわれます。厚生労働省は、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満の6つを生活習慣病として注意を喚起しています。バランスのとれた食生活と共に適度な運動を行うウォーキングはこの予防に役立つといわれています。

④脚等の筋肉の維持・強化

家に閉じこもり動かないと脚の筋肉が衰えます。ウォーキングは脚などの筋肉の維持・強化に役立ちます。

⑤骨粗しょう症の予防

ウォーキングは脚の骨に適度に負担をかけることで骨粗しょう症の予防に効果的です。

骨粗しょう症によって骨密度が低下し、もろくなった骨は、身体の圧迫で潰

靴はできたらウォーキング用のシューズを選びます。普通の靴に比べたらずっと歩きやすく、余分な負担をかけません。実際にはいてみて、きつくはないもの、あまりぶかぶかでないもの、足指の先にできれば1センチくらいの余裕のあるものがないです。

目に紫外線で刺激を与えないようにサングラスをかけるのもいいでしょう。

正しい姿勢で

まずまっすぐに立ちます。顔、背中、腰、足が直線になるようにします。

歩きだすときは手はまっすぐに前後させるか、ひじを曲げて前後させるか、好き好きでいいと思いますが腕のリズムを刻むようにします。

歩く時の歩幅は普通歩く時よりも広めにします。

歩くスピードは、競争ではありませんから、自分のペースでいいですが、いつもよりは少し早足で歩きます。

目線は10メートル先を見るくらいがいいでしょう。但し歩きながら風景を楽しむ余裕があるといいでしょう。

肩には力を入れずリラックスしてください。力を入れ過ぎると余分な力が加わってしまいます。
足はかかとから着地してつま先を後ろにけるようにして歩きます

カロリーの消費

一般に、1日に摂取するカロリーから消費するカロリーを引くと、100キロカロリーから300キロカロリーだといわれています。この差が体内に蓄積されて肥満などにつながります。

目安は、100キロカロリーを消費するのに30分3000歩といわれます。



300キロカロリーを消費するには90分9000歩です。

1日1万歩といわれるのはこのためです。でも最初から1万歩はどうしても無理です。最初は5分、慣れてきたら10分、15分と延ばしていけばいいのです。毎日10分でもやるとやらないとは大きな違いになります。

ポケットに入る歩数計も売られています。

けつして無理をしない

日照りの強い時はしない。疲れたら休む。体調の悪い時は休む。

けつして無理はいけません。健康のためには、健康を害したら意味がありません。



マナーも大切

ウォーキングだけに限りませんが、マナーは大切です。

家族や友人と一緒にするのはいいですが、並んできると幅をとって他の人の通行を邪魔し兼ねません。

また、ごみを捨てるようなことはやめましょう。

ウォーキングしている人と会ったら「おはよう」「こんにちは」くらいの挨拶をする余裕がほしいです。

楽しんで健康づくりをするのにウォーキングが最適です。

法律相談

こんなとき どうする？

身近な暮らしのなかの 法律問題を一緒に考えてみましょう。

—愛知県の吉田雅子さん(56)からの質問です。

法定後見とは？

82歳になる母が、5年前に父が死亡後、一人で父が造り、管理していたアパートの管理をしています。昨年あたりから認知症になりました。私がときどき行って世話をしていますが、今後どうしたらいいでしょうか。



おそらくアパートの入居者との契約等はお母さん名義になっているのでしよう。こうした認知症になり自立して法律行為を行えなくなった人をサポートするために「成年後見」という制度があります。

「成年後見」というのは、本人が判断能力を失った時に支援する制度のことです。2000年に介護保険法と同時に成年後見関連4法が施行されました。成年後見制度は、成立から分かるように、高齢者の増大が認知症高齢者の増大を招き、これを何とかしないといけない、というところでできた制度です。

「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つあり、すでに判断能力が不十分となった人への

後見を「法定後見」、あらかじめ将来自分が判断能力が不十分になった時への備えをしておくことを「任意後見」と言います。実際には圧倒的に法定後見が多く、任意後見はわずか2%にすぎません。

「法定後見」を法務省は次のように説明しています。

「判断能力の程度など本人の事情によって後見、保佐、補助の3つに分かれており、家庭裁判所により選ばれた成年後見人等が本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をしたりするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り

消したりすることによって、本人を保護・支援します。」

申し立ては、本人、配偶者、四親等以内の親族、検察官、市区町村長等ができますから、身寄りのない人も市区町村長の申し立てが可能です。申し立てた人も、後見人となったケースも、きょうだい、配偶者、その他の親族の順で9割が親族になっています。後見人は、どのような保護・支援が必要かなどの事情に応じて、家庭裁判所が選任します。

親族以外で後見人になったケースは、弁護士、司法書士、社会福祉士等の法律・福祉の専門家、その他の第三者や、福祉関係の公益法人その他の法人です。

詳しくは各市区町村の地域包括センターにご相談ください。

申し立ては、本人の住所地の家庭裁判所に行います。申立書、診断書(成年後見用)、手数料800円の収入印紙、登記手数料2600円の収入印紙、郵便切手、本人の戸籍謄本等が必要となります。また本人の判断能力を判定するための鑑定料(5〜10万円程度)が必要な場合があります。

審理期間は3カ月以内が43%で、6カ月以上かつたのは約15%です。

成年後見は、あくまで本人のための支援として行われるもの、というのが大前提です。

if 共済会の会員特典を 活用していますか？

—— 上手に豊富な会員特典を使いこなしましょう ——

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ます

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

CHECK 1 事前に登録済みの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、ご本人と配偶者にとつての両親、祖父母、兄弟姉妹、子ども、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、その地の加盟店に葬儀を申し込むと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。

他の地域で登録済みの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 暮らしの相談ダイヤル、海外・国内旅行等優待サービスが利用できます

会員はいつでも暮らしと健康についての相談サービスを受けることができます。また、会員には海外・国内旅行等優待サービスの特典があります。

CHECK 1 会員は、暮らしと健康について、健康・医療、お薬・栄養・食事、介護等の相談サービスを受けることができます。（表4参照）

NEW
相続手続の専門家による無料の相続相談サービス
（電話 or ご自宅訪問②）が加まりました！（ご契約後のお手伝いは有料です。）
②ご自宅訪問は、離島、一部地域を除く場合があります。

0120-037919
（24時間365日対応します）

CHECK 2

会員は、海外・国内旅行等について、充実したメニューの会員割引、優待サービスを受けることができます。（15～18ページ参照）

3 葬儀の内容を指定し、見積もりを得ておく生前予約制度が利用できます

会員ご本人の意思、あるいはご家族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 1 ご本人が自由に葬儀のデザインをすることができます。そ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

ご本人だけでなく、ご家族の葬儀についても予め決めておくことができます。いざというときには精神的に動揺して冷静な判断力を欠きがちです。事前に相談しておけば、しっ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いたします。金額の目途がついていれば、いざというときいくら資金を準備したらよいか迷うことはありません。また、見積金額を見て仕様の変更を行いますので、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if 共済会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、安心して納得のいく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ます

サービスの基本

オプションとして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（本文22・23ページ参照）。

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、いつ亡くなっても保障がなかったということはありません。

今、お葬式が変化してきていますね。わかりやすくお答えします。



1級葬祭ディレクター
全葬連消費者相談員

—— 平野さんは厚生労働省認定葬祭ディレクター技能審査の1級葬祭ディレクター。かつ試験の審査官も18年以上長く務めておられる大ベテラン、よろしくお願いします。

お葬式の後の食事を何という？

—— 宮城県の
鈴木真知子さん(46)
からの質問です。

Q 私たちのところではお葬式の後の食事の席を「お斎」と呼んでいるのですが、東京の親戚のお葬式に行ったら「精進落とし」と言っていたのでびっくりしました。「精進落とし」は四十九日の法要の後が正しいのではないですか？



お葬式の後の食事の席は地域によって呼び方はさまざまです。

本来は死後49日間は「忌中」といい、食事でも禅寺等で見られる「精進料理」を食する習慣があります。「精進」は「仏道修行にはげむこと」を意味し、禅寺の修行僧は肉食（動物である獣、魚、鳥の肉を食物とすること）をせず菜食する食事を「精進料理」と言います。一般に四十九日の法事を行うことで、この法要後に行う会食を「精進明け（上げ）」「精進落とし（落ち）」と言い、初めて肉食をします。

鈴木さんの言うように「精進落とし」は四十九日法要をして行うのが本来です。しかし、東京では、通夜の食事でもお寿司が一般的に出ていて精進料理という習慣はあまり見ません。おそらくお葬式後の会食では遺族以外の人は忌中にあるわけではないので、という理由から「精進落とし」「精進上げ」と言うようになったのでしょう。標準の言い方ではなく、あくまでも東京の方言です。

大阪では「仕上げ」と言います。お葬式が終わってご苦労さん、として行う感じがよく出ていておもしろい表現です。「精進落とし」はあまりに早すぎるというので、まだ「忌中だぞ」と強調するように「忌中忖い（払い）」「忌中引き」と呼ぶ地域もあります。地域によって呼び方が違うのはその地域の雰囲気が出ているように思います。

——「お斎」はどういう意味ですか？



法事後の法要の後にする会食を「お斎」と言います。お葬式とは限らず、一周忌、三回忌等の法事では、最初に法要をして僧侶にお経をあげてもらい、法要が終わったら参列者で食事を共にします。これが「お斎」です。葬式後の会食も「お斎」が無難な呼び方でしょう。

——お葬式の後の会食のとき、遺族はどこに座るのですか？



僧侶の方がぼやいていました。「最近の遺族は黙って上席に座る」と。会食をどのようなものと理解しているかで変わります。

一般には火葬を終えて遺骨を迎えて法要をした後に、遺族が主催してお世話になった方々に「おかげさまで無事にお葬式を終えることができました」とお礼に食事を出す意味があります。そこで導師を務めていただいた僧侶やお世話になった方々を上席にして遺族は末席になります。その場合、会食の最初に喪主（遺族代表）が挨拶して始まり、終える時にも喪主（遺族代表）が挨拶してお礼を言います。

もっとも近年は、近親者中心のお葬式が増えているので、その場合には上席も末席もない会食が増えてはいます。そういう場合でも、宗教者や故人がお世話になった方々が会食に加わる場合には上席に案内するのがいいでしょう。

葬儀なんでも相談

—— 最初の質問は、
東京都の青山裕子さん(57)
からの質問です。

献花に決まりはあるの？

Q 最近お葬式に何回か参列する機会がありました。お別れは焼香が多いのですが、献花のケースがありました。献花ではお花の先を手前にすると覚えていたのですが、そこではお花の先が祭壇を向いていました。どちらを向けるのが正しいのですか？



歴史的に言えば、献花をお葬式に取り入れたのはキリスト教のお葬式が最初。日本のキリスト教のお葬式では、仏教の焼香のように直接お別れする方法がほしいという声を受けて献花を取り入れました。その時、神道の玉串奉奠の所作が参考にされたのか、参列者から見てきれいようにか、花の茎を祭壇側に花びらの部分を手前にする、という方式が、いつの間にか一般化しました。

——では正しいのは茎が祭壇の方向にですか？



いえ元来決まったものではありません。最近では無宗教のお葬式でも献花が行われ、若い人の間に「亡くなった方に供えるのだから故人の側からきれいに見えるのがほんとうでは」という意見も出てきて、茎を手前、花弁を故人側に向ける方式も出てきました。

——いろいろというのも困りますね。



花弁が手前か故人側かが混在すると困りますね。そこで私が薦めているのは、「最初に献花する喪主にならって後に献花する人は献花しましょう」というものです。

どちらの方式が正しいというわけではありません。最初に献花する方式と違う方式を後に続く人がすると、喪主は「間違ったのかな」と不安になってしまいます。そういう不安や恥ずかしい想いを喪主の方に味わわせないように、喪主の行った方法で献花するのがいいと思います。

——献花の方式にはそのほかの方法はないのですか？



いろいろあります。祭壇の手前に花を挿していき、献花が終わると祭壇が完成する、という方式もあります。また、祭壇前に水を張った池のようなものを用意しておき、花びらを浮かべていく、という方式もあります。方式が決まっていないので工夫の余地がある方法です。

——キリスト教、無宗教のお葬式では献花と決まっているのですか？



最近ではキリスト教でもカトリックやルーテル教会では「焼香をしてもよい」とされるようになっています。「日本人に慣れた方式でよい」ということからです。この場合、焼香は1回、2回、3回とか決まっていません。それぞれの方式でかまいません。方式が決まっていないので工夫の余地がある方法です。

——そもそも仏教の焼香で決まった方式はあるのですか？



それぞれ自分の属する宗教宗派の方式でよいとされています。決まっているのは浄土真宗本願寺派（お西）は1回、真宗大谷派（お東）では2回です。真宗では香を額にいただくことはしません。真宗以外は一般に香をつまみ、額にいただき香炉にくべる方式です。仏教一般に通じる正しい焼香の仕方はありません。



暮らしと健康 サポートサービス

無料



if 共済会は会員の暮らしを
しっかりサポートします。



健康・医療相談
サービス

お薬相談
サービス

栄養・食事相談
サービス

介護相談
サービス

医療機関案内
サービス

生活習慣病予防
アドバイス

NEW

相続相談サービス

相続手続の専門家による
無料の相続相談サービス(電話orご自宅訪問^②)が
加わりました！
(ご契約後のお手伝いは有料です。)

^②ご自宅訪問は、離島、一部地域を除く場合があります。

電話は無料

利用は有料



オプションサービス



郵送検査紹介
サービス

水周りかけつけ
紹介サービス

家事代行紹介
サービス



ベビーシッター
紹介サービス

スポーツクラブ
紹介サービス

収納クリーニング
紹介サービス

お元気コール
サービス



困ったとき、お気軽にお電話ください

お電話は専用

フリーダイヤル



0120-037919

(24時間365日対応します。)

暮らしと健康サポートサービスご利用手順

- ①専用フリーダイヤル(0120-037919)にお電話ください。
- ②係にご自分の if 共済会員番号をお伝えください。
サービス内容を上記のメニューの中から選んでください。
- ③専任のスタッフが懇切丁寧に対応いたします。

*サービスはホームネット株式が提供いたします。



経済産業大臣認可
全葬連

if 共済会会報 NO.15

1403