



特集/人生のシナリオ

これから起こる リスクに気づき、備える。

<ハッピーエンディング>

Happy Ending への道。

より良い人生のために、今できることを考えてみませんか。



あなたは今、幸せですか。日本人の多くは、自分を幸せだと思っており、今後その幸せが続くと感じているという統計データがあります。誰もが今の幸せが続くことを願いながら、日々を一生懸命に生きていくのだと思います。その一方で、お金の心配、認知症や介護の心配など、心配を煽るような情報が多く、老後に不安を抱える方がいるのも少なくないのではないでしょうか。終末期における問題はお金だけでは解決できず、また、自分一人では解決できないことが多いのが現実です。一度しかない人生において、備えがなかったために回避できない問題があったとしたら、ご本人にとっても、ご家族にとっても、とても残念なことです。

人生の最期に後悔することは「しておけば良かった」「すべきだった」という、しななかったことへの後悔が多いのだとか。まだまだ先の話…と先送りにせず、漠然とした不安の正体はなんなのか、今すぐ確認してみませんか。

ハッピーエンディングの準備は、人生を前向きにする「セカンドライフプランニング」であり、もしもの時に備える「もうひとつの保険」です。先

の不安が消えたスッキリとした自分を、少し想像してみてください。最期のその時まで、自分らしく生き、ありがとうと言って悔いなく終えることができたらどんなにいいでしょう。ハッピーエンディングは人生の終(しま)い方ではなく、より良く生きるための人生のシナリオ(脚本)です。「いかに生きるか」と「いかに死ぬか」は同義です。限りある時間と健康を意味のある、輝く人生のために活かしましょう。

ハッピーエンディングを迎えるための10のこと

- ① 人生の整理整頓をしよう。
- ② もっと自分を知らう。
- ③ 最期の時を想像してみよう。
- ④ 一緒にいて幸せになれる人を見つけてよう。
- ⑤ 信頼できる病院、先生を見つけてよう。
- ⑥ お葬式やお墓について考えよう。
- ⑦ 誰に何を遺せるか考えよう。
- ⑧ 最期の願いを實現してくれる人を見つけてよう。
- ⑨ 今この時を、もっと楽しもう。
- ⑩ ありがとうを言おう。



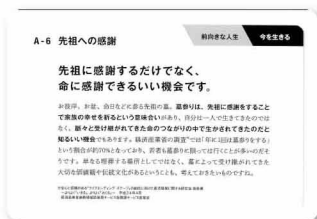
老後リスクを直感的に理解できるカードゲームによる 楽しい人生のシミュレーション。



ハッピーエンディングに必要な9項目を網羅した全49枚。



前向きな人生	セカンドライフ プランニング	病への備え
介護・看取り	終末期医療	葬 儀
埋葬・墓	相 続	想いを遺す



カード表面には、備えるべきことや人生を前向きに生きているかにつながる問い。
カード裏面には、その解説と対策が書かれています。

具体的にどんなリスクがあるか簡単に知ることができ「Happy Endingカード」は、セカンドライフのシミュレーター。人生における考え方や生き様で、リスクの感じ方は人それぞれに異なります。自身のリスクを認識したあとは、その対処方法を知り、ハッピーエンディングに備えましょう。すべてのリス

クに備えることはできなくても、予め何ができるのかを知っておくだけでも違うはず。ゲーム感覚で楽しみながら49枚のカードをプレイするだけで、どんなリスクがあるのか、自ら確認できます。これからの人生を、どのように生きて、どのように最期を迎えるのかを考える良い機会となるはず。す。

季節のコラム ～端午の節句～



「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲の節句」とも言われます。強い香気でするを祓う菖蒲やよもぎを軒(のき)につらし、また菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。

また、「菖蒲」を「尚武(しょうぶ)」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。端午の節句は奈良時代から続く古い行

事です。もとは月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、午(ご)と五(ご)の音が同じなので、毎月5日を指すようになり、やがて5月5日のことになったとも伝えられます。

時代が武家社会に移るにつれ、これまでの風習が廃れ、代わりに「菖蒲」と「尚武」をかけた尚武(武士を尊ぶ)の節句へと移っていきます。この流れを受け、

江戸時代には徳川幕府の重要な式日(しきじつ)が5月5日と定められ、大名や旗本が式服で江戸城に参り、将軍にお祝いを奉じるようになりました。

また、将軍に男の子が生まれると、玄関前に馬印(うまじるし)や幟(のぼり)を立てて祝いました。こうして時代と共に男の子の誕生と成長を祝うお祭りへとなっていました。



自分史、卒業証書、ディスプレイ… ご家族の記憶に残る、故人様らしい葬儀を。

生前からスズソウのスタッフとも親交があった故人様。趣味でされていた畑で収穫した野菜や花を差し入れてくださったり、お会いした時には気さくに声をかけてくださるお優しい方でした。病に倒れられてから「自分史」を綴られ、葬儀ではそれを読んで欲しいとご家族に託されておられました。

ご自身の人生を総括し、まさに人生の卒業式にふさわしい準備を整えていらっしゃったのです。わたしたちもお世話になった故人様へご恩返しをしたいと考え、畑からわけてもらった土でミニ畑をつくり、祭壇横に飾らせていただきました。また入棺前の卒業証書の朗読では、ご家族も感無量のご様子に。スタッフにとっても忘れられないご葬儀となりました。



家族で静かに最期の時を過ごすことが 突然の辛い別れを受け止める時間に。

故人様がご自宅で倒れられた時、最初に発見されたのは偶然にも久しぶりに実家に帰って来られた息子さんでした。学生時代、寮に入り野球をがんばる息子さんを支えるため、内職をして苦労しながら育ててくれたお母様との突然の別れ。言葉には表せないほどの辛いお気持ちだったと想像します。わたしたちは、そのお気持ち

にできる限り寄り添い、これまで一緒に過ごせなかった時間を少しでも取り戻していただければと、お母様との最期の時を静かにお過ごしいただくことに心を砕きました。いつか故郷で再会できるようにと、お式の終わりに「故郷(ふるさと)」を合唱させていただいた時に、息子さんがぐっと涙を堪えていらっしゃった姿が印象的でした。



葬儀 Q&A

Q 「精進落とし」はどのようなことですか？

A 潔斎(けっさい)し、ひたすら宗教的生活の一途に生きることをいいます。それが肉類を食べない意味へと転化しました。従って忌中(きちゅう)や葬儀のときは精進料理をいただきますが、それが終わるとその印として肉類を含む料理をとります。

Q 年忌法要は何回忌まで行なえばいいのでしょうか？

A 亡くなった翌年にまず一周忌を営み、その翌年に三回忌(一周忌以降は死去した年も入れて数えます。)、以下、七回忌、十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、五十回忌、百回忌と続き、以下は50年ごとに法要を営みます。しかし実際には、十三回忌以降は省略して三十三回忌を行なうなど、大体三十三回忌までで終えることが多いようです。

回答者

一級葬祭
ディレクター
原田 豊彦



Q 火葬場から帰る時、来た道と違う場所を通るのはなぜですか？

A 死者がまた戻ってこないように違う道を通り、分からないようにするという迷信が伝統として伝わっているのが理由です。これは野辺送りの時からの習慣です。