

# こうみょう

第 21 号

この如来にょらいは光明こうみょうなり。光明こうみょうは智慧ちえなり。

智慧ちえはひかりのかたちなり。

親鸞しんらん聖人しょうにん著作しよさく『一念多念文意いちねんたねんもんい』

自肅生活の中、客間に置いてある絵本を読んでいた。それは、詩人である長田弘さんの『最初の質問』という絵本です。その絵本は、私に問いかけます。

街路樹の木の名を知っていますか。「ありがとう」という言葉を、今日、あなたは口にしましたか。いちばんしたいことは何ですか。窓の向こう、道の向こうに、何が見えますか。あなたにとって「わたしたち」というのは、誰ですか、と。

僕は、いつ読んでも、ある言葉に心が留まります。

問いと答えと

いまあなたにとって必要なのは、どっちですか

いま世間には、「答え」が溢れているような気がいたします。テレビを見ている、スマホでニュースを見ている、なんだかみんなが自分だけの「答え」を言い合っているように思えます。その中で、日頃の自分の思いや考え方に合う「答え」を見つけては共感し、納得している、そんな自分にハッとしました。

いま私たちは、問わなければならない時ではないでしょうか。人間とは何か。生きるとは何か。私たち人間は、何を大切に生きて行くべきか、を。一人ひとりが。

南無阿弥陀仏



江東区木場公園の河津桜

第 21 号

2021 年 4 月 1 日発行

発行責任者

〒135-0013

東京都江東区千田 9-7

真宗大谷派 光明寺

住職 小林尚樹

電話：03-3644-3043

ホームページ：

<http://koumyouji-fukagawa.or.jp/>

# 第8回終活セミナー報告

2021年2月11日（祝・木）、第8回目となる「終活セミナー」を開催いたしました。

毎回のことですが、まずは住職による「仏教の終活」というお話から始まります。

いま「終活」という言葉で表現されていることの自身は、どうしたら子どもたちや連れ合いに迷惑をかけずに、死を迎えることができるか、ということだと思います。

実は人それぞれ、「迷惑をかけずに」ということの内容は異なってきます。

相続・介護・葬儀・お墓・成年後見・財産管理・家族信託・遺品整理など・・・。

ですから、お寺の終活セミナーでは、毎回テーマを変えて行ってきました。



本堂より Zoom 配信しました



お寺の参加者は2階で視聴

今回のメインテーマは「家族信託について」でした。

「家族信託」とは、資産を持つ方が、特定の目的（例えば「自分の老後の生活・介護等に必要な資金の管理及び給付」等）に従って、その保有する不動産・預貯金等の資産を信頼できる家族に託し、その管理・処分を任せる仕組みです。いわば、「家族の家族による家族のための信託（財産管理）」と言えます。

家族信託は、元氣な今からずっと先まで、トータルでカバーできる仕組みと言えます。メリットとしては、認知症になっても口座が凍結しない、認知症になっても家が売れる、遺言書の役割やそれを上回る機能もあるとのことです。

まずは、家族で話し合うことが大事です。

お寺での参加者は関係者含めて8名。Zoomの参加者は25名いらっしゃいました。

終了後に、19名の方よりアンケートにご協力いただきましたので、ご紹介いたします。いちばん多かった年代は60代で8名、30代以下が4名、40代が3名で、印象としては、親の終活のために参加された方が多くいらっしゃるようです。

まずは、参加の動機です。

- ・母が70歳を超え身の回りの整理を始めた
- ・以前のこの会がたいへん有意義だった
- ・終活セミナーの主催者がお寺だったこと
- ・毎回、適切なテーマが多いから

新たな気づきがありましたか？

- ・お寺はお墓だけではないことを再確認
  - ・父に、早めに家族信託を勧めたいと思う
  - ・終活は無縁であると思っていたが、早めに先のことを考える必要があると思った
  - ・家族信託はお寺と檀家さんで契約することができると活用できる
- 今後聞いてみたいテーマ

- 1位はデジタル終活
- 2位はお葬式やお墓
- 3位は遺品整理
- 4位は高齢者施設

全体を通じた感想

- ・仏様と終活の兼ね合いがピッタリ。最後にお世話になるのがお寺ですから
- ・迷ってもお寺へ行けば相談して聞いて貰えることが安心できます

- ・具体的なお話が聞けたので、自分の家族に置き換えて考えることが出来ました
- ・仏教のお話と法律の専門家のお話の組み合わせが良いバランスだと思いました

ということ、次回は関心度ナンバーワンの「デジタル終活」をテーマに開催いたします。5月15日（土）14時からです。

感染予防対策には十分に配慮しつつ

# 新しい居場所づくりを始めました

## コワーキングスペース 「光明寺カフェ」

1月から、皆さんに自由に過ごしていただきたいと思います、お寺を解放しています。



1階本堂はカフェスペース



2階コワーキングスペース

三軒がフリーで使えますので、お仕事するもよし、ネットを楽しむもよし、本を読むもよし、おしゃべりするもよし（笑）。  
1階本堂は入場無料ですが、コワーキングスペースのご利用には200円いただきます。住職の淹れるコーヒーは100円いただきますが、お茶は無料、持ち込みOKです。  
大体毎週木曜日の午後14時〜17時に開けていますが、LINEでご確認ください。

## 声と喉の体操 ボイスサイズ

1月より始まり、毎週木曜日11時から開催しております。主に高齢者向けのエクササイズですが、僕がやっても効果がありました。興味のある方は、ご連絡ください。

“歌わない”発声エクササイズ「ボイスサイズ」とは、喉のトレーニングを組み合わせて、腹式呼吸を用いた呼吸法で行う全く新しいエクササイズです。主に声枯れ、滑舌、誤嚥予防に効果があり、インナーマッスルにアプローチするので、代謝機能の促進や免疫力アップ等にも効果が期待できます。さらに声の通りが良くなるため、マスクをしたままでも聞き取りやすい声を出すことができます。マスクを着けたまま行います。



## プログラミング教室

KINAKO 主催のプログラミング教室です。お寺で開催しているということが特徴で、毎回はじめに住職のお話の時間を設けてくれています。絵本を読んだり、詩を朗読したり、クイズを試してみたり。お寺がどんな場所かを、子どもたちにも感じてもらっています。2クラス・20名の参加者があり、みんな楽しく学んでいます。



## 死と生を語る テスカフェ

ドキッとするような名前ですが、様々なところで開催されているようです。デス・ポジティブプロジェクト主催の会です。まさにカフェを会場にしたり、福祉施設や図書館などで開かれています。このたび、お寺を会場に開いていただきました。気持ちを楽しみ、死と、死を抱えた生について語り合う場所です。

1月から毎月開かれています。4月は15日（日）14時から、日本茶を楽しみながら開催いたします。ご参加ください。

## LINE公式アカウントを 作りました

このたび、お寺でのさまざまな「コミュニティ」のご案内のため、LINEの公式アカウントを作りました。

今やLINEは多くの方が利用されていて、伝達手段としては、一番見る機会があるのではないかと考えております。

ワーキングスペース・カフェの開いている時間、ヨガや写教の会、その他の行事なども、ご案内できると思います。

ぜひ、LINEのお友達に追加していただきますよう、お願いいたします。

いつでも止めることができますので、試しにやってみてはいかがでしょうか。

LINEアプリを開いて「真宗大谷派光明寺」で検索いただくか、左記のQRコードを読み取ってください。



## 花まつり法要

お釈迦さまは4月8日にお生まれになったと、日本には伝わっています。

お釈迦さまのご誕生と親鸞聖人のご誕生をご縁に、法要をお勤めいたします。

日時：4月8日（木）13時30分より

法話：光明寺住職（15分ほど）

参加費：無料

## 光明寺同朋の会（法話の会）

親鸞聖人が書かれた「正信偈」には、どのような教えが記されているのでしょうか。少しずつですが、学んでまいります。

開催日：4月24日・5月29日・6月26日

土曜日の14時～16時まで

法話：光明寺住職

参加費：500円（テキスト代別600円）

Zoom：会議ID：953 5707 6868

パスワード：684089

※Zoomを利用することにより、今まで通り

お寺で参加する場合と、自宅からインターネットを利用しての参加が可能になりました。詳細はお問い合わせください。

## 永代経法要

亡き方を憶うことをご縁として、今を生きる私たちが教えに出会う法要です。

ぜひ、ご参詣ください。

日時：5月9日（日曜日）

①午前10時 ②午後1時

日程：法要・法話（全体で90分ほど）

法話：当寺住職

参加費：お志

## 第9回終活セミナー

「終活」とは、やがて終わりを迎える私の人生に向き合い、心配なことを整理し、今ののちを安心して生きて往くための活動です。お寺で、ご一緒に考えましょう。

開催日：5月15日（土）14時～16時

テーマ：「デジタル終活入門」

フリー記者 古田雄介さん

参加費：無料

※お寺では三密を避け、換気・除菌・消毒などの対策をいたしますので、皆さまにおかれましては、体調には十分ご留意いただき、無理をせずにお出かけください。