

こうみょう

第22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やく『一念多念文意いちねんたねんもんい』

お笑い芸人である「ロンドンブーツ1号2号」の田村淳さんの著作『母ちゃんのフラフラプ』を読みました。この本には、淳さんの人生の物語に大きく影響しているお母さんとの関係が描かれています。お母さんは、2020年8月にそのいのちを終えていられるのですが、このような言葉がありました。

死を考へるとは、生きるということなのかもしれない。

元看護師のお母さんは、最初にがんが見つかった2015年に、一切の延命措置を拒む「尊厳死求め宣言書」を家族宛に書いていました。一度は家族の求めに応じ手術をしましたが、二度目に転移が見つかった時には手術を拒否し、自分のいのちを生き切ることを選択されました。しばらくして淳さんは、お母さんは人生を投げ出したわけではないことに思いいたします。手術や治療によって体に負担をかけるよりも、短くとも元気に生きることを選択したのだと。そして、この言葉を記されました。

この本は、お母さん、そして淳さんのご家族の「終活」への想いが綴られていると、僕はそのように読んでおりました。一人ひとりが異なる想いを持ちながらも、そのことを正面から話し合い、お互いの想いや悲しみを受け入れていきます。

人は必ずいのちを終えていきます。つまり必ず死ぬのです。死という事実に向き合い、自ら、そして家族がその死を受け止める時、生きているということが輝いてくるのかもしれない、そんなことをこの本を読んでいて思いました。



江東区 猿江恩賜公園のチューリップ

第22号

2021年7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9回終活セミナー報告

2021年5月15日(土)、第9回目となる

「終活セミナー」を開催いたしました。

参加者は、お寺に6名、インターネットでは46名もの方にご参加いただきました。

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。

今回は、「よりどころ」ということについてお話しいたしました。「仏教の終活」は、自分は今何に依って生きているのか、それは自分を幸せにするものか、不幸にするものか、そのことを自分自身に問いかけることです。

その問いかけから、「自分は仏の教えをよりにどこに生きて行くのだ」という人生の態度決定に繋がってほしいと思っています。

ライターの古田雄介さんからは、「デジタル終活入門〜スマホの中身も遺品です〜」というテーマでお話いただきました。

私たちが、実際にスマートフォンに依存しているということは否定し難い事実です。

例えば、大切な人を亡くした時、その人のスマートフォンのロックを解除できますか？ スマートフォンの中には、写真や文章などの思い出のほか、「○○ペイ」にお金がかかるようにしてある、ポイントがある、音楽や動

画・ゲームなどのサブスクリプション(料金を支払うことで、製品やサービスを一定期間利用することができる形式のビジネスモデル)を利用している、スマホでの株取引、ネット銀行、仮想通貨など…。
スマホが開けない場合、資産が返ってこないだけでなく、大きな損失を生むことにもなりかねません。

どうですか？ 心配じゃありませんか？

そのために、古田さんが勧めているのは、「スマホのスペアキー」です。修正テープで簡易スクラッチにして保護した上で、通帳などと一緒に保管するというものです。

「スマホのスペアキー」は、古田さんのホームページからダウンロードできます。

「デジタル終活」は、これから重要な終活になってきますので、また取り上げます！



各々パソコンから配信しています

Google Forms を使ってアンケートのご協力をいただきました(35件)ので、いくつかご紹介いたします。

◆参加の動機を教えてください

- ・デジタル終活に興味がありました
- ・父を亡くし遺産整理に苦慮しています。自分が亡くなっても遺族が困らないように整理しようと思いましたが
- ・終活について、「ご住職がどのような考えをお持ちなのか聞いてみたかった

◆新たな気づきや発見がありましたか？

- ・デジタル遺品とその扱い方について、基礎的な知識が得られました
- ・死ぬことを考えるのではなく、生きること考える場だと認識が変わりました
- ・世の中が加速度的にデジタル化している。知らないII怖いでは、シニアライフを謳歌出来ないと感じました

◆全体についての感想をお聞かせください

- ・時流に合ったテーマを取り上げて頂き、講師のレベルも高く素晴らしい企画です
- ・スマホも相続財産になることが、目から鱗だった
- ・古田先生のお話は大変勉強になりました。質疑応答もあり、参加して良かったです
- ・お寺が、死んでから行くところではなく、普段から接する場であるという見方が、とても良かったです

お盆とお彼岸のお参りについて

お盆やお彼岸に、「ご自宅のお内仏（お仏壇）で、一緒に「正信偈」のお勤めをいたしまし
よう。亡くなったお身内を「ご縁として、今を
生きる私が、ご本尊（本当に尊いこと）に手
を合わせることは、とても大切なことです。
お内仏（お仏壇）を整え、静かに手を合わせ
るひと時を持つことは、自身の生活を整える
ことにつながります。

- ・お仏壇を見直すことは、生活を見直すこと
- ・いつから始めても結構です
- ・お仏壇が整っているか不安でも結構です

「ご自宅のお内仏（お仏壇）を、私にとって
かけがえのないものに整えていきましょう。

「ご自宅へお伺いいたしますので、日時な
ど、お寺にご相談ください。



写教の会

教えの言葉を書き写す「写教」の会です。

開催日：7月21日・8月18日・9月15日

水曜日の14時～17時まで開けて
いますので、出入り自由です。

参加費：無料

「正信偈」を書写しますので、筆ペン又は書
道道具をご持参ください。

寺ヨガ「体幹らくらくヨガ」

お寺で、リラックスした気持ちで、一緒に
ヨガを体験してみませんか。

女性でも、男性でも、動機はさまざま！

日常から離れて、自分の体と向き合い、心地
よい時間を過ごしましょう。

開催日：7月6日・8月10日・9月14日

午前10時30分～11時30分

7月27日・8月24日・9月28日

午後19時～20時

参加費：1,000円

※詳しくはお寺のホームページをご覧いた
だくか、お寺にお問い合わせください。

第10回終活セミナー

「終活」とは、死にゆくための準備、という
ことだけではありません。

やがて終わりを迎える私の人生に向き合
い、心配なことを相談・整理し、今のいのち
を安心して生きて往（ゆ）くための活動です。
元気に過ごしている今のうちから、少しず
つ確認し、整理をして、大切な一日一日を安
心して生きて往きたいものです。

まずはお寺で、一緒に考えましょう。

開催日：8月21日（土）14時～16時

テーマ：安心して【老い】のいのちを生きる

ために、高齢者住宅の選び方と

ポイント

民間介護施設紹介センター（みんなかい）

常務取締役 小嶋勝利さん

参加費：無料

おまけで、住職による「仏教の終活」とい
うお話がついてきます。

※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。