

こ う み よ う

第 34 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く『一念多念文意いちねんたねんもんい』

今年の夏も暑くなるようです・・・。

皆さま、熱中症の対策を十分にして、一日一日を乗り切つてまいりましょう。

例えば、家の中を涼しくして本を読むとか。僕も勢いで買つて手をつけていない本がたくさんあります。皆さんは、いかがでしょうか？ 最近全く行っていませんが、図書館で過ごすのもいいかもしれません。カフェで読書、もいいですね。

録り溜めたドラマやテレビ番組を見るのもいいかもしれませんが、僕は、テレビドラマはあまり観ないのですが、ドキュメンタリー番組が溜まっています。

家で出来る新しい趣味を始めるチャンスかもしれません。ジグソーパズルやプラモデル、絵を描いてみたり、言葉を紡いでみたりするのもいいかもしれませんね。俳句とか、詩とか。

でもやっぱり、僕は外に出たいです。水分補給をしながらでも、身体で夏を感じたいのです。お勧めはしませんが・・・。

皆さんは、どのようにこの夏を過ごされるでしょうか。おすすめのごし方がありましたら、教えてください！

第 34 号

2024 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/>



江東区・木場公園の紫陽花（あじさい）

第21回終活セミナー報告

2024年5月18日(土)、第21回目となる「終活セミナー」を開催いたしました。

参加者は、講師陣を含めお寺に19名、インターネットを使ったZoomで5名の方々にご参加いただきました。

今回のテーマは、「安心できる死後の手続き」といたし、江東区内のアルファ行政書士事務所より和田圭介さんと川井直樹さんにお越しいただき、お二人の対談形式でお話しいただきました。

和田さんが基本的にお話を進めるという形で、途中で川井さんが参加者目線の質問をはさみ、その質問に和田さんが答えてゆく、という流れでしたが、とてもわかりやすく、川井さんの質問も「そうそう、それ!」という質問を入れてくださり、集中力が途切れることなくお聞きできました。

死後事務委任、遺言、家族信託という柱でお話いただきましたが、私住職が考えているお寺の生前契約「光明寺エンディングプラン」の構想を思い描きつつお聞きでき、このプランが少し前へ進めた気がしております。近いうちに「ご提案させていただきます」。

地域コミュニティとしてのお寺の意義を改めて実感することができました。



今回は8月17日(土)、住職からは、今夏発行予定の東本願寺真宗会館版の「エンディングノート」を使って、書く上で大切にしたいポイントをお話しいたします(4頁参照)。

メイン講師は、福島県にある白河厚生総合病院で終末期医療に携わる医師宮下淳先生。宮下先生は、人生の最終段階における治療・ケアについての考えや話し合い(アドバンス・ケア・プランニング)に、信仰心がどのように影響するかを研究され、光明寺もそのアンケートに協力させていただきました。

今回の終活セミナーでは、改めて先生からその願いと、アンケートから見えてきたことなどについてお話しただこうと思います。

アンケートをご紹介いたします。

◆参加の動機を教えてください

- ・遺産相続に関心がありました
- ・独居になったのがきっかけです
- ・自分の死後の事が気になり参加しました

◆新たな発見や気づきがありましたか

- ・死後事務委任契約という便利な手続きがあると知れた
- ・シニアのお一人様の支援をさせていただいており、認知症の方の法定相続人をさせていただいておられます。今後支援の上でとても参考になりました

◆これから実践しようと思っている「終活」があれば教えてください

- ・自筆証書遺言保管制度を活用してみたい
- ・エンディングノートに少しずつ記入してみたい。いろいろな気付くことがあると思う為

◆全体を通しての感想など

- ・行政書士さんの説明が分かりやすかった
- ・地域のコミュニティの場として、身近に必要なことを発信してくださっていて素晴らしいです

◆聞いてみたいテーマは?

- 1位・人生会議
- 2位・エンディングノート
- 3位・介護や認知症(同数で、葬儀とお墓)

今回は、参加者の関心の1位と2位をテーマに取り上げます。ぜひ、「ご参加ください」。

帰敬式(おかみそり)執行

【真宗門徒入門講座】

4月6日(土)、「花まつり法要」に合わせ、その午前中に帰敬式を執り行いました。

帰敬式とは、法名をいただき、仏弟子として、念仏申す生活を選び取る儀式です。

光明寺では数年に一度、真宗門徒入門講座として、1月から毎月、計4回の連続講座を開催しております。

1月より3回、「正信偈」のお勤めのお稽古や、浄土真宗の基本的な教えを聞いていただき、4月の「花まつり法要」に合わせて帰敬式(おかみそり)を執行しております。

今年も、2名の方が受式され、仏弟子としての歩みをはじめられました。



そのうちのお一人から感想文を寄せていただきましたので、ご紹介させていただきます。

福満達也(釋證達)

まずは、真宗門徒入門講座を無事にお勤めできたことに感謝しています。

私自身、人生の節目でもある70歳の古希を迎えるのですが、その時目に止まったのが「光明寺通信」の真宗門徒入門講座でした。

法名とは、亡くなった時に頂くものと今まで思っていました。案内の文章を読むにつれて生前に頂けることが分かり、申し込むことにしました。

ご住職より、礼拝・聞法・正信の生活を分りやすく法話して頂き、今後の生活の中で実践していこうと思います。

また、「正信偈」のお勤めは、初心者の中には難しかったですが、ご住職の説明にしたがい、練習に励みたいと思います。

最後に、帰敬式を終えて仏弟子としての教えを大切に、これからの人生に活かしてまいりたいと思います。

ありがとうございました。

花まつり法要勤修

4月6日(土)花まつり法要をお勤めしました。お釈迦さまの誕生・親鸞聖人の誕生・そして法名をいただいた仏弟子の誕生をお祝いする気持ちでお勤めいたしました。仏事ではありませんが、お祝いですので、晴れやかなお気持ちでご参詣ください。



永代経勤修

5月12日(日)永代経をお勤めいたしました。永代経としては、5年ぶりにお斎が再開されました。ありがとうございました。



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た。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。

「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。



彼岸会合同法要

光明寺には境内墓地がありませんので、お墓参りの際にお寺へお参りに行く、という方は少なかつたと思います。

先代の頃より、お彼岸には「ご自宅へお伺いいたし、お内仏にお参りさせていただいておりますお宅が40〜50件ほどございます。

昨年、合葬墓「光明廟」が完成したことを勝縁として、光明寺本堂にて彼岸会合同法要をお勤めすることといたしました。

今までお彼岸のお参りに「ご縁のなかつた方も含め、ぜひ多くの方に「ご参詣いただきたくご案内いたします。

日時：9月22日（日曜日・秋分の日）

13時〜14時30分ころまで

法話：光明寺住職より

お布施：お志にて

能登半島地震支援金を

お送りいたしました（2回目）

皆さまにご協力いただき、今回は3万8千円を、真宗大谷派本山へお送りいたしました。本山を通じて、被災地へお送りいただくこととなります。

「ご支援いただき、ありがとうございます。

第22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、一緒に考えましょ。

開催日：8月17日（土） 14時〜16時

テーマ：①「エンディングノートと私の物語」

光明寺住職より

テーマ：②「日本人のアドバンス・ケア」

プランニングと信仰心

講師：宮下淳先生

（白河厚生総合病院 総合診療医）

参加費：無料

※会場参加者にエンディングノートプレゼント

アドバンス・ケア・プランニング、または人生会議と言われていることが、この日本ではあまり浸透していないように思います。エンディングノートは、そのような家族や近しい人との対話のきっかけにもなるのではないかと思っています。

誰かと一緒に、お話しをしながら書き進めていくエンディングノートの使い方について、住職よりお話しさせていただきますと思います。

ぜひ、ご参加ください。