

こうみょう

第 36 号

によらい こうみょう こうみょう ちえ
この如来は光明なり。 光明は智慧なり。

ちえ
智慧はひかりのかたちなり。

しんらんしょうにんちよさく いちねんたねんもんい
親鸞聖人著作『一念多念文意』

昨年11月、詩人であり、翻訳家でもあり、絵本作家でもあり、脚本家でもある谷川俊太郎さんがお亡くなりになりました。

誰もがどこかで何かに触れているであろう、凄い人でした。

我が家にあつた絵本では、『もこもこ』や『これはのみのびこ』なんかは子どもたちとよく読みました。翻訳の絵本では、『スイミー』や『にじいろのさかな』もあります。コロナ禍中に購入して読んだのが『へいわとせんそう』と『ぼく』でした。

でも、多くの人に知られているのは『生きる』という詩でしょう。「生きていくということ」いま生きていくということ」という言葉が耳に残っているという人は、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

「それはのどがかわくということ」「それはミニスカート」「泣けるといこと」「笑えるということ」「いまだどこで兵士が傷つくということ」と、いまこの世界を生きる私たちの事実が並べられていきます。その全てが、この私の身の事実です。

その一瞬一瞬の身の事実が、愛おしいと感じることができるとき、不思議と目の前の事実やこの世界をも愛おしく感じることができるといふ。それが「いのちということ」だと教えられます。

第 36 号

2025 年 1 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/>



京都・東本願寺同朋会館前
坊守が研修に行った際に撮ってきました

第23回終活セミナー報告

12月14日(土)、第23回目となります。お寺での終活セミナーを開催いたしました。

お寺での参加者は、講師、主催者を含め23名、Zoomでの参加者は4名でした。

テーマは「安心して在宅医療を受けるために」といたし、「講師には大江戸江東クリニック院長の岡田章佑(あきひろ)先生にお越しいただきました。

まずはじめに、私住職より、お寺で終活セミナーを開くことの願いと、「仏教の終活」についてお話しいたしました。

仏教は、老病死という「苦」を超えてゆく道を求めることから始まっています。

地域コミュニティの場であるお寺という場所で、老病死を抱えたこのいのちを、仏の教えをよりどころに、今生きて往く、そんな日常を語り合ってゆきたいと思っています。

岡田先生からは、在宅医療について、基本的なことからとても丁寧にお話しいただきました。

在宅医療という選択のハードルがすいぶん低くなった感じがいたしました。

在宅でレントゲンも撮れますし、癌の治療から看取りまでお願いすることもできます。

医療保険や介護保険を利用することで、費用を抑えることもできます。

何より、トータルペイン(さまざまな苦痛)に対して、医療・介護・心理的サポートなど、チームで向き合うことを目指しておられるところが安心できます。

大きなことは、やはりACP(アドバンス・ケア・プランニング)ですね。

終末期に際しどんな医療を受けることを望むのか、家族や近親者などときちんと話し合っておくことが大切なこととなります。

さて、次回は来年2月8日(土)になります。江東区社会福祉協議会さんにお越しいただき、「孤立しない・させない地域づくり」社会的処方について考える」というテーマで開催いたします。

参加者みなで、助けること、助けられること、そしてつながるということについて話し合ってみたいと思います。

江東区に限ったことではなく、それぞれの地域コミュニティを想像しながら、意見交換ができればいいなあと思います。

詳細は案内チラシをご覧ください。

ぜひ、ご参加ください。



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

- ・参加するたび色々なことがわかるので
- ・在宅医療に興味がありました

- ・ACP、社会的処方に大変関心がありました
- ・毎回参加しています。参加の度に自分のライフステージも変わっていたりして、感じ方や興味を持つテーマも違くて自分の変化を感じることができました

◆新たな発見や気づきがありましたか

- ・一人住まいでも希望すれば在宅医療が可能だということがわかりました
- ・よりそう医療、家族・患者への関わり、チームとしての支援の仕組みを学びました

◆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

- ・ACP人生会議の実践
- ・色々な終活についての話を聞いてみて、誰かとその話をしてみたいです

◆全体を通しての感想など

- ・地域に根ざした中で、ここまで具体的な取り組みと情報提示、共有をはかっている所などはとても立派です
- ・私の居場所のひとつになっています

◆聞いてみたいテーマは?

- 1位 人生会議(ACP)
- 2位 相続・遺言

同率2位 介護・認知症/成年後見・家族信託
次々回、5月開催時の参考にいたします。

仏事について・・・ここが知りたい！

ご葬儀について

～大切なお身内が亡くなった時～

大切なお身内を亡くされた時、深い悲しみの中でも、葬儀のことは進めなければなりません。病院であれば、すぐにご移動していただかなければなりませんし、そのためには、葬儀社を決めなければなりません。

そのような時、**まずは一番最初に、お寺へご連絡ください**。病院が勧める葬儀社には、安易にお任せしないほうがいいでしょう。

なぜなら、馴染みがないためにすぐに信頼関係を築くことが難しく、結果的に経済的なご負担がかかることが多いと、私の経験上そのような感じるからです。

ネットで探した葬儀社も同じことです。できることならば、安心してお任せすることができるとすれば、安心してお任せすることができるとすれば、あらかじめ決めておかれることをお勧めいたします。

これも「終活」ですね。

お元氣な時にお寺にご相談いただき、ご負担がかからないよう準備できるとよろしいかと思いますが、準備しておくことはなかなか難しいかもしれませんね。

その時は、私（住職）にお任せください。最善の形を考えて、ご提案いたします。

報恩講勤修

11月10日（毎年第二日曜日）、当寺報恩講をお勤めいたしました。

報恩講とは真宗門徒にとって一年の中でもっとも大切な御仏事で、本山（京都・東本願寺）では、宗祖親鸞聖人の御祥月命日である十一月二十八日まで、一週間にわたり勤められる法要です。

全国の末寺では、本山にならって宗祖親鸞聖人の御命日の近くに報恩講が勤められますが、光明寺では、**毎年十一月の第二日曜日**にお勤めしています。



宗祖親鸞聖人が大切にされた本願念仏の教えに会い、この私が真によるべき教えを伝えてくださった御恩に感謝し、仏の教えを聞くことを通して、一人ひとりが、その御恩に報いた生活というものを確かめてゆくことが願われています。

能登半島地震支援金を お送りいたしました（3回目）

皆さまにご協力いただき、今回は3万円を、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した。

死後事務委任契約について

このたび、一人で暮らしておられるご門徒さんと光明寺が、初めて「死後事務委任契約」を結びました。

この契約は、私はとても大切なことだと思っております。お寺で終活に取り組むのも、最終的にはこの「死後事務委任契約」というエンディングプラン（生前契約）があることによって、安心につながると思っています。

光明寺の「死後事務委任契約」とは、亡くなった後の各種行政などの事務的な手続きや様々な契約の解除を光明寺住職が行い、**肝心要の葬儀から火葬、埋葬まで**を光明寺が執り行うという契約になります。

もちろん光明寺が単独で行うものではなく、同じ江東区内のアルファ行政書士事務所にご指導ご協力をいただいております。今を安心して生きて往くため、ご興味のある方は、お気軽にお寺へご相談ください。

二〇二五年 年忌法要（亡くなった年）

四十九日法要…亡くなった日から四十九日

一周忌法要…二〇二四年（令和六年）

三回忌法要…二〇二三年（令和五年）

七回忌法要…二〇一九年（平成三十一年）

十三回忌法要…二〇一三年（平成二十五年）

十七回忌法要…二〇〇九年（平成二十一年）

二十三回忌法要…二〇〇三年（平成十五年）

二十五回忌法要…二〇〇一年（平成十三年）

二十七回忌法要…一九九九年（平成十一年）

三十三回忌法要…一九九三年（平成五年）

五十回忌法要…一九七六年（昭和五十一年）

※地域により、二十三回忌・二十五回忌・

二十七回忌は、お勤めする習慣が異なりますので、お寺にご相談ください。

※ご希望にお応えする形になりますが、一昨年より年忌法要のご案内をお送りしております。ご法事をお勤めする際には、お早めにご連絡ください。

東京大空襲追弔法要

東京大空襲により亡くなられた方々への弔いのために製作された「世蘊多観音」。かつては地域の皆様方と法要が営まれていたようです。

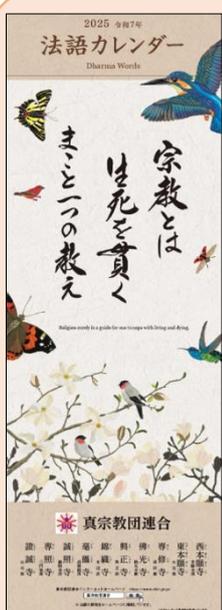
屋外ではありますが、お参りください。

日時…3月10日（月）14時より
場所…世蘊多（せうんだ）観音前



二〇二四年分の護持会費をお納めいただいた方に、本山発行のカレンダーと、カレンダーに書かれている法語についての随想集をお送りいたしました。

二〇二五年も引き続き、会費をご納入いただきますよう、お願い申し上げます。



第24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…2月8日（土）14時～16時

テーマ…「孤立しない・させない地域づくり

～社会的処方について考えてみよう～」

講師…社会福祉協議会の方や

地域で活動をされている方々

参加費…無料

東日本大震災追弔法要

東日本大震災により被災したすべての方に思いを馳せ、「勿忘（わすれな）の鐘」を撞き、法要をお勤めいたします。

ご縁がありましたら、お参りください。

日時…3月11日（火）14時46分より

会場…光明寺本堂

感話…光明寺住職（15分ほど）

参加費…無料

※お寺では感染予防対策をいたしますが、皆様におかれましては、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。