

こ う み ょ う

第 38 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』

今年の2月に行った終活セミナーの報告を前回号にて報告いたしました。その際にキーワードになった言葉に「社会的処方」という言葉がありました。

学芸出版社より『社会的処方―孤立という病を地域のつながりで治す方法―』という本が出版されています。編著者は西智弘という緩和ケアの医師です。

この本には、次のように書かれています。

薬と同じように社会とのつながりを処方するから社会的処方。イギリスでは、釣りや編み物の集まりに参加した高齢者がうつ病から脱したなどの例もあるそうです。

医療機関に持ち込まれる問題の2～3割は社会的な問題と言われています。それを解決していく「社会的処方」。市民一人ひとりの活動が誰かの「お薬」になります。

私が光明寺の住職を承継してから、たびたび、お寺は地域コミュニティの場である、と言ってきました。もちろん、仏の教えを聞く道場であり、亡き方を弔う場でもあります。

でも、今の時代社会の中で大切にすべきことは、地域コミュニティであると思うのです。最近、寺カフェやおとな食堂、終活セミナーなどを通して、身に沁みて実感しているところです。

第 38 号

2025 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 清澄庭園

第25回終活セミナー報告

5月17日(土)、第25回目となる「終活セミナー」を開催いたしました。

参加者は、お寺には講師陣含め27名、Zoomでの参加が6名いらっしゃいました。

今回のテーマは、終活の基本「相続と遺言」でした。基本ではありますが、話し手によって大きく印象の違いが出るテーマだと思います。

お話は、江東区大島にあるアルファ行政書士事務所の和田圭介さんと、マニユライフ生命保険の藤山正行さん。お二人とも、お寺のセミナーでお話いただくのは2回目ですが、とっても分かりやすいです。

受け手の視点に立って、何が分からないのかを十分理解した上で、大事なところを丁寧にお話くださいます。

やっぱり、まずは遺言書ですね。

未来を生きる人たちに何を願うのか、その想いを遺言として託す。

お寺と門徒さんとの死後事務委任契約もお任せしている、とても信頼できる行政書士さんです。

住職からの話は、東本願寺真宗会館がエンディングノートを出されたので、それを皆さんに配りながら、「ものがたり」を生きるというお話をいたしました。

一人ひとりが未来を想い、いまの私の生き方を、「ものがたり」として紡いでみる。

真実(まこと)の「ものがたり」に照らされ、「ほんとう」の私の「ものがたり」を紡ぐ。

お寺とはそのような場所なのではないかと思っています。



やはり、終活とは一人の問題ではなくて、家族や大切な人、さらには未来を生きる人たちを憶うことを大事にしたいと思っています。

今回は、9月6日(土)、テーマは「介護サービスが必要になったら」といたし、江東区の地域包括支援センターである海辺長寿サポートセンターの村川泰司さんにお越しいただきます。ぜひ、ご参加ください。

アンケートをご紹介します。

◆参加の動機を教えてください

- ・お寺の前にあったチラシを見ました
- ・終活について考え始めた所だった
- ・自分の年齢的にも終活の必要性を感じている折でした

◆新たな発見や気づきがありましたか

- ・遺言書の必要性
- ・「私の物語」をいかに紡ぐか

◆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

- ・自分の財産のリスト整理。夫の不動産の整理、リストアップをしてもらいたい
- ・元気な内に住居をコンパクトにしたい。家族4人でちょうど良い家が、今では老夫婦二人。無駄が多いので早くなんとかしたい

◆全体を通しての感想など

- ・初めて参加させていただきました。活発な質疑応答があり、とても有意義な時間を過ごさせていただきました

- ・家族の中のコミュニケーションを取れる様になりたい

- ・行政書士さんの話は大変分かりやすかった

◆聞いてみたいテーマは？

- 1位 介護 同率1位 成年後見・家族信託
 - 3位 葬儀・お墓 4位 在宅医療
- どれも、過去に取り上げたテーマですが、

最近の皆さんの関心ならば、検討いたします。

花まつり法要 勤修

4月6日(日)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。



永代経法要 勤修

5月11日(日)永代経をお勤めいたしました。「永代経」とは、「先祖の供養という意味だけではなく、先に亡くなっていかれた方々を浄土の仏さまとして、今を生きる私たちが仏の教えに出会い、自分自身に出遇ってゆく縁をいただくのです。」

そして、永代までも仏の教えを相続してゆくことが願われておりますので、お子さんやお孫さんもお連れになって、一緒にお勤めいたしますよう。



東京教区宗祖親鸞聖人 御誕生八百五十年 立教開宗八百年慶讃法要

4月14日(月)より18日(金)までの5日間にわたり法要がお勤めされました。

毎日法要が勤められましたが、14日は混声合唱による音楽法要、15日は帰敬式(おかみそり)の執行と真宗大谷派の新門(門首の長男)の仕出による御参修、16日は門徒さん達の仕出による同朋共参勤行、17日は坊守さん(住職の配偶者)達の仕出による同朋共参勤行、18日は門首の仕出による御親修(の予定でしたが門主の体調不良により新門の仕出)が勤まりました。

法要ごとに法話がありました。私、光明寺住職が17日の法話を仰せつかり、参詣者二百人程の前でお話しさせていただきました。

「バラバラで、なお、いっしょ」というテーマをいただき私なりに思うところをお話しさせていただきました。



坊守のつづや記



私の実家の母は、一週間に三日デイサービスに通っています。そのデイサービスにお世話になる前に、母と一緒に見学に行きました。

その時に、デイサービスのスタッフの方がお茶をいれてくれました。そのお茶があまりにおいしかったので、「お茶がとてもおいしいですね」というと、「利用者の方がたくさん飲んでくださるようにはこだわっています」と言われました。

スタッフの方のお話だと、熱中症対策で水分をたくさん飲んでほしいけれど、水分をとってくださいと言ってもなかなか難しいということです。それで、お茶にこだわり美味しいお茶にしたところ、皆さんがたくさん飲まれるようになったということでした。スタッフの方の発想の転換に、とても感心いたしました。

子育てをしていた時に、子供の苦手な野菜を細かく刻んで、知らないうちに食べさせていたことを思い出しました。

物事を一方からだけ見て考えていると出口が見えないことも、視点を変えてみると、思わぬ方向に好転することもあるのです。お茶をいただいて、気持ちが温かくなりました。

どうやら、今年の夏も猛暑が続きそうです。ちよつと美味しいお茶などを飲んで、熱中症対策などはいかがですか。

皆様どうぞご自愛ください。



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ょう。亡くなったお身内をご縁として、今を生きる私が、「ご本尊（本心に尊いこと）」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。」

秋季彼岸会合同法要

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。合葬墓「光明廟」が完成したことを勝縁（しょうえん）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「ご縁のなかった方も含め、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23日（火曜日・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



第26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、今のいのちを安心して生きて往くための活動です。お寺で、一緒に考えましょう。

日時…9月6日（土）14時〜16時

テーマ①「仏教の終活」光明寺住職より
テーマ②「介護保険サービスが必要になっ

たら」

講師…村川泰司さん

（海辺長寿サポートセンター）

参加費…無料

真宗大谷派版

ライフエンディングノート

このたび、東京都練馬区にある「東本願寺真宗会館」より、ライフエンディングノート『生きることを始めるための遺言ノート』が発行されました。実は私（住職）が編集に携わっております。

終活セミナーでも取り上げ、参加者にはお配りしてききましたが、興味のある方は、お寺へご連絡ください。

