特定非営利活動法人 ライフ・アンド・エンディングセンター　— 2014. 10 —

LECだより

発行：ライフ・アンド・エンディングセンター
〒338-0001
さいたま市中央区上落合1-9-1-403
TEL 048-856-5673
FAX 048-855-1006

No.54

＊＊＊ お変わりなくお過ごしですか？ ＊＊＊

ようやく秋らしい涼やかな風が吹く季節になりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。体調の思わしくない方々にも過ごしやすいこの季節お大事に過ごされますよう。

風水害、山津波、たびたびおこる地震、災害列島日本に住む私たちには、避けて通ることのできないことばかりです。そればかりか列島に数多く存在する火山の爆発についての情報がテレビなどでたびたび報じられています。多くの災害が地球規模で起こっている昨今、薄い地球の表層に 70 億の人が住みさらに増え続けるという現実は、青い星地球の営みを阻害することになり、今後私たちの周辺では多くの自然災害が起こることになるのかもしれません。

高齢な私たちは、社会的弱者のうちに数えられる一人となることが多くなります。転ばぬ先の杖として、そのような時に備えてＬＥＣが作成した『もしもノート』が多くの人の共感を呼び、現在５版３刷 14 万 5 千冊を発行しています。またノートは 2004 年の 9 月に初版を刊行してから今年でまる 10 年経ちました。
現在では 100 種以上もあるエンディングノートの先駆けとなった出版でした。

＊＊＊ 平成26年度LEC通常社員総会＊＊＊

さいたま市立浦和コミュニティセンターにおいて、9 月 14 日午前１０時から社員総会が開かれました。総会参加資格のある正会員２８名のうち委任状を含め議決権を持つ２５名によって下記の議題を審議しました。

Ⅰ. 25 年度活動報告
Ⅱ. 25 年度決算報告及び監査報告
Ⅲ. 26 年度事業計画
Ⅳ. 26 年度予算計画
Ⅴ. 新任理事の選任

25 年度における活動の多くは、『もしもノート』の頒布と、それに係る講演活動に割かれました。講演活動は公民館、地域包括支援センター、各種企業などを含め昨年度の１年間に 36 回行われました。その他葬送支援活動など収益を伴うものもありましたが、非営利活動として、成年後見、相続他生活上の様々な相談業務を年間を通じて行いました。
26 年度活動計画では前期の活動を踏襲してまいります。また、なかなか結実できない「里山ベリートラスト」の活動を、呼称を「樹林葬」に改めていまひとつ努力してゆくことになりました。

新任理事には理事会の推薦を受けた齋藤真衡さんが満場一致で就任することになりました。

大往生の勉強会

講演活動のうちＬＥＣが年６回自主開催している「大往生の勉強会」には毎回 50 名～７０名の参加者があります。中でも第 27 回の勉強会では「我が家に葬儀がめぐってきたとき「直葬」をしますか？」というテーマでワークショップ形式で行いました。直葬の一つの形としての展示では、エコの取り組みをしている会社の柩を２点借り出し展示しました。俗にエコ棺といわれます。
一つは段ボール製、幾重にも重なった段ボールは大変強くしかも軽いのです。
火葬時のＣＯ2 の排出が少なく、この柩を使うとモンゴルで植樹が行われ、感謝のハガキが届けられます。もう一つは籐製の柩です。籐（ラタン）は生育が早く生育時に光合成を行う地球にやさしい素材です。こちらは「ゆりかごみたい。私はこれがいい！」と女性に好評でした。

この日は参会者を６組ほどのグループに分け、それぞれに葬儀についての体験を話し合っていただきました。各グループとも経験者の話題提供、それについての質問、葬儀社への疑問など、大いに盛り上がりました。話題で多かったのは、いざとなった時どうしたらよいのかわからず困ったこと、思いがけず高額な支払いを求められたこと、兄弟親戚の意見が合わず困ったことなどでした。

そのあと段ボール製の柩への入棺体験を試みました。私も、私もと 15 名ほどの希望者がありましたが、そのうち９名の方に入棺していただきました。「よい体験ができた」と好評でした。数年前には入棺を促すと尻込みされる方が多かったのですが、この数年の間の葬送に対する意識の変化を実感する催しでした。

暮らしの中に生きている仏教用語

日本に仏教が伝来してから１５００年以上たちます。生活の中に仏教の言葉が根付いて、今も私たちがよく使う言葉の中には、その語源が仏教用語によるものがたくさんあるようです。

毎日の食事のときに唱える**「頂きます」**と**「ご馳走さま」**。この言葉も実は仏教からきた言葉なのです。**「頂きます」**は動植物のかけ替えのない命を頂くこと。**「ご馳走さま」**は食事などのもてなしをするために、あちらこちらと食材を求めて走り回る苦労に感謝する言葉。

「今日はご馳走よ～！」というと、豪華な食事を思い浮かべますが、**「馳走」**とは、もともと、早く走る、年月が過ぎ去るという意味があり、その昔、食事を作るために馬を走らせて食材を集めたところから、馬が駆ける、馳走となったのだそうです。つまり、**「他の人のために奔走し功徳を施して救うこと」**。

江戸時代以降には**「もてなし」**の意味が含まれるようになり、感謝の気持ちを伝える言葉として**「ご馳走」**が使われるようになったようです。

お客様のことを思い食材を整え一所懸命作った料理が**「ご馳走」**で、それに対する感謝の言葉は**「ご馳走さま」**。多くのお蔭をもって、今、この食事が頂けた。そのことに感謝しますということなのですね。その、お蔭さまという言葉もまた、感謝を表す言葉。

「お蔭」は仏様の助けやご加護を表す言葉で、そのことから、**「すべてのものは相互に関係し、仏様や他人様のお蔭で生かされていることに気づき感謝する」**という意味が込められています。

私たちは、様々な人々とお互いに関わりを持ち、多くのものの力、お蔭、恵みを受けて生きています。自分ひとりでは、生きていくことはできません。お蔭さまの気持ちを忘れずに日々過ごすことができたら、心安らかに暮らせるように思います。

血管障害を招くストレス――笑い飛ばして病気予防

血圧を心配している人がたくさんいます。内科医師の私のところにも、たくさん高血圧の患者さんがみえます。
ある患者さんが、いつもなら１４０くらいで安定している血圧がその日に限って２００近くあるのです。よく話を聞いてみると、受付の人が順番を間違えて３０分以上待たされた、と怒っているのです。怒りというマイナス思考が血圧を上げたのです。怒りや悲しみなどのマイナス思考は、血圧を上げてしまいます。怒りによる急激な血圧上昇ではなくても、毎日の心配や生活の苦労、悩みなども血圧を上昇させることがあります。

６０歳前後のご婦人のはなしです。田舎の甥を、大学に通うために下宿させました。しばらくして、血圧が上がり始めました。甥っ子が部屋を散らかすやら、音楽は鳴らすやらで、ストレスを感じ始めたのです。こういう状態が３，４年続きました。

あるとき血圧を測ると、いつもより低いのです。聞いてみると、ニコニコしながら「甥っ子が出ていった」と言うのです。慢性的なストレスがなくなり、血圧が下がったのです。
血圧とストレスは大きな関係を持っています。ですから、少々なにがあっても笑いです。アハハと笑い飛ばすことが大事なのです。
ワールドカップ（W杯）と心筋梗塞という論文がいくつかあります。
W杯開催中に、ドイツのミュンヘン地区で発生した心臓病を調べた論文があります。ドイツが負けた日です。救急車の出動が普段の日の２．６６倍に上がり、心筋梗塞、狭心症、不整脈が、普段の３．０７倍に上がったのです。「ちきしょう！ドイツが負けた。監督はなにやってんだ」と怒って、その後、落胆した結果が心筋梗塞、狭心症、不整脈になったのでしょう。
このとき、ドイツが負けてもマイナス思考で「ちきしょう！」と言わずに、「ああ、相手は強かったな。すごいすごい」とプラス思考で平然としていれば、心臓も痛まなかったでしょう。
この種の論文はドイツだけでなく、１９９８年フランス大会で、イングランドが決勝トーナメントでアルゼンチンにＰＫで負けたとき、心臓発作が２５％増加したという論文や、２００２年の日韓大会で、本大会出場を逃したスイスでも心臓病が６０％増えたという論文があります。どちらが勝っても負けても泰然自若（たいぜんじじゃく）。平常心であれば心臓病にならないですんだでしょう。年をとって動脈硬化があるから心筋梗塞をおこすのではないのです。マイナス思考が心筋梗塞を起こすのです。

同じように、脳梗塞もマイナス思考が要因となる場合があります。マイナス思考になると、血液の中の血小板という血をサラサラ流す成分がベタベタとなり、血管も細くなってしまうから脳梗塞を起こすというのです。マイナス思考が脳梗塞をおこすのです。心臓や脳の血管障害は、ストレスと大きな関係があります。なにがあってもプラス思考。少々なことは笑い飛ばしましょう。これが脳疾患、心臓疾患を防ぐ確実な予防の方法です。

松本光正著
『人生いきいき笑いは病を防ぐ特効薬』より ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

日本で一番ホテル・旅館の客室数が少ない県はどこでしょう!

それは有名な観光地、多い方の1000年の都奈良なんです。断トツ１番は東京続いて北海道、静岡、長野、大阪、愛知次が千葉、神奈川と続きます。ちなみに埼玉は４７都道府県中少ないほうから１５番目。（平成９年度「衛生行政業務報告」厚生省（現厚労省）―竹村公太郎著「日本史の謎は「地形」で解ける（PHP文庫）―同書の資料によれば飛鳥京、藤原京、平城京をとおして平安時代に至るまでのあいだ奈良が栄えたのは、海と川とによって運ばれた遠くシルクロードから運ばれる産物と情報の終着点であったからだという。現在のインフラからは想像もできないはなしである。当時の人口は20万人弱もあったという。その後京都に遷都されてからは平安、鎌倉、室町、江戸時代を通じて衰退し歴史の表舞台から遠ざかっていたようだ。奈良を貫く国鉄、近鉄などの鉄道網のほか道路、国道が整備されて、人口は1998年～2000年にピークを迎えたが、近年その減少が著しいという。
1000年の間静かに偉大な歴史遺産を守ってきた奈良が、東京や大阪などの都市のように
国中の人や資源、情報が交流するぎらぎらした都市にならなかったこと、ホテル・旅館の客室が少ないこと、それは私たちにとって素晴らしいことなのかもしれない。しかし埼玉は？

インフォメーション

講座事業報告・予定

７月１６日（水）
第29回「大往生の勉強会」
平穏な死を迎えるためには終末期医療のことを知っておきましょう

７月２５日（水）
シニア大学

８月２１日（木）
（公財）老年病研究所・前橋市地域包括支援センター西部
平成26年度第2回多職種協学事例検討会
「エンディングノートを知っていますか」
「もしもノート」の活用方法について

９月２２日（月）
第1回地域連絡協議会

９月２９日（月）
第30回「大往生の勉強会」
エンディングノートは買ったけれど書いた人1.3%ってホント？

９月３０日（火）
聖蹟プライムコート東大宮
NPO設立 と「もしもノートは何故売れる」について

１１月１９日（水）
第31回「大往生の勉強会」

１１月２０日（木）
上尾市立上平公民館
人権講座「法に守られた私たちの人権」
よく知って御いていきるために、自らの人権についての意識を高める

１月２０日（火）
所沢市シルバー人材センター
老後の安心な暮らしのために

１月２４日（土）
さいたま市立南箇公民館
残された家族が争族にならないためにしておくこと

１月３１日（土）
さいたま市立原山公民館
「終活」

２月２５日（水）
さいたま市立谷田公民館

ーＬＥＣ事務局の日々ー

少々遅い発行となりましたが、ＬＥＣだより秋号をお届けします。
９月１４日、２６年度ＬＥＣ通常社員総会が無事終わり、新しい年度がスタートしました。事務局一同、張り切って進めて参りたいと考えております。限られた少ないスタッフでの運営ですので、会員の皆様にはご迷惑をお掛けすることもあるかとも思いますが、どうぞご容赦くださいませ。
すすき、萩、おみなえし、りんどう‥‥秋の草花が涼風にそよぎ、心地よい季節です。関東では中秋の名月はあいにくの雨天でしたが、翌日は天気が回復し美しい満月となり、お月見を堪能された方も多かったのではないでしょうか。秋の夜長。読書三昧に過ごされる方もあるかと思います。虫たちが、この世の限りと懸命にすだく声を聴きながら、しみじみと来し方を思う夜でもあります。

編集後記

この夏は広島市の大規模土砂災害をはじめとして日本列島北から南まで大きな自然災害が発生し、心が痛みました。「今まで経験したことのないような‥‥」と表現された天候のなんと多かったことか。被害に遭われた皆様には心からお見舞い申し上げます。
どうか、穏やかな日が続きますよう願わずにはいられません。。