



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

— 2016.1 —



# し E C だ よ り



No.59



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



## あけましておめでとうございます。

2016年の幕開けです。皆様にはお変わりなく新年をお迎えのことと思います。

LECは設立から満15年を超える16年目にに入りました。それとともに会員の方々も年を重ね高齢な方が増えてまいりました。どちら様にも体調を気遣い何事も前向きにとらえて心健やかに過ごされますよう。

思い起こせばLECが発足した2000年は介護保険制度、成年後見制度が福祉制度の両輪として発足した年でもありました。

私たちのNPOは、当時世上で問題になっていた「高すぎる葬儀」をテーマにした勉強会を始め、2年近くの間続けました。その結果「私たちの葬儀」を実現しようということになりました。

手始めに2002年4月から翌年1月までの10ヶ月間「LEC葬送10回連続講座」を開きました。

プログラムは、介護、成年後見、遺言、相続、葬儀、墓などを、それぞれ市民の視点で取り上げました。最後の第10回には模擬葬を行い、いま多い家族葬、直葬につながる葬儀のモデルを発表しました。模擬葬はNHK、埼玉新聞などにも取り上げられました。

以来15年、私たちは、多くの会員と関係の方々の葬儀を手掛けてきました。その中で、残された家族が生前の死者から「いざという時に

必要な事をほとんど伝えられていない」とることが多いと実感しました。家族や関係者の間をつなぐものが必要と思ったことから「いざという時」に備える『もしもノート』の作成をすることになりました。1年ほどかけて2004年に初版を出しました。

『もしもノート』はそれから11年、通算17万部を発行して多くの方のご利用に供しています。16年目に入った今年からは、単身者、高齢家族が増える今後の問題に対応した新しい取り組みとして、信託を利用した死後事務（葬儀、整理など）を事業として取り組んでまいります。会員の皆様のご支援をお願いいたします。（死後事務については2ページをご覧下さい）。

初夢は 縁起の良い 一富士二鷹三茄子  
故郷の街 故郷の家 懐かしい顔 草のにおい  
枕の下に写真を入れて 除夜の鐘  
初詣 七福神



# 葬儀信託をご存知ですか 〈死後事務にかかるお金を信託で保全すること〉

## 死後事務とは

- ①医療費の支払いに関する事務
  - ②家賃・地代・管理費等の支払いと敷金・保証金等の支払いに関する事務
  - ③老人ホーム等の施設利用料の支払いと入居一時金等の受領に関する事務
  - ④通夜、告別式、火葬、納骨、埋葬に関する事務
  - ⑤菩提寺の選定、墓石建立に関する事務
  - ⑥永代供養に関する事務
  - ⑦相続財産管理人の選任申立手続に関する事務
  - ⑧賃借建物明渡しに関する事務
  - ⑨行政官庁等への諸届け事務
  - ⑩以上の各事務に関する費用の支払いなど
- 上記のとおり死後事務は煩雑かつ時間と手数のかかる仕事です。



たとえ 飛ぶ鳥跡を濁さずの喩もあります。

元気な時に手当をしておき、残された家族や関係者にこの煩雑な仕事を残さない方法があります。それは葬儀信託です。

葬儀信託は、信託を利用して死後事務にかかるお金（原資）の保全を図ることができる方法です。

## 〈死後事務委任契約を結ぶ〉とは

委任者（本人）が第三者（個人、法人を含む）に対し、死後の諸手続、葬儀、納骨などに関する事務等についての代理権を付与して、死後事務を委任する契約をいいます。

## 「日本ラグビー、五郎丸歩選手のポーズ」

日本はもちろんのこと世界中で話題になりました。日本選手も世界の強豪と肩を並べて試合ができる、ラグビーっておもしろい、ラグビーをやってみたい、などなど昨年ほどラグビーが注目された年はなかったのではないでしょうか。

さて、このラグビー熱で最も注目されたのが、五郎丸選手の、「あの」ポーズ。腰を落とし、右手を左手に重ねるように合わせるポーズです。もともと外国の選手から教わったポーズをメンタルトレーナーと話し合いながら作ってきたポーズで、集中力を高めプレッシャーや雑念を振り払うことができ、天候や客数など、その時々で変化する環境に左右されずに一番良い状態でボールを蹴ることができるルーティンポーズなんだそうです。五郎丸選手は、このポーズで素晴らしいシュートを何本も見せてくれました。

この五郎丸選手のルーティンポーズ。なぜ効果があるのでしょうか。ルーティンというと、同じことの繰り返し。ルーチンワークなどと使われています。同じことの繰り返しはつまらない、変化がない、と思われますが、ところがどっこい、この変化の無い普通の作業が、五郎丸選手のようなアスリートたちには大変重要な役割をもつのです。変化が無いということは、いたって日常ということです。日常ということは普段と変わらないこと。

緊張を強いられるアスリートたちにとって、いかに緊張をほぐし普段通りにパフォーマンスができるかが勝敗に大きく影響します。

毎日続けて積み重ねることで自己研鑽となり自信にもつながっていくのです。ルーティンワークは手順が決まった作業のこと。毎日毎日続けることで、体が自然に反応するようになります。そして、このルーティンをこなしている状態が何も考えない「無」の状態に近い精神状態になるようです。一切の邪念を排除して「無」になって望む。



野球のイチロー選手がバッターボックスで一連の動作をし、試合が終わればロッカールームでスパイクやグローブの手入れをし、家に帰るとマシンで翌日の準備をする。そのひとつひとつがルーティンになって、試合中も「無」の状態をつくり、良い成績を残すことができるのでしょう。継続は力なり。ルーティンもまた力なり。五郎丸選手のポーズをマネするだけではなく、自分の日常にその取り組み方を取り入れたいと思うのでした。

## <NHKラジオ第1放送 深夜便に出演しました>

昨年11月NHKラジオ第1放送の深夜便「ないとエッセー」への出演依頼を受け、11月16日～19日の4日間、夜11時半ごろから始まる10分ほどの「ないとエッセー」で話をいたしました。大変ありがたい申し出でした。リスナーは「眠れない高齢者」が多いのだとか。

出演した10分間ほどの「ないとエッセー」は原稿用紙に書くと1夜分7枚ほどの長さです。第1夜は「私の“もしも”が現実になった日」、第2夜は『もしもノート』を作ることになりました、第3夜は『もしもノート』の活用法、第4夜は「大往生を学びましょう」と題して私たちの活動を伝えました。自分で書いた原稿なのですが、朗読調にならないように読むのはなかなか難しいものでした。

放送後、NHKに問い合わせるという手数がかかるにもかかわらず『もしもノート』の直接購入の申し込みが数多くありました。本屋さんやアマゾンで購入された方も多いようです。他にも深夜便の反響によってLECの新しい仕事につなげられるかと思われる嬉しいこともありました。良い結果を皆様にお伝えできるよう取り組みたいと思います。

須齋美智子



## 潜在意識を大掃除— 「プラスになる」と自分に命令

怒り、悲しみ、嘆き、心配、「自分なんかだめだよ」というマイナス思考の心はどこからくるのでしょうか。それは潜在意識という「心の底」です。潜在意識の中がマイナス思考でいっぱいであれば、話す言葉はマイナス思考になってしまいます。プラス思考をつくるためには、どうしても潜在意識の中のマイナス思考を掃除しなければなりません。そこで、潜在意識を掃除する方法です。

一つ目は、自己暗示です。自分で自分に暗示をかけるのです。この自己暗示をする時間は、夜、寝る前が最良です。寝る前は心が澄み切るからです。寝る前に鏡に自分の顔を映して、眉間を見て、ただ一言。「おまえはプラス思考になる」と命令的に自己暗示をかけてください。これが自己暗示法です。

ただ一言、一回だけ言うことが大切です。真剣な気持ちで一回だけです。この、「おまえはプラス思考になる」の自己暗示はよく効きます。

二つ目は、寝る前の気持ちを楽しいことだけにするのです。寝床に入ってからなかなか眠れないのは、いろいろマイナス思考をするから、過去の

ことを思い悩んだり、未来のことを心配するからでしょう。そこで、寝る前には、枕に頭をつけたら楽しい事だけを考えるようにして眠るのです。飛行機に乗っているところを想像しましょう。乗っているのはファーストクラスです。懐（ふところ）には一千万円入っているのです。世界遺産をめぐる旅です。これはできます。そうすると、寝ているあいだに潜在意識が少しづつ掃除されていくのです。毎日することが大切です。

三つ目は、朝、起きたときです。朝、目が覚めたらまた鏡に自分を映して、眉間を見て「今日一日、お前はプラス思考」と命令的に、断定的に、自己暗示をかけてください。さあこれで一日、プラス思考です。あなたの潜在意識はぐんぐん取り換えるでしょう。



松本光正著 「人生いきいき笑いは病を防ぐ特効薬」から抜粋

# ◆◆◆◆ インフォメーション ◆◆◆◆

## 講座事業報告・予定

8月25日(火)

NPO法人一歩一歩楽園(石川県金沢市)

もしもノートと市民生活

9月17日(木)

第36回「大往生の勉強会」

あなたの家が空き家になつたら

空き家対策措置法解説

講師 株式会社Green代表取締役社長 廣瀬由崇氏

10月6日(火)

浦和市立浦和南公民館「浦和南はつらつ塾」

終活 もしもの時のために

10月21日(水)

浦和市立原山公民館

終活講座

11月5日(木)

第37回「大往生の勉強会」

死後の後始末(死後事務委託)について

講師 株式会社山田エスクロー信託

代表取締役社長 篠笛弘一氏 他

11月13日(金)

東京都北区シルバー人材センター

地域貢献事業講座「安心して地域で暮らす！」

「終活って楽しい！」

11月16日(月)～19日(木)

NHKラジオ第1「ラジオ深夜便」

[ないとエッセー]須齋理事長 4夜連続出演

「もしも」の備え、していますか？

11月28日(土)

セレモア相模原本店

大往生の勉強会

12月18日(金)

びこ俱楽部一健やかな暮らしの情報を伝える会

葬儀信託について講座と懇談

2016年

1月23日(土)

さいたま市立南箇公民館

消費生活講座

誰にも必要な死後事務を知っていますか

1月29日(金)

第38回「大往生の勉強会」

増え続ける要介護者に追いつかない介護保険制度

講師 LEC理事長 須齋美智子

市民後見センターさいたま理事長 中田均氏

ひとがきを全うして安らかに人生をしめくることそれが大往生



2月16日(火)

さいたま市美園公民館

終末期医療

2月19日(金)

三鷹市大沢地域包括支援センター

特別養護老人ホームどんぐり山

生前整理・死後事務



## 編集後記

朝、公園で体操をしながら空を見上げるのが習慣になっています。すっきり晴れやかな空も気持ち良いですが、見ると姿を変え、二度と同じものに出遭わない雲を見るのも楽しいものです。

先日はまるで波のような雲を見ました。幾筋も幾筋も細長い雲が横に並び、それぞれの先が同じ方向にくるりと巻かれているのです。葛飾北斎の描く波のようでした。

夜、月や星を眺めるのも良いですね。空を見上げながら、「新しい一日が始まる！」「無事一日が終わつた！」そんな小さな日々の喜びを感じられることは平和で幸せなことです。

新しい年が始まりました。今年も皆さまが幸せを感じられる年でありますように。

