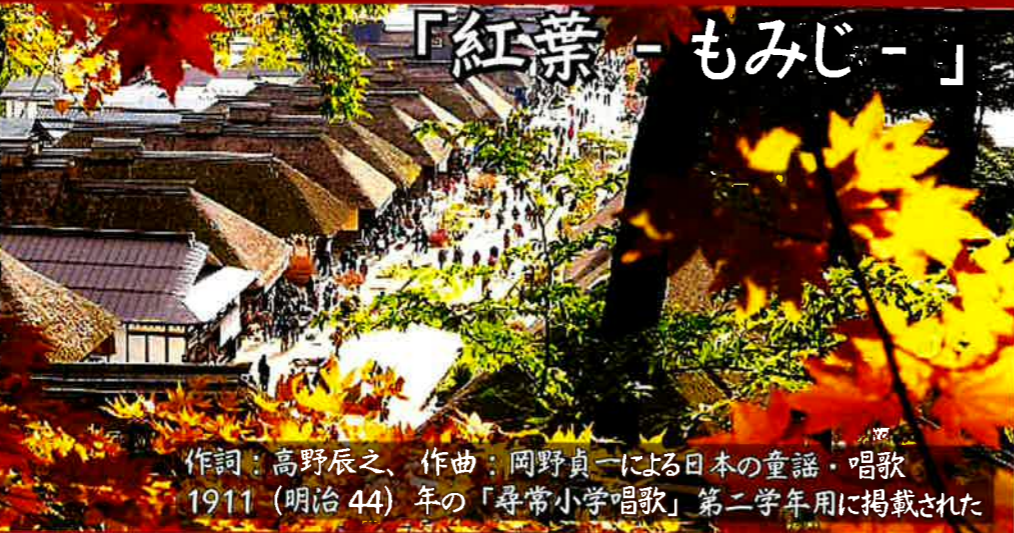


「紅葉 - もみじ -」

秋の夕日に照る山もみじ
濃いも薄いも数ある中に
松をいろどる楓(かえて)や
蔦(つた)は
山のふもとの裾模様(すそもよう)
溪(たに)の流に散り浮くもみじ
波にゆられてはなれて寄って
赤や黄色の色さまざまに
水の上にも織る錦(にしき)



作詞：高野辰之、作曲：岡野貞一による日本の童謡・唱歌
1911(明治44)年の「尋常小学唱歌」第二学年用に掲載された



房総の
民話

ておりました。そして、空が白みはじめると、弁天様の方へ向かって帰りはじめました。
大ぜいで後をつけました。何回も何回もお百姓さんたちは、その馬の姿を見失いましたが、ついに弁天様のそば近くで見はついていたお百姓さんが、その不思議な光景を見てしまったのです。急に体が小さくなりはじめ、空を走る馬の姿を……。そしてその馬が、弁天様の本堂にかけてある額の中に入っていくのを……。驚いたお百姓さんたちは、おそろおそろ額の絵を見ました。するとどうでしょう、馬の体から朝つゆがにじみでているではありませんか。
それを聞いた弁天様の住職さんは、さっそく本堂にある額の絵馬がぬけ出せないようにと、その二頭の絵馬の目をぬりつぶしてしまいました。それからというものは、農作物の被害もなくなり、お百姓さんたちは、たいそう喜んだということです。
今でも、布施の弁天様の本堂には絵馬がありますが、右側にはおとなしい馬、左側には暴れ馬が描かれています。この二頭の馬に目がないのは、そのためだと言います。

「もう今夜は、こねえんじゃねえのか。」
と、話しはじめたとたん、二頭の馬がどこからともなく現れて、畑を荒らしているではありませんか。かすかな月あかりの中で見えるその馬はたいそううりつぱで、毛なみの良さがだれにも一目でわかるほどでした。
二頭の馬は、夜の明けきるまで畑の作物を食い荒らし、走り回り、はね回っ

「もう今夜は、こねえんじゃねえのか。」
と、話しはじめたとたん、二頭の馬がどこからともなく現れて、畑を荒らしているではありませんか。かすかな月あかりの中で見えるその馬はたいそううりつぱで、毛なみの良さがだれにも一目でわかるほどでした。
二頭の馬は、夜の明けきるまで畑の作物を食い荒らし、走り回り、はね回っ



「もう今夜は、こねえんじゃねえのか。」
と、話しはじめたとたん、二頭の馬がどこからともなく現れて、畑を荒らしているではありませんか。かすかな月あかりの中で見えるその馬はたいそううりつぱで、毛なみの良さがだれにも一目でわかるほどでした。
二頭の馬は、夜の明けきるまで畑の作物を食い荒らし、走り回り、はね回っ

病は気から
わたしの流儀
吉村昭

数年前からあることに気づき、それは信念に近いものになっている。
働き盛りの人で、突然病におかされ、短期間に死を迎えることがある。そうした人の中には、精神的に大きな苦しみを背負っていた人が多いような気がする。

むろんすべてに共通しているわけではない。死は様々で、平穏な日々を過ごしていた人が、思いがけず発病して死亡することも多い。
しかし私は、病は気からという言葉がある通り、精神的なものが病気に大きく影響し、発病を促す重要な要因になっているように思えてならない。そうしたことから、それを十分に意識し、自分の戒めとしている。

生活は、波風の立たぬように日頃から心掛けている。お金は生活上きわめて大きな比重を占めているが、それは汗水たらして働けば自然に入ってくる。それで満足すべきであるのに、汗水たらさぬ方法で金を得ようとする、恐るべき落とし穴が開いていて、耐え難い精神的な苦痛を味わわれることになる。

お金に目のくらんだ人が、お金で苦しむ例はいやというほど見ている。毎日配達される新聞の事件の記事の大半は、それを報じるためのものという観すらある。

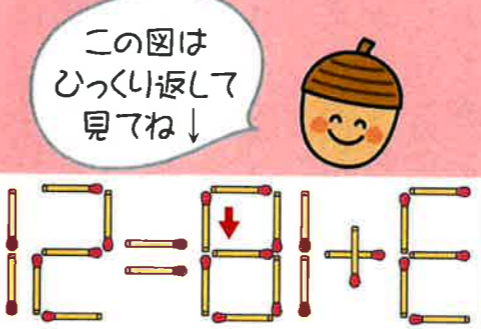
私は、朝、目覚めると大過なく過ごしている自分は幸せだ、とつぶやくのを常としている。自らに暗示をかけるのだが、その言葉をつぶやくと気分が

編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます。病院で検査をしてもどこも異常なしと言われたことはありませんか。「病は気から」を実践しておられる吉村昭氏の考えを参考になさってください。「エンディングノートに落とし穴がある」という考えがありましたのでご参考までに。会員の北田珠江様の童謡を掲載させていただきました。童謡祭でお披露目するのはきっと楽しい事でしょう。『なぜヒトだけが老いるのか』が20万部売れているということで読んでみました。現人類が誕生して20万年、日本の縄文時代が始まったのは今から1万年前。今日まで、私たち日本人も進化してきました。老いることの価値がその時間を使って作られたことがよくわかります。人類の進化の最大の成果が「老いること」なのかもしれません。編集子

クイズの答え

考えるだけでも脳が刺激されている感じがしますね！
みなさんは、できましたか？



※この図は逆さまにしてご確認下さい

明るくなり、きょう一日しっかり仕事をしようと思う。
楽天的なのかもしれない。二十歳の折、半年間で六十キロの体重が三十五キロになったような肺結核の末期患者であった私は、朝起きると、今朝も目が覚めた、生きていた、ありがたい、と思った。
そのような大病の経験があるからか、生きていくのがありがたく、それだから朝、幸せだと胸の中でつぶやくのである。
幸せだから、腹を立てることはめったにない。電車の中で隣に座った男が携帯電話をかけ始めても、ただ席を立って別の車輦に移り、つり革をつかむだけである。
今日は快晴で、書斎の窓から見える空には雲一片もない。
こんな青く澄んだ空を見るのができるのは生きていくからで、生きていくなくては損だと思ってしまう。



わたしの流儀
吉村昭



吉村昭(よしむら あきら)(1927-2006)東京・日暮里生れ。学習院大学中退。1966(昭和41)年『星への旅』で太宰治賞を受賞。同年発表の『戦艦武蔵』で記録文学に新境地を拓き、同作品や『関東大震災』などにより、1973年菊池寛賞を受賞。以来、現場、証言、史料を周到に取材し、緻密に構成した多彩な記録文学、歴史文学の長編作品を次々に発表した。主な作品に『ふおん・しいほとどの娘』(吉川英治文学賞)、『冷たい夏、熱い夏』(毎日芸術賞)、『破獄』(読売文学賞、芸術選奨文部大臣賞)、『天狗争乱』(大佛次郎賞)等がある。

おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」
「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」

一般社団法人 043-287-1975

めぐみ 愛の会 <https://meguminokai.or.jp/>

〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階



いざと言うとき助かるエンディングノート 明石久美

『読んで使えるあなたのエンディングノート』著者の明石久美氏の提案されている「家族でもめない書き方」をご紹介します。

葬儀については家族が決める

例えば私の母が「介護は久美にお願いしたい」と書いた場合、妹は、「お母さんの希望だからお姉ちゃんがやるべきだよ」と私に全てを押しつけるかもしれません。本人がどちらかと言えば姉かなというつもりでも、エンディングノートに記入された時点で、家族が確定事項として取り扱おうとしがちです。

葬儀についても余計な要望を残すべきではありません。「火葬のみでよい」、「家族のみでよい」、「香典は辞退してほしい」と残され、その通りに行ったら、家族は嫌な思いや後悔はしないのでしょうか。親族からの非難、香典を誰ひとりからも受け取らず固辞しなければならぬ心理的な負担など、供養する家族の思いや立場も考えなければなりません。葬儀については、供養する家族が決めればいいことです。「簡素なほうが負担がかからない」という親心で要望を残す人がいますが、かえって家族を困らせることもあるのです。

必ず残しておくべき「要望」が2つだけある

遺すべき要望が2つだけあります。それは、「余命や病名の告知をしてほしいかどうか」と「延命治療を拒否するかどうか」です。この二つは家族が簡単には決められません。本人の希望とその理由がわかっているならば、家族の助けになります。そして、最後に、重要視されていないけれども、意外に大切な基本情報があります。「趣味・嗜好」です。これは、意思表示できなくなったときに役立ちます。多くの人は認知機能が衰えても、好きなものは好きですし、嫌いなものは嫌いです。趣味・嗜好がわかれば、家族は最期までベストを尽くして寄り添うことができるのです。

間違った書き方はトラブルを招く

エンディングノートは終活のツールとして、多くの人を知りようになりました。しかし、有効活用できているケースは少ないと感じています。それどころか、余計なことを書き残したために、残された家族が困ってしまうことも少なくありません。エンディングノートは営業ツールとして生まれたものですから、残された家族のためという目線で内容を吟味して作られているわけではありません。もちろん、エンディングノートには法的効力もありませんし、何を書くかは個人の自由です。しかし、自分のためでなく残された家族のためにエンディングノートを書くのですから、家族が困るようなことを書いてしまっては本末転倒です。そこで私は自分の「要望」はできるだけ書かないようにしようとお伝えしています。

家族が本当に助かるエンディングノートとは

ではエンディングノートに必ず書いておく事は何でしょうか。多くのエンディングノートには、「思い」を書くところと「事実」を書く所が混在しています。「思い」というのは家族に伝えたい感謝なども含まれますが、大部分がどんな葬儀をして欲しいかなどの要望です。「事実」とは、どこの金融機関に口座を保有しているか、保険証券はどこに保管してあるかなどの客観的情報です。私は、家族の為を思うからこそ、「思い」は省いて事実のみを書き記すことをお勧めしています。残すべき「事実」は大きく3つの種類に分けられます。1つは基本情報、次に供養についての情報、そして財産についての情報です。エンディングノートに書くべき25の必要事項を別表にまとめましたので、ぜひ参考にしてください。普通のノートに書いておくので十分です。

書いておくべき「趣味・嗜好」の項目例

趣味・特技	好きな/嫌いな食べ物	好きな/嫌いな味付け	好きな/苦手な飲み物	最後に食べるとしたら	好きな/苦手な香り
好きな花や色	好きな音楽/ジャンルや曲	日課	好きな本や映画	よく見るテレビ	好きな服やよく着る服
ストレス解消法	何をしているときに幸せか	こういう環境が好き/嫌い	こういう人が好き/嫌い	お気に入りの場所	行ってみたい場所

歳はトルもの、さっぱりと



石井ふく子

歳を「トル」とき返る

年齢を重ねることを、「歳をとる」と言いますが、私は違う意味で使っています。「誕生日のたびに歳をとり除いていくのだから、年々若返っていくのよ」

舞台製作の記者発表などでそうお話しすると、場がワツと沸きます。数字は単なる記号。自分の意識ひとつで、数字はどうにでもなるし、実年齢と心の年齢は違う。私はそう、信じているのです。

その実年齢ですが二〇二二年九月一日、九六歳の誕生日を迎えました。でも自分が何歳なのか、普段は意識していません。今も仕事を続けていますが、仕事に性別や年齢は関

係ないと考えているからです。ところが不思議なことに、周りの方は、なぜか私の年齢をはっきり覚えていくようです。そして「お身体の具合はどうですか?」「大丈夫ですか?」などと気遣ってくださいます。中には「そのお歳で、現役で仕事をしているなんて感服しています」と、持ち上げてくださる方もいます。

そのお気持ちはとてもありがたいのですが、自分は歳を忘れていて、人から言われて「えっ?私そんな歳だったの?」と驚くことも少なくありません。

振り返ってみると、私は五〇歳を過ぎたところから、「年齢は自分で決めるもの」と自分に言い聞かせるようになりまし。年齢に振り回され

ていると、精神力が衰え、だんだん甘えも出てきて、行動に覇気がなくなると思っていたから。何より、「何歳だからこのくらいが精いっぱい」と考えるのがイヤなのです。もし、年齢を言い訳にするようになったら、潔く仕事は辞めた方がいい。そう考えてきました。ドラマも舞台も、出演者やスタッフの皆さんは、それこそ命を懸けるくらいの気持ちで取り組んでいます。プロデューサーとしてドラマを統括し、舞台作品では演出をつとめる私が年齢に甘えて中途半端なこと

をしていくようでは、皆さんに申し訳ありません。視聴者や舞台を見に来てくださるお客様にも失礼です。「年齢に甘えているようでは何もできない」が持論だからこそ、つい、自分の歳を忘れてしまうのです。

私にとって「年をトル」ための原動力は、仕事です。クオリティの高い作品を皆様にお届けし、見る方にも、そして演じる方にも喜びを感じていただきたい。その思いは、この仕事を始めたころと全く変わっていません。仕事への意欲を持ち続け、現場に立ち続けることが、私にとって何よりのエネルギー源なのです。

ですからコロナ禍で一時、現場の仕事がほぼなくなるときは、このままだと覇気を失い衰えてしまうのではないかと、危機感を抱きました。あまりにも忙しすぎるときは、長期の休暇を取りたいと夢見たこともありました。でもいざ外出しない日々が続くようになったら、早く仕事中心の生活に戻りたいと、そればかり願っておりました。



石井ふく子(いしいふくこ)は、一九二六年九月一日は、日本のテレビプロデューサー、舞台演出家。

これで家族も安心!

エンディングノートに書くべき必須項目 25

1 基本情報

氏名・性別・生年月日・血液型・電話番号・住所

かかりつけ医情報 持病・病院名・診療科・連絡先

体質・飲んでいる薬

アレルギーがあるのか、持病の薬はどこにあるか

病歴、手術歴

病名や症状・手術内容、完治しているか

緊急連絡先 氏名・続柄・居住地・連絡先

その他 臓器提供についての意思表示

ペースメーカーなど、医師に知らせるべき情報

- ★延命治療を望むか望まないか + その理由
- ★余命や病名を知りたいかどうか + その理由
- ★私の趣味・嗜好・やってみたいこと

3 財産についての情報

本籍地情報 過去から現在までの履歴(わかる範囲で)

親族関係図 氏名・続柄・生年月日

預貯金口座、引き落とし情報

金融機関名、どこから何が引き落とされているか

借入金・ローン 相手、連絡先、書類の保管場所

有価証券 取引先名、書類、取引残高報告書があればその保管場所

保険・確定拠出年金 保険会社名、連絡先、保険証券の保管場所

その他の金融資産 勤務先の持株会、ゴルフ会員権などの情報

所有不動産・賃貸借契約

所在地、賃貸などの相手先、契約書の保管場所

クレジットカード情報 カードの名称、連絡先

ネット取引情報 利用先、アカウントID、どうしてほしいか

その他解約や退会が必要なもの 定期購読、サブスクなど

2 供養についての情報

葬儀社の連絡先

契約書や見積書があるなら、その保管場所も

菩薩寺・教会・神社などの情報

名称・宗派・連絡先

遺影用写真の保管場所

どこを探せば見つけやすいか

訃報連絡先 氏名・連絡先・どんな関係か

次の祭祀承継者への情報

墓地管理者の名称・連絡先・墓地規約の保管場所

石材店の名称・連絡先

年間管理料やお布施などの金額

POINT 01

どこの銀行に口座があるのかわかるようにしておく。引き落とし情報は、書類やメモをファイルなどにまとめておくだけでもよい。

POINT 02

書類を見ればわかることは、わざわざ詳しく書かなくてもよいので、有無と保管場所だけを書いておく。

POINT 03

パソコンやスマホのロックが解除できないと困るので、パスワードはノートに書く以外の方法で伝えておく。解約してほしい、ポイントがたまっているなどメモも残しておく。

こころの相続



一生懸命働いて手にしたマイホームや財産をどう子供たちに遺すかについて、多くの人が考えるようになったのです。そこで展開される相続談義の中心に大きな疑問を持つようにもなりました。こうした無形の相続を「こころの相続」と呼び、その大切さについて講演などで話しています。

いつき・ひろゆき
一九三二年福岡県生まれ。対談、紀行文など幅広いジャンルで執筆活動を続ける。最新刊は「こころの相続」。

昨年、週刊誌などのメディアで相続に関する特集が盛んに組まれるようになり、僕も盛んに組まれる一ケタ世代からすれば、「相続」なんて一握りの富裕層のもの。庶民には縁遠いという感覚でしたが、すっかり時代は変わりました。一生懸命働いて手にしたマイホームや財産をどう子供たちに遺すかについて、多くの人が考えるようになったのです。そこで展開される相続談義の中心に大きな疑問を持つようにもなりました。こうした無形の相続を「こころの相続」と呼び、その大切さについて講演などで話しています。

津波が来たら他の人のことは考えず、自分一人に逃げろという意味で、それが知っていた人は高台に逃げるべきなの。今語られている戦争の歴史のほとんどは、出来事を並べ、大局を説明するだけの年表にすぎない。

クイズ

【問題】マッチ棒を1本動かして式を正しくしてください。

答えはこの号のどこにあるよ! 探してみてね!!

今、自分の記憶を語り継ぐ相手がいない方、歩んできた道について、できるだけたくさん話をしてください。

自分にとって大切な記憶や思い出を、次世代の人たちの心に届くように伝える。それが、「こころの相続」なのだと思えます。

水引草

こんなたくさん水引草が咲いているなんてラッキーです

これはせみさんの結婚式
これは玉虫さんの出産祝い
これはくもさんの棟上げ式

ほち袋にぐるりとかけて結び切りや返し結び

野原は お祝いごとの大忙しです

北田珠江様(愛の会会員)は9月16日、板橋区民大ホールで開催された第45回童謡祭で「モグラのおひっこし」を発表されました。北田珠江作詞、片山和代作曲、山田直子編曲でひつじ少年合唱団が歌ってくれました。上記はその時の写真です。

北田珠江 (八街市在住、愛の会会員)

起

老いのおかげで
人類の寿命は延びた

生物学の視点で考えると、生物が持つすべての性質は進化の結果できたと考えられます。キリンの首が長いのも、鳥が空を飛ぶのも、アリが地下に巣を作るのも進化の結果できたのです。そうであるならば、ヒトに特有の「老い」にも生物学的な意味があるはず



ヒトの場合には、死の前に「老いの期間（老後）」があります。ヒトでは老後が三〇〜四〇年と非常に長いのです。しかも、ヨボヨボな状態、しわが増え、動きが緩慢になり、物忘れがひどくなる・・・は、ヒト特有のもので、「老い」は「死」と違い、すべての生物に共通した絶対的なものではないのです。

老化は私たちにとって一見、何のメリットもありません。しかし、結論を言えば、老いは必要なものなのです。もっと言うと、老いを実感しているシニアは社会にとって必須の存在であり、「老いのおかげで人類の」寿命が延び、今の文明社会が築かれたと私(小林武彦)は思っています。

転

シニアのいる
コミュニティの力

「おじいちゃん仮説」、つまりおじいちゃんの貢献による寿命延長効果も大いにあったのです。

ヒトは家族を中心とした社会性の生き物で、集団の中で進化してきました。移動生活から定住化が進むと、集団で狩りをしたり、開墾をしたり、協力の機会が増え、徐々に集団のサイズも大きくなったと推察されます。その中で分業が進み、経験とスキル、集団をまとめる力を持った年長者は貴重な存在になっていったと思われ、**体力だけではなく、知識・技術・経験や集団をまとめる力が社会を安定化し子供を増やし教育する重要な要素**になってきたのでしよう。

ヒトは家族を基本単位とした集団(共同体)の中で進化し、その結束力を武器として、生き残ってきました。力を合わせれば巨大なマンモスでも倒せたのです。**集団としても結束力が強まり、生産性が向上すると生活の基盤が安定し、子供が増え、同時にシニアのニーズが増大していったと推察されます。**つまり、シニアのいるコミュニティは様々な点で有利だったのです。



起承 結

楽しいことを次世代と
共有して超幸せ

「なぜヒトだけが老いるのか」小林武彦

承

おばあちゃん仮説

長い老後は、陸上の哺乳動物ではヒトしか見られないということから、ヒト固有の「事情」があつて老後が生じたことになり、老後がなぜできたのかを進化的に説明する仮説で「おばあちゃん仮説」という有名な説があります。



ヒトの赤ちゃんは非常に手がかります。生後間もないヒトの赤ちゃんは昼夜を問わずよく泣きます。両親は寝不足になりますね。ヒトは両手で赤ちゃんを抱っこします。何かしようとしたら、一旦ベッドに寝かせないといけません。不思議なことにベッドに寝かせると泣き出します。要するにヒトの赤ちゃんはすごく手がかります。

さて、ここに救世主である「おばあちゃん」が登場します。おばあちゃんは子育ての経験者であり、赤ちゃんの世話も育児の指導も上手です。かくして、**おばあちゃんが元気で長生きな家族ほど子供を育てるキャパシティが増え、子どもさんになったというは容易に想像できますね。**ヒトの長寿についての進化的な「選択」が働いたというわけです。つまり長寿が有利だったのです。

人間以外の生物は老いずに死ぬ。ヒトだけが獲得した「長い老後」には重要な意味があった。生物学から見た考えを整理してみた。大きな安らぎがあるかもしれません。

社会が進化して分業が進むと、共同体の構成員のストレスを減らし、精神的にも肉体的にも余裕を作ります。つまりシニアには大きくなっていくコミュニティの中で、一番のリスクである「仲間割れ」を最小限に食い止める調整役という「居場所」があったわけです。シニアは人の集団を大きく強く豊かにするのに貢献しました。そのような集団はさらにシニアの役割が増大し、シニア量産の正のスパイラルに突入したわけです。この大事なお役目により元気なシニアのいる集団が選択され、生殖可能期間が過ぎても元気に生き続けるように進化したのです。老いた人がいる社会が選択されて生き残ってきたのです。**いいシニアの存在が人類の寿命を延ばしてきたのです。**

私は「老い」は「いいシニア」になるためにあるのだと思っています。自分が生物学的な衰えを感じ始めたら、次には死を意識します。このころから、少しずつ利己から利他へ、私欲から公共の利益へと自身の価値観をシフトしていくきっかけにしてはどうでしょうか。死を必要以上に恐れたりしてもどうにもならないし、かえって元気がなくなります。やり残したことに全力を傾けるのももちろんいいと思います。老いを感じて死を意識したら、少しずつでも世のため次世代のためにという意識を持つようにならなければなりません。これが「人の老いの意味」だと考えています。

「幸せ」って何でしょう？

- 子供の頃は何をやっても楽しいです。 **幸せ!**
- 思春期には自分について考えます。異性についても考えます。友達といるのが何よりも楽しいです。悩みもありますが、多くは時間が解決してくれます。 **幸せ!**
- 成人は仕事が楽しいです。ガンガン新しいことに挑戦し世界を変えてください。社会の中心はあなたたちです。 **幸せ!**



小林 武彦 (こばやし たけひこ、1963年9月27日-) は、日本の生物学者。東京大学定量生命科学研究所教授、日本学術会議会員。元日本遺伝学会会長。元日本分子生物学会副理事長。

