

—活動内容を教えてください。

井上 大手百貨店などで、安心して生き、若い、病み、死ぬための心構えを学ぶ「仏教終活」を行っています。現在の終活は、相続や遺言、葬式や墓の準備など手続きに関する内容が大半です。しかし、人間は手続



證大寺 井上浄慈住職

きだけでは安心して死ぬことはできないでしょう。「心構えの終活」こそ、必要なのではないでしょうか。それには、老病死に向き合う心構えを仏教から学ぶことが大切です。この「心構えの終活」を「仏教終活」として提唱しています。

—なぜ仏教なのですか。

井上 終活の最初の先生はお釈迦さまだと思います。終活とは「いまから人生の終わりに向き合い、これから安心して生きて行く活動」と言われます。お釈迦さまは終活の内容

である老病死に向き合う心構えを明らかにし、命が終わるまで安心して生きられた先達なのです。

実は「相続」という言葉も、お経に由来があります。遺産相続といっても、子供に相続して欲しいものはお金だけではなく、親が苦労してでも仕事を続けることができた「心構え」でしょう。子孫に何を残すのか、「心構えの終活」では、そうした講話も行っていきます。このような活動は何も変わったことではなく、寺が本来行ってきた活動なのです。

# 仏教通じ、心構え伝授

プロ直伝

終活の  
ススメ

人生の最期を考えたときに自分を見つめ、自分らしく生きる活動「終活」は、注目が高まっている。終活の心構えや取り組み方、注意すべき点などについて、證大寺(東京都江戸川区)の井上浄慈住職と、日本初の葬儀相談員として活動する市川愛事務所(川崎市)の市川愛代表に話を聞いた。

## 自分のペースで 気軽にスタート



市川愛事務所 市川愛代表

—最近、「終活疲れ」する人が増えてきて、終活業界で問題視されています。「この問題をどう考えますか。市川」「終活疲れ」の一番の原因は、終活の提供側にあると思います。プランを提供し、それに当てはめる終活を短期間で行わせているからで

す。企業が決めたプランやペース通りに実施する必要は全くなく、自分のペースで自分らしい終活をすれば、疲れるはずがありません。

エンディングノートを書けないという人も多くいます。書くためのポイントはいくつかありますが、「一筆入魂」はせず、気軽に書けば良いのです。エンディングノートについて、「自分の人生を表現するためのもの」とか、「あなたの個性がこれで表現されます」などと紹介するだけで、気後れしてしまうのです。私

は、「そのような大層なものではなく、メモ帳なので書き直してしまえばいい。気軽に書いてください」とアドバイスしています。

—留意点は。

市川 私の講演に来る人の話を聞いていると、葬式と墓のことをだけを解決するのが終活だと勘違いしている場合が多いです。終活の内容は十人十色です。終活はエンディングについて考えることですが、エンディングを考えるということは人生そのものを考えるということなんです。最期をどのように迎えるかということだけでなく、残された人生をどう生きていくかを考えることの1つがエンディングなのです。

—自分らしい人生を見つけるには

——「心構えの終活」の開催状況について教えて下さい。

井上 現在、都内の大手百貨店など



▶證大寺

どうすればいいですか。

市川 そのための一つのツールがエンディングノートです。ノートを書きながら自分を振り返ることができ、筆がピタッと止まれば、それがこれからきちんと考えなければいけないことなのです。自分が大切にしたいことが見えたり、家族へのメッセージを書きながら涙を流したりすることで自分を発見したり、整理できたりするのがエンディングノートの良さです。更に、遺される人に伝えたいことを伝えることもノートの目的のひとつです。

——何を伝えればいいのでしょうか。

市川 「あなたが生まれた時はうれしかったよ」ということを伝えてみてはどうでしょうか。親を見送った後に、自分が生まれた時はどのような喜びがあったのかと、その時の気持ちを知りたがるものなのです。

で行っています。「生死に向き合う心構え」という講座が大盛況となり、その内容が本として出版されました。今年は、大手新聞社の後援を得て「団塊世代の仏教入門」というテーマで、親鸞の「歎異抄」を教科書とし、計5回の講座を開催しました。参加者は、最初は50名程度でしたが、リピーターが多く、回を重ねるごとに新規が増え、直近では150名もの方が参加しました。

ほかに、「手続きと心構えの終活セミナー」として、今年3月から毎月3、4回講話を行っています。こちらの定員は15名ですが、リピーターも多く、大変好評です。

——今後の方針は。

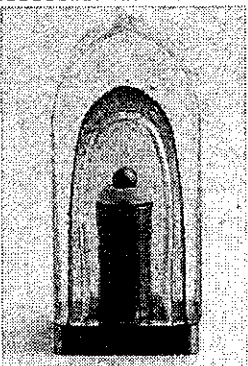
井上 今回の講座を通して、仏教に

ついて詳しく知りたいと思ってる人がやはり多いと実感しました。しかし、知りたいと思っても、寺には気軽に参りできないという人が多いのも事実です。

寺は本来、誰もが集える「仏教公開」の施設として建立されました。町中で誰でも気軽に仏教を聴聞できる場所を作ろうと思いい、東京・銀座において仏教に人生を学ぶ学校「仏教人生大学」を建て、10月より授業を始めます。大学と名乗ってはいませんが、資格や卒業を必要としない「大人の大学」、「人生の大学」を目指しています。これからのよりよく生きる心構えである「仏教終活」を、多くの人に学んでもらいたいと思います。

遺骨をほかの形に変える手元供養品の製作などを手掛けるアッシュオン(名古屋市中区)は、手元供養のための養殖真珠「いのりのしんじゅ」を新発売した。遺骨を含んだセラミック核を形成し、養殖真珠と同じに核入れ、養生、沖出し、監理、浜揚げを経て、セラミック核に真珠層を生成した真珠となる。

手元供養品としては一点限りのダイヤモンドなどがある



▶海中をイメージしたガラスケースに入った真珠

## 家族の遺骨 真珠に生成

が、「いのりのしんじゅ」の特徴は複数の真珠にしてもらえる点。工業製品のような均一製品とは違い、養殖真珠の成功率や色、形は、核を抱く母貝や水温、天候などによって異なるため、同じ真珠はひとつとしてない。注文一件につき56個の貝を養殖し、「お渡しできる真珠は3〜10珠程」(同社)という。

価格は25万円(税別)。ブルーの円形ガラス壺に入れられているが、別売りの海中をイメージしたガラスケースに入れたいして、家の中に置いておくこともできる。指輪、ペンダントなどにして、いつでも身につけておくこともできる。