



溝口祭典会報紙

こもれび

2023(令和5)年10月 No.161

いのちが輝くことば

「住宅街のそれほど広くない道で、後方から「こんにちは！」と明るい声があったので振り向くと、ヘルメットをかぶった制服姿の少女が自転車で近づいて来ました。挨拶を返しながら道を空け、控えめな笑顔の少女を見送った時、ベルを鳴らす代わりにしてくれた挨拶は、「これから自転車で通りますよ。お気をつけくださいーい」というメッセージと気づき、その気遣いにとでも感心しました。歩いていたら私を驚かすことなく、不快な思いもさせずに危険を知らせてくれました。」

これは朝日新聞(2023/3/20)に掲載された七十三才男性の投稿の抜粋です。女生徒の言葉がいのちをもって光り放ち、私にも爽やかな風が通り過ぎました。

「青葉さんを恨むな。つらくても、前を向こう。彼がしたことには勝とう。」

四年前の夏、京都アニメーション放火殺人事件で、妻のいのちを奪われた男性が、幼い息子にかけ続けた言葉です。

九月五日に前述の事件の青葉被告の初公判が京都地裁で開かれました。その報道の中で、被害者の遺族の取材の一つとして、この親子のことが伝えられました。

この人は、どうして憎き犯人を「さん」付けで呼べるのだろうか。私と妻はその映像を見て唖然としました。すると父親であるその人は、息子に人を恨んで生きていつてほしくない、青葉さんがしたことをしてほしくないと見極め、前を向いていつてほしいと、そして息子の将来を明るいものにしたと話していたのです。

果たして、私はこの父親のように見えない真理に気づくことができるであろうかと思いつながら、この親子に深い感動を覚えながら、しばらく静止していました。

私の敬愛する友人は、余命を宣告されてもおな、会う人すべてに「お、お、お」になる直前まで、明るく普段のように接し続けました。打ちひしがれる私たちよりも、想像を絶するほどつらく苦しかったはずなのに、どうしていつもと同じように朗らかに会話をすることができたのでしょうか。

病床の彼女が何を語り、何を伝えようとしていたのか分かりません。しかし、そのような中、私たちにも彼女にも、いのちが輝くことばが交わされていました。

株式会社 溝口祭典 溝口勝巳

ちいき共生 ～お節介屋のぼやき～

第二回 どうする？おひとりさま（前編）

高齢者あんしん相談センター旭町の一ノ瀬です。第二回目は、いま世間のキーワードで徐々に拡がっている「おひとりさま」について、現状や考えられる対応策などをお伝えしていきたいと思えます。（このコラムで挙げる「おひとりさま」とは、高齢者が対象です。）

【「おひとりさま、って？」】

- ・お子さんがいない。
- ・兄弟姉妹、甥姪がいない、あるいは疎遠であったり関係性が薄い。



※イメージです

いわゆる「身寄りがない」などと言われますが、家族がいても、関わりを拒否すると「身寄りがない人」に含まれるそうです。

日本では少子高齢化が進み、単身世帯の増加や頼れる親族がいない人の増加に加え、認知機能の低下、いわゆる認知症

が増加している現状も「おひとりさま」における課題を複雑化している要因となっています。

【「おひとりさま」が心配なこと】

- ①「万が一の時はどうする？」
入院することになったけど、手続きや保証人になってくれる人がいない…。
老人ホームへの入所についても同様…。

入院や施設入所に、保証人が絶対必要かという点、必ずしもそうではないようです。入院に関しては、平成三十年に厚生労働省から「身元保証人がいないことで入院を拒否することは、医師法に抵触する」との内容の通達がありました。老人ホーム等も、保証人を立てることを入所条件としている施設がありますが、すべての施設という訳ではないようです。

しかし、病院や施設には大勢の人が働いており、そのお給料は入院費や施設利用料などから賄われています。費用がちゃんと支払われるのか、亡くなった際には誰が引き取るのか、などのリスク管理を行うのはもつともな話です。

「万が一」は自宅での日常生活でも考えられます。
苦しくなったり室内で転んでしまうことで、その場から動けなくなる…などです。



考えられる対応策は？

↳入院、施設入所の場合

・親族、あるいは友人がいる場合は、その方との関係性を築いておくことが有効です。「保証人は必ず親族」という訳ではありません。友人等にお願する際に注意すべき点は、入院費や利用料の支払いで迷惑をかけないように準備することです。

・厚生労働省からは医療機関向けに、身寄りがない人への対応のガイドライン（※）を出しています。入院に係る保証人が誰もいない場合でも、病院へ相談してみるの、一つの手です。

（※）「身寄りのいない人の入院及び医療に係る意思決定が困難な人への支援に関するガイドライン」（令和元年）

・身元保証のサービスを提供する会社が、近年増えています。身元の保証から生活支援、他界した後の手続きまで、万が一における様々な困りごとを依頼できます。しかし、法人によってサービス内容および契約料が異なりますので、後々にトラブルとならぬよう慎重に選んで決めるほうがよいとのこと。

↳自宅で動けなくなった場合
一刻も早く誰かに知らせる、または見つけてもらうことが大事です。

・「救急（緊急）通報システム」という八王子市の施策があります。無料、または低料金で利用できるのですが、疾病（心臓や脳、呼吸器）を持ち、常時注意を要する状態などの条件があります。機器のボタンまたはペンダント型の通報装置を押すと、救急車の要請や健康相談、必要に応じて警備員が駆けつけてくれるというものです。

疾病等の条件に当てはまらない場合でも、民間会社が同様のサービスを有料で提供しています。



その他にも、

・定期的な食材やお弁当、乳酸菌飲料などを届けてくれる宅配サービスを利用するのはどうでしょうか。



これらは「安否確認」を訪問時にしてくれて、万が一の場合には市役所や高齢者あんしん相談センター等へ連絡するシステムがあります。

「見守りの目」でいうと、一昔前であれば「牛乳」や「新聞」が溜まっていることで異変に気が付く例もありました。今は徐々に利用者が減っているようですが、センターではこれからも配達員さんにお世話になります。感謝です！

「向こう三軒両隣」の近所付き合いも希薄傾向にある現代ですが、「おひとりさま」である不安を少しでも減らすために、近所のサロン等の集まり、町会・自治会への参加、近所への継続した挨拶などは、かなり有効といえます。



とは言っても、人との交流・付き合いが苦手な方には、「参加する」ことってハードルが高いんですね。
「おしゃべりは苦手だけど、麻雀や将棋なら対戦してもいいかな。」
このような方たちが集うサロンもあるそうです。

・使っていないと、指定した連絡先に知らせが届く家電製品もあります。
（電気ポット・電球・リモコン等に使う電池など）



そして更に「これがあると全般的に大変役に立つ」対応策があります。それは…

・「あれ」を作っておく。



次回、第三回の後編では

- ② 「おひとりさま」が心配なこと
- ③ 「認知症になったらどうする？」
- ④ 「万が一の、さらに万が一…」などお伝えしていきます。

「あれ」とは一体？！



いちのせ でした

〈救急（緊急）通報システム、配食サービス、地域サロン〉の情報や利用条件は、お近くの高齢者あんしん相談センターで詳しく聞くことができます。

終活のいま

【第1回】



むとう よりこ / 武藤 頼胡 (1971年生・静岡県出身) 終活カウンセラー協会代表理事
 終活カウンセラーの生みの親。「終活」という考えを普及するべく、全国の公民館や包括センター(行政)でのセミナー講師を年間120回以上担い、一人一人に「終活」を伝えていく。テレビ、新聞、雑誌などメディアへの掲載多数。自分自身も終活カウンセラーとして様々な年代の方からの相談ごとを聴いている。「全てのもとコミュニケーションの起る場に」をモットーに同じ立場、同じ歩調を大切に日本の高齢者を元気にする活動に励む。
 「現在」 NHK ラジオマイあさ! 終活回・RBCi ラジオマイライフ・マイタイム・日本農業新聞連載7年目
 「メディア」 NHK ごごナマ・NHK 情報まるごと・ガイアの夜明け・NHK ニュースウォッチ9・おはよう朝日です(ABC)・News Web・テレビ朝日・BS朝日・関西テレビ・TBS・テレビ東京など多数

溝口祭典の会員の皆さま、初めまして。武藤頼胡(むとうよりこ)と申します。女性です(間違われるので)。数年前にこすもす斎場にて終活の講演講師を務めさせていただきましたので、もしかしたら覚えてくださっている方もいらっしゃると思います。

溝口社長から「突然!」このページに終活について書いてくれと仰せつかりましたので、今回お邪魔させていただきました。会員の先輩方に私(52歳)から、人生について何かを語るなど減相も無いことではございますが、終活を通じて「皆様、一人ひとりが生きがいを持つ」ことの一助になればと一生懸命、文字ではありますがお話させていただきます。何卒宜しくお願いいたします。

先に少しだけ終活を始めたきつかけについてです。私、僣感ながらNHKラジオやテレビ出演、ムック本を年に数冊出版しているので取材もよく受けます。その際に必ず「武藤さんはなぜ終活を世間に広めよう、終活カウンセラーを創ろうと思ったのですか?」と尋ねられます。私もこの仕事、12年やっていますと要領も良くなり、その媒体に合わせたきつかけを話すのですが(笑)。

中で、希望になるのではないかと。そうだこれだ、これ、私は終活でその世界を創ろう!こんな感じで翌日から早速一晩考えた「終活カウンセラー」と自分自身を名乗り、一人から始めたのがスタートです。そのため、終活カウンセラーという資格をつくりたかったのではなく、終活を広める手段として、しっかり終活を学べる仕組みの検討にしました。長いお話ですみません(笑)

ではこの終活、昨今どのような状況なのか、社会情勢と共に見ていきましょう。

9月18日は敬老の日でした。この制度、昭和22年に兵庫県の間谷村が独自に祝日にしたこと始まり、当時はなんと55歳を対象として敬老会を開催したとこと、私(52歳)もおばあちゃんや誰からも呼ばれる時代でした。そう平均寿命が52.3歳だったのです。それから76年経って今は人生100年時代となりました。皆さまもこの100年をどう生きるか考えていらっしゃいますか。「100歳生きる」ということを意識されていますでしょうか。

もちろん理由は一つではありません。色々ありますが、冒頭の「一人ひとりが生きがいを持つ世界」を本気で創ろうと思ったからです。

今から20年前、私は静岡県駿東郡清水町という田舎から突然、着の身着のまま、上京しました。夫と別居するためです。本当に小さなスーツケース一個と60万円を握りしめて。どうしても子供を連れていくことの許可が得られず三人の息子は夫の元でした。いずれは必ず迎えに行くと決意をしましたが、目の前で子供の面倒を見ることはできない、子育てもできない日々の苦痛に自分の力でかしたことを毎日、毎日数えきれないほど後悔し、ため息ばかりしていました。しかし手持ちのお金は減ってしまふ、子供を迎え入れたいという強い気持ちで休みなく



皆さん、皆さんという双子のおばあちゃんを覚えていらっしゃいますか。100歳の双子の姉妹ということで一躍スターになりました。そして活躍されていた時からもう約30年経ちました。当時は100歳以上の方は四千人余りしかおらず、双子ということで大変珍しかったのです。そして先日の敬老の日を前に厚労省が今年の100歳以上の人口は「9万2139人」と発表しました。実に20倍以上増えています。

では未来はどうでしょう、約30年後の100歳以上の人口は経産省によると、50万人を超える見通しとのことです。この数字から、人生100年時代というのはあながち嘘ではないのです。しかし、私が講演する際に必ず来てくださった先輩方に「100歳まで生きたい方??」とお尋ねすると、あまり手が上がら

働いていました。そんな中、離れていても何か子育てする方法はないか、こんなことを考えるようになりました。そしてある日急に思いついたのです。

「私が一人ひとりが生きがいを持つ世界を創って直接子供に何かはできないが、子供の暮らす世界を変えよう」と。

なぜ急に?と思われる方も多いと思いますが、私にもなぜそんなことが浮かんだのかわかりません。しかし私はその日から、目の前の方をすごく大切と思えるようになりましたし、物の輪郭がはっきりし、色鮮やかに見えました。この時点では何をして実現するかは探究中でしたが人生の目的がで、心の空洞に綺麗な空気がすーっと通った感覚でした。そして2010年、テレビで「終活」という言葉聞いた時、当時、お葬式やお墓の準備の代名詞だった言葉をもっと価値や甲斐のある言葉にして皆さんに取り組んでいただいたら私の目的が叶うのではないかと!先輩方が笑っている社会こそ、子供たち、いや皆毎日歳をとっていく

ないのが現実、むしろ「そんなにいいわ!」と手を横に大きく振る方も結構いらっしゃるのです。なぜ長生きが喜ばれないのか、それは長生きを楽しみではなく「リスク」と考えていらっしゃるからです。身体の具合はどうなるのかしら、お金足りるかな、子供たちが迷惑と思うかも。日本社会はどうなっているのか、年金は?医療体制は...など、喜びより先に心配が大きいのです。だからまずは終活ってこう思ってください。

「終活とは死に支度であるとともに生き支度でもあるのです」

そう、人生100年時代をどうより良く生きるのか、そのための終活なのです。そう考えると終活の第一歩として「最後まで元気に」はとても大切です。そしてそのためには「けがをしない」ということが重要になってまいります。実は65歳以上のけがをする場所(けがが起きる場所)は約8割が家の中なのです。

そのため、家の中の危険度チェック、こんなことをするのはいかがでしょうか。

★どうぞ次回をお楽しみに!



高尾山名主

ごん助



もてなす人
迎える自然



これからの時期、山のきのこや子持ち鮎など
山のごちそうがたくさんございます。
爺婆から子や孫へ語らう
ご家族団らんの一時をお楽しみください。

いろりの里 高尾山名主 ごん助

住 所： 八王子市南浅川町4068番地 電話：042(661)2700
メール： iroriyaki@gmail.com WEB： <https://gon-suke.com/>
ご入店： 20時30分まで おもてなし： 11時～22時
ご予約にて京王線高尾山口駅までお迎えのバスをご用意しております。

奥高尾にある「いろりの里 ごん助」。
約六千坪ある敷地に点在する離れの個室や母屋には
時間が止まったようなレトロな空間が広がります。
一步足を踏み入ると、懐かしいノスタルジックな
情景が訪れた人々を時間旅行へと誘います。

離れ個室で、いろりを囲み真っ赤に燃える炭火に
山里のご馳走をじっくりと炙りながら舌鼓、
そして旨味の余韻を増幅させてくれる
人気の岩魚骨酒。

時間はゆっくりと進み、山里は静寂に包まれ、
遠くから聞こえる祭囃子や虫の声、
ここが東京であることを忘れてしまいます。
都内の喧騒を忘れ、高尾山の豊かな自然に包まれた
「いろりの里 ごん助」で心も体も温まるひと時を
お過ごしください。



セミナーのご案内

ご葬儀セミナー「大切な人を送る葬送儀礼」

お葬式の形も様変わりしてきましたが、亡き人の成仏を願う人の心は、昔も今も同じではないでしょうか。仏式葬儀の意義や、亡き人への想いについて、一緒に考えてみませんか。現在の葬儀事情についてもお話いたします。

日時	11月23日(木・祭日) 午前10時～11時
定員・参加費・会場	10名 / 無料 / こすもす斎場2階(八王子市元横山町2-14-19)
講師	上原 武史(式典部主任・一級葬祭ディレクター)

「冬のインテリアグリーン講座」～ハイドロカルチャーの寄せ植えを作ろう～

室内でもグリーンを楽しむことができるハイドロカルチャーは土を使わないため、キッチンなど衛生面が気になる場所にも気軽に置くことができます。

今回は、実際にハイドロカルチャーの寄せ植えを作りながら、日々の管理の方法や楽しみ方をお伝えいたします。作ったハイドロカルチャーはお持ち帰りできます。



A カラーサンド



B ハイドロボール



C ジェリーボール

日時	12月16日(土) 午前10時～11時
定員・会場	10名 / こすもす斎場(八王子市元横山町2-14-19)
会費	会員 500円、一般 1,000円 ※当日入会で会員価格になります。
講師	大谷 知久(管理部・グリーンアドバイザー)

○ 準備の都合上、お申込み時にご希望のタイプをお聞かせください。

セミナーはお電話で、事前にお申込みください。

TEL.042-642-0921 株式会社 溝口祭典

前号でQRコードの誤りがあり失礼いたしました。どうぞ下記をご覧ください。



大好きなペットを すてきな絵皿に。

— お写真のようにお作りいたします —

ホームページのアクセス



- ・11/16(金)～11/21(木) ギャラリー国立(国立駅徒歩3分)にて個展を開催します
- ・2024/3/28～3/31 パリ国際サロン(パリで開催)に出品します