



終活 ～考えてみませんか～

終活とは「人生の終わりを良いものとするために事前に準備を行うこと」です。例えば不要なものの整理や処分、介護の準備、財産の相続についての計画、お葬式やお墓について考えておくことで、残された家族に迷惑をかけることも無く安心して余生を過ごすことができます。ただ、一言に『終活』と言っても何から始めたら良いかお悩みのかたも多いかと思えます。そこで、終活カウンセラー上級の資格を持つ村井麻矢さんのお宅でもある「専求院」を訪ね、お話しを伺いました。

村井さんは住職の奥様で4人の子どもに愛情を注いでいる素敵なお母さんでもあり、またカウンセラーとして数々の講演、そして新聞の連載なども手掛けています。

専求院では毎月1日に『終活会』を行っています。参加者の年齢や宗派は様々で、参加されたかたは「死は怖いと思っていたがそれが無くなった」「家の中が片付いた」など皆さん明るい表情で話されているそうです。また、悩みや相談があれば直接村井さんに相談もできます。参加にはお茶代として500円、2回目以降は1000円のエンディングノートを購入することになります。このエンディングノートは村井さんご自身で作上げた物で、書く側はまとめやすく、見る側はとても見やすいノートになっています。

専求院では終活会の他にもヨガ、ジャズライブ、餅つき会など、どなたでも参加できる様々な企画を行っていて、お寺が身近に感じる素敵な空間になっていました。

終活はひとりひとり悩みや不安も違います。その不安を「安心」に変えてみませんか。

私たちスタッフが取材を終えた感想として、「まだ早いと思っていたが、今からでも不要なものを整理する気持ちになった」「今の自分を振り返ってみるきっかけになった」など様々ありました。

「終活」という言葉は最近テレビや新聞で目にすることがありましたが、まだまだ先のことだと思っていました。しかし、この取材によって、誰もが今からでも今後の自分のことをちょっと立ち止まって考えてみるのも必要なことかなと思うようになりました。

実際、村井さんの終活セミナーには若い人もたくさん参加されており、知らなかった作法や何となく聞きにくかったお墓のことなども気軽に相談しているうちに、早い時期から「終活」とまではいなくても、今後について考えるきっかけになっているのではないかと思います。

寺院は敷居が高いという意見に、専求院では気軽に交流できる場所としてカフェを作ったということで、お寺側も開放的になっていると感じ、取材した私たちスタッフも機会をみて自分のお寺に色々なことを相談してみようと思いました。

◆ 問い合わせ先 ◆

専求院

弘前市新町249番地

0172-32-7777

上級終活カウンセラー 村井麻矢



弘前観光ボランティアガイドの会 会員の清藤洪三さんにQ&A

“桜まつり、や”菊と紅葉まつり、の時に目にする『無料観光ボランティア』。弘前市民も利用していいの？そこで、弘前観光ボランティアガイドの会会員の清藤洪三さんに私たちふくろう通心スタッフの素朴な疑問を投げかけてみました。

❖無料ボランティアは観光客だけではなく市民も利用できるの？
もちろん！むしろ利用できないと思われてたのが意外だなあ。

❖期間は？
桜まつり、ネプタを含む夏季(8/1～8/20)、菊と紅葉まつり。
(ただし、**期間外は有料**で、観光コンベンション協会に事前申込が必要です)

❖会員の人数は？
90人くらい。
ガイドに来るのは半分くらいかなあ。

❖ガイドになるには？
津軽ひろさき検定初級以上の取得者だったら誰でもなれるよ。

❖ガイド時間は？
自分は1時間から長くて2時間。人によっては2、3時間してる人もいるみたいだけど。

❖おすすめスポットは？
南内門をガクブチにして、春は杉の大橋側から見る桜。秋は橋の反対側から見る紅葉。

❖嬉しかったことは？
う～ん、まあ色々な事をやっていると別な人間を覚えることかなあ。

❖困ったことは？
歴史的な知識のある観光客の質問(笑)

❖問い合わせ先
弘前観光コンベンション協会
TEL 35-3131



弘前公園ミニミニ情報

❖ 公園内の桜、松、広葉樹、針葉樹、もみじは全て21年前からナンバリングされている。ちなみに桜の木の1番は武徳殿近くの鷹丘橋付近にあり、市民会館のあたりで2644番になり終了する。※折れたりした木はそのまま欠番になる。

❖ 弘前公園の桜は1715年に藩士が京都から苗木を25本(かすみサクラ)持ち帰ったのが始まり。

清藤さんは定年退職後東京からUターンし、観光ボランティア歴6年。十和田湖までも自転車で往復するという体力の持ち主で『昔はどうあれ現在が大切』と話すとても活動的なかたでした。



豆知識 【箸とナイフとフォーク】

古代、世界の人々は手掴みで食事をしていました。でも、さすがに東洋では食物をわしづかみにするわけではなく、親指と人差指で上品につまんで食べていた。だから、人差指のことを食指と言う。「食指が動く」と言う言葉はここからきている。

さて、東洋では約二千年位前から、手掴みを止めて箸を使うようになった。箸は元々、菜箸のような調理器具であったのだが、いつしか短くなって食器になったのである。

昔の中国では森林が少なく、慢性的に燃料不足であり、少ない燃料で食品に火を通すには食品を小さく刻む必要があったので、箸でつまむのに丁度良かったのである。

一方、西洋では森林が多く、燃料に不自由しなかったため、丸焼きの牛や豚の好きな部位をナイフで切り取って手掴みで食べており、あのテーブルマナーにうるさいイギリスでさえ、ナイフ・フォークで食事をするようになったのは約四百年前であった。



編集後記

先日、雑誌で『幸せになる冷蔵庫』なるものが作られたという記事を見つけました。この冷蔵庫は、笑顔になると扉を開くことができる。つまり笑顔でないと開かないのだ。幸せだから笑顔になれるだけでなく、笑顔になると幸せになれる。笑顔は人を和ませ安心させる魔法のようなもの。そう、冷蔵庫を開けるカギはあなたがにぎっているのです。

ちょっと意識して笑顔になることで、自分も周りの人も幸せになれるような気がしました。



<製作>市民ボランティアスタッフ<製作協力>弘前市ボランティア支援センター
〒036-8355 弘前市大字元寺町1-13 弘前市民参画センター内
TEL:38-5595 FAX:36-1822
HP:www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/

※ URL が変更になりました。
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。