

# いずみだより

2013  
春号  
No.2

「桜葬」「樹木型」墓地を、お仲間に

日本の新しい葬送のかたち

(一) 弔うということ

法話 法名と位牌

行事のご報告 春彼岸合同大法会

コラム 夢と希望 (2)

スタッフ紹介

表紙撮影：丸林礼祥

宗教法人 常照寺



町田いずみ浄苑

株式会社

じねんあん  
自然庵

発行日：2013年4月1日 発行者：町田いずみ浄苑 副社長 大沼良子 東京都町田市真光寺町 337-16 TEL：042-736-2233

# 「桜葬」「樹木型」墓地を、お仲間にも！

NPO法人・エンディングセンター 井上 治代

町田いずみ浄苑では、色とりどりの花たちが咲き誇る春を迎えています。

私は、いずみ浄苑にあります「桜葬」や「樹木型」墓地を企画し、会員運営をしているNPO法人エンディングセンターの井上治代と申します。皆さまとは、お墓が同じ「いずみ浄苑」内にあるというご縁をいただいております。そこで自己紹介を兼ねて「桜葬」の紹介をさせていただきます。

## 「跡継ぎ不要」「自然に還る」

「死んだら自然（土）に還りたい」こんな言葉を聞くようになったのは、日本の社会が高度経済成長を成し遂げたあと

介護保険制度ができるなど、社会が家族に代替して担っていく「社会化」という現象が起っています。

エンディングセンターでは、桜の咲くころ「桜葬メモリアル」という合同祭祀を、家族も含みますがそれを超えた皆で実施。また子どもがいないご夫婦や、お子さんが障がいを持つ親、さらに単身者などの中で、死後の担い手を確保できない人々には、家族に替わって葬儀や事務手続きを担う「エンディング・サポート」も行っています。

## 講座・墓を核とした結縁

桜葬墓地は、それぞれが個別区画の使用権を持ちながら、それらが隣接して一つの墓をつくる「集合墓」タイプ。住宅でいえばマンションのような形式です。一戸建ての墓なら、管理する家族が絶えれば草ぼうぼうになってしまうが、一つの集合墓であると、容易に管理することができるといわけです。

の一九九〇年以降のこと。工業化による経済発展のツケとして、都市周辺の自然破壊が起こるなど、いまリスクを負った社会が訪れています。

また戦後の社会では、地方から都会へと人々が移動し、親と同居しない核家族が増加。さらに子どもを持たないご夫婦や、単身者、離婚者が増え、それらは墓から見ると跡継ぎのいない人々の増加を意味しています。

「自然志向」で「跡継ぎ不要」。このような現代人の志向や家族形態に合ったお墓を実現したのが「桜葬」墓地です。桜葬墓地は樹木を墓標とする「樹木葬」の一種で、遺骨を土に埋める自然志向のお墓です。また跡継ぎを必要とせず、一人、

それは継承難に対応した形態であるばかりか、シンボルである樹木を共有し「木の下にみんなで眠る」形態は、一緒に眠る人々の間で墓を核とした「絆」が生まれ易くしています。様々な講座やサークル活動が開催されており、「生前から集うこと」が、その絆をより一層深める役割を果たしています。



**井上 治代**（いのうえ はるよ）  
NPO 法人エンディングセンター理事長、東洋大学ライフデザイン学部教授（社会学博士）。  
エンディングデザイン研究所代表。  
著書に『最後まで自分らしく』（毎日新聞社）、『墓をめぐる家族論』（平凡社新書）、『新・遺言ノート』（KKベストセラーズ）、『墓と家族の変容』（岩波書店）、『より良く死ぬ日のために』（イースト・プレス）。共著に『思想の身体—死の巻』（春秋社）、『自分らしい葬儀とお墓の全てが分かる本』（三省堂）、ほか多数。

夫婦、家族でも入ることができ、故郷のご先祖様を連れて来て一緒に入ることもできます。

## 死後サポートもある

そして何よりも「桜葬」は、単にお墓を提供するだけでなく、「死後のサポート」が備わっている点が、他と大きく異なる特徴です。

これまで「介護」「看取り」そして「死者供養」は、家族が担うのが当然のこととされてきました。ところが親子が同居しない核家族が増加し、かつ少子高齢社会の現代では、これらのことを家族だけで担うことが難しくなりました。そこで

## 桜葬の見学とミニ講座開催

2月9日、3月10日、いずみ浄苑内フォレストパーク「泉心庵」で、ミニ講座が開催されました。NPOエンディングセンター理事長の井上治代さんから『桜葬』の講義があり、その後、苑内の桜葬や樹木葬の墓地を見学しました。

50代の女性の方は「ここは明るくて気持ちのいい霊園ですね、自然に還る埋葬に関心があつて来ました」と熱心にパンフレットに目を通していらっしゃいました。



## 桜の下で生者と死者 ともに語り

NPO 法人エンディングセンター  
**第8回 町田・桜葬メモリアル（合同祭祀）**  
日時：4月7日（日）午前11時～／午後1時半～  
場所：いずみ浄苑フォレストパーク東屋前  
午前の部はメモリアルに寄せる詩（無宗教の追悼）、仏教（日蓮宗）の法要。午後は神道の儀礼、キリスト教の礼拝、仏教（浄土真宗）の法要と献花、12時30分からいずみ会館で軽食（おにぎり）を食べながら「墓友」との再会を喜ぶ交流会。

# 日本の新しい葬送のかたち

本行寺 住職 山中 俊之



## (一)「弔う」ということ

「弔う者のいない故人を葬る施設」このよ  
うな本堂や斎場、墓地や納骨施設が今後必要  
になり、増えてくる可能性があります。また  
この言葉には形や仕組みのことだけではな  
く、葬送の本質があり、この言葉をもとに「日  
本の新しい葬送のかたち」を考えてみたいと  
思います。

まず「弔う」とは何か、死を受け止め、死  
者を悼み、精神的に死者との別れを果たすこ  
とだと考えられます。人の死を受け止める行  
為はいろいろなかたちで、遥か昔から行われ、  
それが宗教儀式や葬儀となつて続いてきまし  
た。高度成長時代には宗教儀式や葬儀も大き  
く変化してしまいました。これを生活形態と

同様に今の時代にあつたものにすることも大  
切です。そのためには、「弔う」ことの本質  
を考えなければなりません。

「弔う」ことには心の問題と、かたちの問  
題がついてきます。より良い「新しい葬送の  
かたち」とは、「弔う」ところとかたち」を変  
化する社会に応じて考えていくことにあるの  
ではないでしょうか。「弔いたくても弔うこ  
とができない人々」「弔い手のない人々」も  
数多くいる現代社会です。このような人々も  
安心して弔うことができることが、「新しい  
葬送のかたち」の基本にあるのではないで  
しょうか。そのようなかたちを作るためには  
色々な協力が必要であり、心の救済と金銭的  
な協力をしていかなければなりません。

例えば寺院や宗教家はもちろん、弔う気持  
ちをサポートしなければならぬでしょう  
し、今までの宗教行事としての葬儀をするだ  
けではだめです。それには、死を悲しむ心を  
救い、近親者との別れの時間を作り、死者を  
手厚く送る場所と方法が必要です。

近親者が静かに死者と別れることができる  
場所、清楚で落ち着きがあり、安心できる場  
所です。「寺院の尊前」や最近の「家族葬専  
用施設」があります。死者を丁寧に安置する  
ことができれば、決して華美にする必要もな  
いでしょう。今までのような祭壇も必要がな  
いかもしれません。そして近親者もそばにい

ることが出来るスペースがあればより良いの  
です。

弔う気持ちをサポートし、死を悲しむ心を  
安らぎに導く必要があります。送る人の数が少  
ない昨今では、この事が重要になってくるの  
ではないでしょうか。近親者とのお話や枕経、  
通夜で勤めるお経など見直されなければなり  
ません。また非宗教であればグリーンフケアも  
良い事ではないでしょうか。これからは近親  
者だけで「弔う」ことが増えてくる事は目に  
見えています。そこに今までのような過剰な  
葬儀という儀式が必要か疑問に思えます。寺  
院もかたちを変えた「弔い」が必要ですし、  
葬儀社も「弔い」のサポートを考えなければ  
ならないでしょう。

例えば寺院では境内に近親者だけで弔う専  
用の院や庵を設け、尊前にて通夜の別れが出  
来る仕組みを作り、費用をかけない弔いを進  
めるようにするべきです。また葬儀社も家族  
葬における祭壇のあり方や斎場のあり方、死  
者の安置も考え方を变えて金銭的に苦しま  
ないような葬儀方法を考えなければなりません。  
裕福であればいかなる弔いも出来ます。ま  
ずはあらゆる人々が心から弔われることを考  
え、その上に社会的立場を勘案したものを付  
加することが大切ではないでしょうか。万民  
が安心できる弔い出来ることが大切です。

(次号に続きます)

## 法名と位牌

よく戒名と法名とどう違うのです  
か？という質問を受けます。

私も浄土真宗の門徒としてお話し  
させていただきますと、戒名とは、文  
字通り「戒の名」です。他宗派の戒律  
の儀式を受けた時に与えられる出家名  
です。もちろん死者に与えられる名で  
はなく、(生きているあいだに佛門に帰  
依して)守るべき戒律にしたがつてい  
る出家者の名ということです。ですが  
ら、真宗の門徒に「戒名」はありません。  
きびしい戒律を守って佛道修行を積む  
ことの出来ない我々凡夫が、阿弥陀如  
来のおはからいによつて救われる喜び  
のお念佛の生活だから、戒名をいただ  
くこともないのです。



浄土真宗  
の檀信徒は、  
在家生活の  
まま佛門に  
帰依したと  
いう、自覚  
の生活に入

る帰敬式ききようしきを受けます。一般的に「おかみ  
そり」と呼ばれる儀式です。

帰敬式は、当寺の本山、三重県津市  
にある専修寺で行われていて誰でも受  
けることができます。この時に「法名」  
をいただきます。だから法名は「死後  
の自分の名」としてではなく、佛教徒  
たる自分の名として、お念佛をよろこ  
ぶ生活を送っていたきたいものです。

法名の頭に「釋」の字がありますが、  
これは「釋迦」の一字で、お釈迦様の弟  
子の一人に加えていただいたという意味  
です。

このように、法名は檀信徒としての生  
活の「あかし」です。したがって、生前「帰  
敬式」を受ける機会にめぐまれなかつ  
た人の場合はお葬式の場所で住職が「お  
かみそり」の儀式を行い、法名が贈ら  
れるのです。

また、位牌についてもよく質問をいた  
だきます。位牌は今日では、死者の法  
名を記して、佛壇に安置する木牌であ  
りますが、もともと位牌は仏教より出

真宗高田派 心光山常照寺 住職

丸林 礼祥

たものではありません。  
みなさんは位牌を礼拝の対象と勘違  
していませんか？

位牌を礼拝するとなると、それはも  
う仏教ではありません。ましてや、位  
牌に亡き人の魂が入っているなどと俗  
的に言われますが、そんなことはあり  
ません。位牌は仏教のものではなく中  
国から仏教伝来と共に他の宗教(道教、  
儒教)などの習慣が日本に入ってきた  
ものであり、ミャンマーやタイなどの  
仏教国には位牌は無いのです。

しかし、故人を偲ぶという遺族の気  
持ちは、決して否定されるべきものでは  
なく、多くの寺院で位牌による供養を  
していることも事実です。

当寺でも、ご門徒さん(お檀家さん)  
の申し出があれば位牌を用意いたしま  
す。しかし、身近にあふれるあまりにも  
多い迷信やいい伝えに、どうか皆様は、  
惑わされる事がありませぬよう、お葬式  
やご法事の折に、ご住職と納得いくまで  
お話しすることをお勧めいたします。

## 夢と希望 (2)

前回、「自分は、〇〇をやるぞ!」と不動の決心をし、情熱をもって継続させよう、と述べた。

しかし、全国意識調査を見ても、「自分の人生に不動の決心」を持っている人はあまり見当たらなかったという。

即ち、「自分の人生に確固たる不動の決心」をもって、日々行動していないのである。これでは、「幸せになりたい」と思っている、「幸せ」になる確率はゼロに等しい。

では、具体的にどう行動すれば実現するのか? 難しく考える必要は全くない。

まず、「脳の仕組み」について考え、これを理解することである。

前回も述べたが、「脳は目的を明確に決めれ

いずみ財団 理事長 坂本 義雄

ば、その目的を実現すべく活動する仕組み」になっている。

逆に言う「脳は、目的が決まらなければ活動しない」のである。

脳は、40 億の細胞を持つと言われているが、人間の普通の生活では、2%~3%しか使っていない。残りの97%は「宝のもちぐされ」である。幸いなことに「脳はいくら使っても無料」である。この脳を遠慮なしに活用すれば良いだけである。

「脳の力」を大いに活用し、「自分の人生」を切り開こう。

(つづく)



## スタッフ紹介

## 心を込めて園内の花を手入れ ガーデンスタッフ 長谷 昭夫 さん

「いつお見えになっても園内には、花々が咲き気持ち良く墓参をして頂けるように」と、ガーデンスタッフは日々手入れに余念がない。

長谷昭夫さん(71)、いずみ浄苑の園芸を担当するようになって9年。元々は大手酒造メーカーの営業マン。ご自宅で花を丹精されていらした見事な腕前を見込んだ大沼社長に乞われ、いずみ浄苑の植栽の管理をすることになった。園内に多い芝の保全是花を傷めないようバリカンで細やかに刈る。季節の天候に合わせて水やりにも細心の注意を払い、4万8千㎡の園内の木々や草花の手入れをしている。「花と会話し、墓参の方とのふれ合いが楽しみです」と長谷さん。

墓参の折、どうぞお声をかけて下さい。



## ちょっと珍しい花「断崖の女王」

いずみ会館のエントランス脇に置かれたミニ温室の中、赤いハイビスカスと並んで「断崖の女王」が開花期を迎えています。原産地では野生のものが崖にへばりつくように生えていることから「断崖の女王」。インパクトのあるネーミングですが、形もユニーク。2月下旬には塊茎から茎が伸び、その先になめらかなピロッド状の毛で覆われた葉がついていました。葉はネコの耳の様なフワフワとした感触で、銀白色に輝いていて、この葉だけでも“コサージュ”代わりに胸元に飾れそう。よく見ると、芽も白い産毛にくるまれているかの様で愛らしい。英名はブラジリアン・エーデルワイスですが、エーデルワイスの仲間ではありません。5月下旬頃には、径頂や葉腋に3センチほどの濃いオレンジ色の筒状の花を咲かせます。墓参の折、ちょっとのぞいて見て下さい。



## 皆様のお声で紙面づくり

ご意見・ご要望、ペットの写真や自慢、俳句や短歌、健康法など、皆様からの声をお待ちしています。手紙またはE-mailで、下記の宛先までお送りください。  
〒195-0051 東京都町田市真光寺町 337-16  
町田いずみ浄苑「いずみだより」  
E-mail は、tamasoken@goo.jp

## 五月 永代経法会

5月18日(土) 11時00分~  
14時00分~【浄土真宗】

## 行事のご報告

## 春彼岸合同大法会二〇一三

観測史上最も早い桜の開花となった今年の春彼岸合同大法会は、花の下で厳かに執り行われました。

3月17日午前、当館礼拝堂で、浄土真宗常照寺丸林住職、午後は曹洞宗観泉寺天野住職による読経の中、皆さまは御先祖さまや亡き人を偲び御焼香をされ、供養されたお花を各々の墓前に供え、お参りされました。18日、19日、20日には、真言宗真福寺海野住職、日蓮宗妙櫻寺鈴木住職、曹洞宗ご住職様により法会が執り行われ、4日間で260世帯、530人以上の方がお参りなさいました。

会館広場では、スタッフによる模擬店や



厳かに参列



彼岸法会野点も行われて

うどん・そば、17日、20日は野点も催され好評頂いております。「他所の墓所では墓参だけと聞きますが、ここは心のこもったもてなしがあり、うれしいです」とのお声を頂きました。

## 書籍・book 今、この一冊

『香典葬のすすめ』 武笠文吉 著 埼玉新聞社 1,048円+税

一貯えなしでも失敗せずに葬儀を出す方法一

葬儀は高額な費用がかかる、葬儀は無駄だ、そんな誤った思い込みが蔓延している昨今、日本人が培ってきた生活の知恵・互助、相互扶助の知恵、助け合いの精神を、お葬儀に活かしたい、と埼玉で福祉葬祭を営む武笠社長が「香典葬」を提唱。葬儀をめぐる様々な誤解と珍説を消費者の視点で解説してくれる。安いと言われていた直葬も割高だとか、知っているようで実は知らない葬儀のあれこれ、この一冊が教えてくれる。



『桜葬』 井上治代・NPO法人エンディングセンター 著 三省堂 1,680円(税込)

一桜の下で眠りたい一

お墓で結ばれる絆「墓友」桜葬のすべてが分かる本。「あなたが生きたこと、桜は忘れない」このメッセージに込められた桜葬への想いとは…。「桜葬」の理念、桜葬を求めた人々の手記、会員の方々やこれからお墓について考え始める人に共感と感動を巻き起こしている。もうお読みになりましたか?



## 東洋と西洋の栄養学 ~薬膳学と栄養学~

## 春の養生・風邪の薬膳

風邪をひきやすいこの時期におすすめの薬膳料理をご紹介します。

あなたはどちらのタイプ?

### ■風邪のタイプ1

症状: 冷えて、ゾクゾクと寒気がする、頭痛、関節の痛み、汗は出なくて、なんだか肩もこわばる、薄くて白い鼻水がタラリ、温かい飲み物を欲する、発熱は軽い  
薬膳食材: 葱、生姜、紫蘇、シナモン、三つ葉、香菜、茗荷、菜の花など

### 鶏の薬膳スープベース

〈材料〉  
鶏肉(骨付きのもの肉や手羽先、手羽元など) …約200g/水…約1リットル/生姜…1個/葱…2本  
〈作り方〉  
①鶏肉を葱の青い部分とスライスした生姜(皮つき)とともにコトコトと小一時間煮る。いったん冷やすと味がよく出る。  
②葱と生姜を取り除き、葱の白い部分を千切りにして加えて温める。  
③塩、こしょうで味を整える。  
\* このスープにごはんやビーフン、好みの野菜を入れてアレンジもできます。  
\* 外出中にゾクゾクとして頭が痛い…と風邪の徴候を感じたら、カフェに入り温かい紅茶にシナモンを振って飲めば立派な薬膳茶に。

### ■風邪のタイプ2

症状: 発熱が強い、寒気はあまりしない、頭が張ったように痛む、黄色い痰とせき、のどが渇く、のどの痛みと腫れ、鼻づまり、黄色い鼻水  
薬膳食材: 薄荷、菊花、桑葉、葛根、豆豉

### 大根粥の菊花あん

〈材料〉1人分  
米…1/4カップ/大根…50g/水…2カップ  
菊花…生1輪、又は干し菊一つまみ程度  
(あん) めんつゆ…適量/葛粉…適量  
〈作り方〉  
①鍋に水を入れ、沸騰したら米と1センチ大の角切りにした大根を一度に加える。  
②沸騰したら火を弱め、蓋をしたまま20~30分炊き、火を止めて10分蒸らす。  
③菊花は花びらをつみ、酢を小さじ1杯加えた熱湯でゆでてザルにあげる。  
④葛粉でとろみをつけためんつゆに水気を絞った菊花を加える。  
⑤粥の上に菊花あんをかけていただく。  
\* 炊飯器でお粥を炊くときに大根を入れるのも簡単な方法です。

監修者: 管理栄養士・国際中医薬膳師 和田 佐和子

### 【薬膳とは】

中医学理論に基づいて、食材、中薬を組み合わせた料理であり、栄養、効果、色、香り、味、形など全てが揃った食養生の方法のことをいいます。中医学の治療に用いる中薬(漢方薬)に薬効があるように、私たちが日頃、口にしているすべての食材にも性質と効能があるとされています。薬膳学では西洋医学の栄養学のように、カロリーや栄養素で食品を分析してとらえることはしません。

よく知られた風邪の漢方薬に「葛根湯」があります。この葛根湯はタイプ1の風邪に処方される薬です。ですので、熱が高くなり黄色い痰や鼻水が出始めているときに飲んでも症状は改善しないというわけです。それに対し「銀翹散(ぎんぎょうさん)」



はタイプ2の風邪の、のどに腫れや痛みに対して処方される薬です。漢方薬と同じく、食材も風邪の症状にあったものを選ぶことが重要です。

# 町田いずみ浄苑 公園墓地 フォレストパーク

☎ 0120-768-123

〒 195-0051 東京都町田市真光寺町 337-16

TEL : 042-736-2233 FAX : 042-735-6289

<http://www.izumijouen.co.jp/>

式 家族葬・一般葬対応 いずみ会館  
場 家族葬専用式場 泉心庵

株式会社 自然庵

☎ 0120-012-130

自由葬・自然葬・家族葬・音楽葬など、いろんなスタイルをプロデュース

TEL : 042-860-2011 FAX : 042-860-2012 <http://www.zinen.jp/>



いずみ会館



泉心庵



樹林墓地・桜葬

## 交通のご案内

- 小田急線「鶴川駅」よりバス約10分  
神奈中バス「若葉台駅行き」に乗車、「入谷戸」下車
- 京王相模原線「若葉台駅」よりバス約6分  
神奈中バス「鶴川駅行き」に乗車、「入谷戸」下車
- 「直行バスが運行中」  
「鶴川駅」「若葉台駅」両駅とも霊園内までの直行バスが運行しています。料金は200円