

いずみだより



心得ておきたい「葬儀のあとの手続き」
遺言について

日本の新しい葬送のかたち
(二) 葬るということ

法話 苦しむところ

行事のご報告 永代経法会／お盆大法会

コラム 夢と希望 (3)

スタッフ紹介 社長賞に「A チーム」



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 7 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

名義変更に関する手続き

内 容	申請窓口	手続き	期 間
住民票	市区町村	世帯主変更	14 日以内
電気・ガス・水道・電話	各会社	名義変更	すみやかに
借家・借地	地主 家主	名義変更	すみやかに
不動産	法務局	所有権移転登記	相続確定後
預貯金・株券	銀行 証券会社	名義書換え	相続確定後
生命保険	保険会社	契約要項変更	すみやかに
自動車	陸運局	移転登録	相続確定後

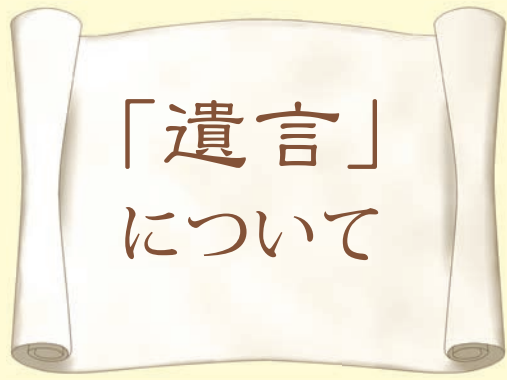
費用・相続に関する手続き

内 容	申請窓口	手続き	期 間
年金	社会保険事務所 共済組合事務所 市区町村	遺族年金 死亡一時金	すみやかに
健康保険	社会保険事務所 市区町村	埋葬料 葬祭費	2 年以内
相続権	家庭裁判所	限定承認 相続放棄	3 ヶ月以内
相続税	税務署	相続税申告と 納付	10 ヶ月以内
所得税	税務署	故人の 準確定申告	4 ヶ月以内
医療費還付	税務署	医療費控除の 還付請求	5 年以内
生命保険	生命保険会社	保険金の請求	3 年以内
労災保険	勤務先 労働基準監督署	葬祭料 遺族補償年金	5 年以内(一 部2年以内)

葬儀の後には、社会的にも法律的にも、さまざまな手続きが必要になります。近所や故人の勤務先、お世話になった人、お寺への挨拶回りなど社会的な手続き、初七日、四十九日の法要などの準備、会場の手配や香典返しの発注など、また遺産相続や名義変更など法律的な手続きが必要となります。法律の知識が必要な時には、弁護士や公共の法律相談機関などに相談し、煩雑な手続きは、司法書士や税理士に手続きを代行してもらうとよいでしょう。

いつか来るその日のために

心得ておきたい
葬儀のあとの
手続き



司法書士法人黒崎事務所 代表社員
司法書士
黒 崎 剛

人が亡くなると相続が発生します。故人が遺言を残していた場合、原則として遺言が優先し、遺言で決められたとおりの遺産相続が生じます。

今回はこの遺言について、私が普段の仕事を通じて感じていることをお話したいと思います。

1. 遺留分について

故人が遺言を残していた場合、原則として遺言が優先すると申し上げましたが、その例外の一つに「遺留分」があります。遺留分とは、相続人に最低限確保されている権利のことで、例えば、相続人が

子供2人みの場合、「長男に全財産を相続させる」という遺言が残されていても、次男は、長男に対し、「自分にも遺留分として4分の1の権利がある」と主張することができのです。個々の権利意識が強い昨今では、この遺留分に配慮せずに遺言を作成した結果、かえって後日の紛争の火種を作ってしまったという事例も少なくありません。したがって、遺留分に配慮して遺言を作成することが重要ですし、あるいは、あえて遺言を作成しないで全てを相続人同士の話し合いに委ねるということも、一つの選択肢ではあると思います。

2. 必ず遺言を残しておいた方がよい場合

逆に、必ず遺言を残しておいた方がよいと言われるケースの一つが、いわゆるお一人様（未婚の方）、お二人様（子供のいない夫婦）の場合です。

配偶者も子供もいない方が亡くなられた場合、まずその方の父母、祖父母が順に相続権を取得し、これらの方がすでに亡くなっていれば、兄弟姉妹が相続権を取得します。そして兄弟姉妹等もいなければ、最終的に

は故人の遺産は国の財産となります。

したがって、例えばお世話になった方に財産をあげたいといったご希望がある場合には、遺言を残しておく必要があります。

3. 前文、付言事項の活用

長女に対して他の相続人よりも多く財産を与えたいといったご相談を受けることがあります。

このような場合に私は、そのように考える理由や親の率直な思いというものを、前文や付言事項として、遺言に記載することをお勧めしています。前文や付言事項は、相続人を法的に縛るものではありませんが、これら故人からの最後のメッセージは、本人が思う以上に相続人の心に響くものです。したがって、前文や付言事項を上手に活用することにより、穏便な解決に至ることもあるのではないかと思います。

4. 自筆で書いた遺言書

故人が自筆で書いた遺言書（自筆証書遺言といいます）を持参して、ご相談にみえられる相続人の方がいらっしゃいます

黒崎 剛（くろさき かたし）

昭和 48 年に町田市中町に黒崎司法書士事務所を開設。平成 22 年に事務所を法人化し、町田市森野に司法書士法人黒崎事務所を設立。

年間 200 件以上の相続登記に従事するかたわら、遺言書や遺産整理などについても無料で相談を受け付けている。

が、自筆証書遺言には、何らかの不備が見つかってしまうことも少なくありません。例えば、不動産の記載が不十分であったために、登記名義の変更ができなかったり、遺言で遺言執行者を決めていなかったために、裁判所に遺言執行者を選任してもらうか、相続人の全員から署名押印をもらう必要が生じてしまった、というようなケースです。

この点、「公正証書遺言」は、作成費用はかかるものの、後日の検認という手続も不要ですし、法律家や公証人から法的なアドバイスを受けられるので安心です。このような理由からも、私は自筆証書遺言よりも公正証書遺言をお勧めしています。

日本の新しい葬送のかたち

本行寺 住職 山中 俊之



(一)「葬る」ということ

前回、「弔う」ということについてお話ししました。今回は、「葬る」とは何かを考えてみたいと思います。

「葬る」とはここでは亡くなった方を埋葬、納骨することの大意と考えます。今までにも多種多様の「葬る」かたちがあり、それは家系や家、故人などその人を取り巻く生活環境によって異なってきました。

「葬る」かたちも、「弔い」と同じように社会状況の変化によって変わってきています。少子高齢化や承継者問題、独居老人の増加など、様々な問題が含まれています。ですが基本的な考え方は、どの

ような生活環境にある方々も、「安心であり、尊厳をもって葬られる」ことにあるべきです。形や金額によって尊厳を判断させるようではいけません。墓石や埋葬の方法の違いで、金額を増すものであってもいけません。

最近では散骨や自然葬など、墓石を必要としない埋葬方法もでてきています。これは故人の希望を満足させるものであり、コンセプトを強く押し出しているものですが、すべての人が安心できるものではありません。

例えば自然に帰ることを強調したデザインの埋葬方法ですが、それを好む方は安心出来ます。このような自然葬などの埋葬方法も、現代の好みに合わせて変化したもので、従来からの埋葬方法とあまり変わらないのではないのでしょうか。

では安心と尊厳をもった埋葬方法とは、前回お話しした「弔う」と深く関連してきます。埋葬されるときに抱えている問題とも関連してきます。

その問題の一つには承継問題があります。承継者がいない、承継者がいても迷惑をかけたくない、承継者も心配である

などの承継問題を解決しなければなりません。次に、効率的であっても故人を粗末にしない埋葬方法の問題も解決しなければなりません。そして一番の問題は、だれに、どのように、弔ってもらえるかなのだと思います。

日本人の葬儀習慣を知らない外国人から見ても、「日本の新しい葬送」は、日本人らしい心を大切にしたいものだ、と思ってもらえるものであれば良いのではないのでしょうか。「弔う」人が、心で感じることでできる葬送であるべきだと思います。

ちょっとしたいい話



毎日慌ただしい時間に追われていますとちょっとした合間にいただく一服のお茶、ホッとする癒しの時間です。お茶に含まれているカテキンにはいろいろな効能があるとのこと。中でも女性にとって関心の高い“美肌効果”もあるとか。また抗酸化、老化抑制の効果もあり女性にとって強い味方、お茶をたっぷり飲んで、錆ない身体と美肌を維持したいものです。いつも心から感謝を忘れずに。

合掌
副社長 大沼 良子

苦しむところ

お釈迦様は最初の説法で「人生は苦である」と教えられ、その姿として四苦八苦を説かれました。人が生きていくうえで誰一人逃れることのできない苦しみがあろうという意味です。四苦とは生老病死（しょう、ろう、びょう、し）です。生まれること、老いること、病むこと、死ぬことの四つの苦です。

そしてさらに、愛しい人と別れねばならない苦しみを愛別離苦（あいべつりく）、憎らしい人と出遭わねばならない苦しみを怨憎会苦（おんぞうえく）、欲したものが手に入らない苦しみを求不得苦（ぐふとくく）、さまざまな出来事によって身と心が振り回され疲れ果ててしまう苦しみを五蘊盛苦（ごうんじょうく）。この4つを加えたものが四苦八苦です。この場合の「苦」とはあちらこちらが痛いといった意味ではなく、「思い通りにならない」という意味です。

「なぜ、自分はこんな人生を生きなければならぬのか、もっと別の人生があればいいのに」と



こう言っている人は悩み苦しむわけです。これらを仏教では、人生と

は苦しいものだ、思い通りにならないのが人生だという意味で「一切皆苦（いっさいかいく・一切は皆苦しみである）」という言い方をします。

こんなことばかり書くと「仏教とはずいぶん暗い、身も蓋もない教えだ」と思うかもしれません。確かに仏教は生きることとは苦しい、人生は思い通りにはならないと説いています。しかし、「苦しいから不幸だ」「不便だから不幸だ」とはどこにも説いていないのです。苦しいこと、思い通りにならないことをイコール「不幸だ」と短絡してしまうのは私達の犯す大きな過ち、勘違いではないのでしょうか。

例えば老いることは不便なことだ。年をとると頭も体も衰える。若い時のようにはいかない。若い者からは叱られる。確かに不自由で厄介だ。だが、年齢を重ねたことによつて初めて見えてきたことがある。気付かされたことがある。だから不幸ではない。病氣というものは厄介なものだ。しかし病氣をして初めて人の暖かさというものを知ることができた。人生というものはこういうものではないのでしょうか。

人が生きるということ、自分が自分として生きるとは、確かに難儀なことですが。誰もが幸福になりたいと願って生きています。しかしその願いは、なかなか実現してはくれません。なぜなら私達には、自分の

心光山 常照寺 住職

丸林 礼祥

都合の悪いものは排除し、自分の都合のいいものばかりを集めたいという根性がありますから、老化や病氣、まして死などではできるだけ遠ざけたい。見て見ぬふりをして幸福を追い求めるのです。しかし、そのような形で幸福を追求して生きていく限り、結局私達は不幸に人生を終えざるを得ないのです。老いねばならない、病まねばならない、そして死ねばならない自分自身の肉体が、結局幸福を願い求める自分を裏切っていくのです。

「人生は思い通りにならないものだ。人は老い、病み、そして死ぬものだ」先立っていた私達のご先祖は、ご自身の厳しい人生を通してそう教えてくださったと思います。思い通りになることが幸福で、思い通りにならないのは不幸だと思い込んでいる私達の心、ものの見方、考え方、それをも一度問い直してみてください。実はそこそが亡くなつていかれた方々が残された、私達に対して呼びかけてくださったという声にならない声、言葉にならない「願い」なのだと思います。

何よりもまず自分自身が「生まれてきてよかった」と言える身になることです。それがあればこそ、「生んでくれてありがとう」とも、さらにさかのぼって「ご先祖への感謝」ということも成り立つのではないのでしょうか。

夢と希望 (3)

前回、「脳の力」を大いに活用し「自分の人生」を切り開こう、と説いた。

では、具体的にどう「脳を使う」のか？

単純に「脳」に対し「脳を使う」「脳を使う」と指令しても簡単に「脳」は働いてくれない。「脳」に有効に働いて貰うためには、根本的な「脳活用の原理・原則」がある。

第一に、自分は「何を実現したいのか」という基本が必要である。即ち「自分の人生の目的（戦略）」を決めなければならない。これは、誰が見ても「一目でわかる」ような「簡単且つ明瞭」なものでなければならない。

・政治家を目指すのであれば

「日本再興・経済発展」を目指す

・独立して会社の発展を目指すのであれば

「〇〇を通じて、世のため人のために尽くす」

目的（戦略）は、大胆に決定し、どんな苦勞があっても絶対に「あきらめない！」と言う不動の決心が必要である。

第二に、その目的をどのようにして実現するのか？即ち「目的実現のための方法・手段（戦術）」を決めなければならない。この方法・手段（戦術）をもって、「目的の達成」の努力しなければ「目的」は、実現できずに

いずみ財団 理事長 坂本 義雄

「単なる夢物語」に終わってしまう。

前述したとおり、「脳は目的が決まれば活動する」のだ。目的が決まれば「脳が活動」を開始し、必要な情報が数限りなく、集まりを始める。その数多くの情報を種類別に分類し、その中から有効な情報を活用して行けば良いのである。

第三に、目的実現には、「情報・信念と理論・継続」が絶対必要

1. 情熱

人生目的には、燃えるような「情熱」を継続しなければならない。

2. 理論

整然とした「信念の理論武装」がなければ、社会が認めない

3. 継続

この継続も絶対条件である。「苦しい」「難しい」とあきらめたら「目的は絶対実現しない」

以上のことを「決心」し「夢と希望」を実現しよう。（おわり）



ラッキーキャット♡クウちゃん



スタッフ紹介

社長賞に「A チーム」

スタッフの功勞を顕彰し、奨進してもらおうと「社長賞」が贈られることになった。

第一回受賞は「A チーム」の11名。埋葬の仕方が丁寧で厳か、お客さまへの接し方などが評価されたもの。

チームの一人、勤続20年の榎本さんは「ご家族のお気持ちを大切に、取り扱いに心を込めて勤めさせて頂いています」と話してくれた。

スタッフ全員がホスピタリティ溢れる応対を心掛け、気持ち良く訪れて頂きたいと頑張っている。



向かって左から、（前列）鈴木・前野・榎本、（中列）矢崎・飯坂・松村、（後列）長谷・上嶋・山谷、他2名（杉本・前野）

行事告知	秋彼岸合同大法会 宙合同法要	9月21日（土）～23日（祝）
	報恩講大法会	11月9日（土）

行事のご報告

永代経法会

5月18日、いずみ会館に55名の皆さまが参列され、勤行集正信偈（五信念仏偈）を唱和されました。「仏教は死んでからのものではなく、生きる勇気を与えてくれるもの」と丸林住職の法話があり、最後に皆さまが焼香され終了しました。



お盆大法会

7月13日午前は浄土系、午後は密教系、7月14日午前は法華系、午後は禅宗系、7月15日午前は禅宗系、午後は浄土系の法会がとり行われました。厳しい暑さの中、皆さまは墓参、法会に足を運ばれ、故人を偲びました。

お葬式は町田いずみ浄苑で

ご葬儀に関する事前相談を随時お受け致します。ご希望の方はお気軽にお電話ください。最後まで自分らしくを応援します。

町田市真光寺町 337-16 株式会社

お問合せ 24 時間受付

0120-012-130

<http://www.zinen.jp/>

自然庵

書籍・book 今、この一冊

『マイ仏教』 みうら じゅん 著

新潮新書 680 円（税別）

ー人生は苦。でもそこがいいんじゃない！ー

『夢は住職』だった仏像少年の著者。青春という「荒行」、煩惱まみれの自分と付き合う方法、地獄を予習しておく、「後ろメタファー」は文化の母、ご機嫌な「菩薩行」、自分だけの念仏など、私たち凡人目線で分かりやすく仏教を説いてくれる。「宗教が苦手な理由」の項では思わず頷いてしまう。人生は苦。だけどそこがいいんじゃない！流行語大賞受賞の漫画家・イラストレーターのみうら じゅん氏流仏教入門書。



『永六輔のお話し供養』 永六輔 著

小学館 1,500 円（税別）

ー懐かしい情景が蘇る

大人のための絵本ー

人は皆、親しい人の死を体験します。香を焚き、お花を供えるのも大切な供養だが、その方の面影や思い出を覚えていいること、それも供養。そしてエピソードを綴ったり、思い出話をするのが何よりの供養なのだ教えてくれる。著者が今迄明かできなかった故人たちの思い出やエピソードを語りおろした一冊。



東洋と西洋の栄養学 ～薬膳学と栄養学～

監修者：管理栄養士・国際中医薬膳師 和田 佐和子

ー薬膳学の視点から見たお茶の話ー

お茶の種類とその効果。水分補給の際にはぜひご参考に。

この頃はコンビニエンスストアなどでは様々な種類のペットボトル入りのお茶が並んでいて、ショーケースの前でどれを買うかあれこれ迷ってしまうほどです。栄養学的にみるとどのお茶もカロリーはほとんどなく、大量に飲んでも太ったりすることはありません。

一方、お茶を薬膳学的にみるとカロリーや含まれる栄養素ではなく、食材の性質により温性や涼性といった性質で分類します。たとえば、温かいお茶であってもカラダを冷やすお茶、逆に冷たいお茶であってもカラダを冷やしくいお茶があると考えます。つまり体質によって向いているお茶と向いていないお茶があるというわけです。

〈涼性〉冷やすお茶

○緑茶

胃腸の弱い方は胃の働きが弱くなりやすい方や、冷え症の方は避けた方がよいでしょう。気のぼせやすく、目が充血してイライラしやすい方には向いています。

〈涼性・平性〉緑茶ほど冷やさないお茶

○ウーロン茶

普通に飲めば問題ありません。胃腸の弱い方、冷え症の方は飲みすぎや継続して飲まない方がよいとされています。

〈温性〉温めるお茶

○紅茶・ほうじ茶

胃腸を温める効果があり、胃腸の弱い方にはよいでしょう。

こうして薬膳学の視点からお茶を見てみると製造過程で発酵させていないもの、または発酵度の低いものは涼性に偏り、発酵度の高いものほど温性に偏っているということになります。また栄養学的にみると緑茶（玉露）にはビタミンC、カリウムなどが多く含まれていますが、ウーロン茶や紅茶、ほうじ茶にはこれらはほとんど含まれていません。ですので、塩分の多い食事を食べたあとや、高血圧の方には緑茶が向いているといえます。

また普段、元気な時には冷たい緑茶をおいしくいただけても、発熱して悪寒がする時やお腹の調子がよくない時に冷蔵庫から出したばかりの冷たい緑茶をゴクゴクと飲みほして、胃がチクチク

と痛んだり、吐いてしまう、すぐにお腹がキュルキュルうなってトイレに駆け込む・・・思い返すとこのような経験がありませんか？

このような体調の時は緑茶ではなく、からだを冷やさない紅茶やほうじ茶の方がよいといえます。温かくした緑茶であっても涼性という性質は変わりません。

自分の慢性的な体質や体調不良の時に合わせてお茶も上手に選べるとよいですね。



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
場 家族葬専用式場

いずみ会館
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