表　　題	「終活」から始まる		
著　　者	髙見 晴彦		
作 成 日	2018年12月9日	最終更新	2018年12月9日

日本基督教団神戸栄光教会 栄寿会･婦人会合同集会

2018年12月9日 神戸栄光教会

皆さんこんにちは。葬儀社シャロームの高見です。この度はお招きいただきありがとうございます。元々の予定日には台風が直撃し、また今回は急激な寒波が訪れ、これは私が話をするのがマズイんじゃなかろうか、などと勘ぐってしまったりもしますが、そのような気候にもかかわらず、こんなに大勢の方がお集まりくださり感謝です。さて、皆さんプリントはお手元にございますか。では始めたいと思います。

今回頂いているお題は、「終活」です。近頃ではすっかり耳馴染んだ感もあり、よくご存じの方もいらっしゃるかとは思いますが、まずはこの「終活」という言葉について、簡単にお復習いしておきましょう。

「終活」の「終」は「終わり」という字ですが、これは人生の終わりの時期を指しています。これに「活動」の「活」という字を加え、「人生の終わりの時期に向けて、残された日々のことや、亡くなった後のことについて、特に自分自身でいろいろと準備すること」を言います。これは近年流行している、何々活という類の造語のひとつですので、特に何か、例えば「終末活動」とかの略称というわけではなく、「終活」だけで完結している言葉です。

この言葉は2009年に、週刊朝日という雑誌から生まれたそうですが、その2年前、2007年に、日本社会は65才以上の人口が21%を超える「超高齢化社会」に突入していますから、多くの人が、「これはヒトゴトではない」と思ったのでしょう、その後、2010年には、ユーキャン新語·流行語大賞にノミネートされ、さらに2012年には、そのトップテンに選ばれたこともあって、急速に社会に広まっていきました。

終活の具体的な行動を大きく分けると、ひとつ目は身辺の整理、ふたつ目は終末期の生活への移行、そしてみっつ目は、周囲へ向けた自分の意思の表示、となるでしょう。

まずひとつ目の「身辺の整理」ですが、これは「物の整理」と「関係性の整理」に分けられます。「物の整理」というのは判りやすいですね。私たちがお葬式の準備ためにご自宅に伺った際にも、ご遺族が、「この沢山の何々を処分するのが大変そうで…」と頭を抱えていることもよくある話です。

その積み上がっている品目として多いものは、タンスに収まりきらなくてあちこちに掛

けてある洋服類、棚板が曲がるほどぎゅうぎゅうに詰まった本やレコード類、毎シーズン挿し木などして増やしてしまう植物と植木鉢、賞味期限も怪しい食料品類、壊れたりずいぶん型の古い家電類、あと、空き箱・空き缶・包装紙・リボンなどの工作材料なんかですね。

空き箱なんて大したことないだろう、と思われるかもしれませんが、人によってはその量が桁違い、押し入れの天袋の中が全部空き箱だったりもします。いつか使うかもしれない、と思って結局使わない物が、歴史の長さだけ積み重なっているわけです。

そして「関係性の整理」というのは…アレですよ、「私たち、もう終わりにしましょう！」とか、そういう昼ドラのような話ではないですよ。例えば、現役を退いた後も名前だけといわれて続けてきた会社の役員を、きちんと辞任したり、引き継いでくれる人を探すなど、自分の立場を整理することだったり、借りたものを清算するとか、活用されていない契約を解除するとか、そういう周辺社会との関わりについての諸々を整理していくということです。

ふたつ目の「終末期の生活への移行」というのは、これは主に介護や医療のあり方と関わりますが、亡くなるまでの間の過ごし方がどのようになるかを想定して、子どもや孫の家の近く、あるいは介護医療サービス付きマンションに引っ越すとか、老健施設に入るとか、最期まで自宅で過ごすために室内をバリアフリーにリフォームするとか、介護用品をレンタルする事業者を見つけておくとか、そういったことです。

みっつ目の「周囲へ向けた自分の意思の表示」というのは、いずれ自分が意思表示をすることができなくなった時のために、予め自分の意思を書いておくなどして、関係者に判るようにしておくことですが、これはまたみっつに分けられます。

ひとつ目は亡くなるまでの間、病気によって意識が保てなかったり、認知症によって自分の意思がハッキリしなくなった時のために、終末期の自分に対する介護や医療のあり方についての希望を示します。書類として代表的なものでは、「リビング・ウィル」や「事前指示書」などと呼ばれるものが知られています。臓器提供の意思表示なども、ここに含まれるでしょう。

ふたつ目は亡くなった直後、自分の葬儀についての希望を示しておくことで、「遺書」や「エンディングノート」などと呼ばれる書類が作られる場合もあります。また当然、その書こうとする内容自体を固めるために、葬儀に際しての宗教儀礼や墓地などを検討したり、必要な場合には葬儀社などから費用の見積もりを取るような場合もあるでしょう。

みっつ目は相続などについての希望を示すことで、これは有効性を担保する必要がある場合には、一般には「遺言（ゆいごん）書」、法律的には「遺言（いごん）証書」と呼ばれる書類が作成されます。

さて、今回のご依頼をいただいた折にも、多くの方は「終活という言葉は気になるけど、じゃあ具体的に何から訊いたらいいのかはよく分からない」と思っているのではないか、とうかがっておりましたが、まずここまでお話ししたように、そもそも「終活」と一口に言っても、これぐらい幅広い事柄がありますので、なかなか焦点が定まらないというのも無理からぬことです。

そして残念ながら、この時間内にこれらすべての事柄をつぶさに追うこともできませんし、多くの事柄については、それぞれの生活の事情によって内容の個別性が強く、また個人の秘密に属することも多いので、ここで一般化してお話しすることは難しい面があります。

そこで、個別のご質問については別の機会にお訊ねいただくとして、今回は区分３のB、これは私も専門の分野ですので、この「自分の葬儀についての希望を示す」という中から、特に根本的に、自分の葬儀はキリスト教式で、また教会で行ってほしい、という希望を持つ場合には、どのようなことに留意するべきか、という点に絞ってお話させていただこうと思います。

まず、問題を分かりやすくするために、私の経験した葬儀の事例をひとつお話ししましょう。８年ほど前のことです。ある教会で３名の教会員さんが立て続けに亡くなられました。この３名、亡くなられた日時は非常に近かったものの、それぞれの葬儀の仕方は大きく異なりました。

一人目のＡさんのお葬式は教会で行われ、教会員も広く参列しました。二人目のＢさん

は、葬儀社の会館に牧師が出張してお葬式を行いました。式場はいわゆる家族葬向けの小型のもので、教会員の参列は数名の役員程度に限られました。

三人目のＣさんが亡くなられたことを教会が知ったのは、葬儀も終わって一週間ほどが経った後のことでした。家族だけで、特に宗教儀礼もなく葬儀を行った後、しばらく経ってから、Ｃさんが以前に、「自分が入るために、教会墓地を申し込んである」と話していたのを思い出し、教会に連絡したのです。

▼ある教会での３名の葬儀

	お葬式の場所	宗教儀礼	教会員の参列
Ａさん	教会	キリスト教	自由
Ｂさん	葬儀社の会館	キリスト教	限定的
Ｃさん	自宅？	無宗教	なし

さてご存じのように、日本の、特に都市部の教会では、クリスチャンのお葬式は比較的多くの場合、その人の所属していた教会で行われます。もちろん、教会の事情やご家庭の事情によっては、必ずしもそれが最適でない場合もありますが、傾向としては、亡くなる方にしろ教会側にしろ、そうしたいという希望が比較的強いからです。しかし、亡くなった方がクリスチャンであって、教会でのお葬式を希望していたとしても、実際にはその方のお葬式がキリスト教式で行われない、または教会で行われないという状況は、まま生じます。それはなぜでしょうか。

こう訊ねると、おおよそ昭和の時代まででしたら、「その家の代々の宗教である仏教や神道で葬儀を行わなければならないという強制力があったから」という回答も多く聞かれたものです。しかし実のところ、現在ではその指摘はほとんど当たりません。

日本社会における葬祭の傾向は近代でも何度か大きく変貌していますが、現在に続く、直近の大きな変化は1990年代に始まっています。この変化の最も大きな特徴は、ひとことで言うと、「葬祭の個人化」でした。

バブル経済の崩壊以降、それまで進んできた会葬規模の肥大化や祭壇の奢侈化などに一転して反発が生まれましたが、併せて、既存の宗教儀礼や地域の葬祭慣習にも疑問を持つ

人が増えました。

またそれまでは、多くの人はその住んでいる地域の葬祭の様態しか知りませんでしたが、テレビで葬祭の話題が取り上げられることが多くなったり、インターネットの普及に伴って、他の地域の葬祭の様態が簡単に調べられるようになると、自分たちのこれまでのやり方がすべてではないんだ、ということが判ってきました。

そのため、葬祭をこれまでのやり方に囚われずに、それぞれが自由に選択して行いたい、という希望を持つ人も増え、葬祭をそれまでのように、「主に社会的な営み」ではなく、「主に個人的な営み」だと認識する傾向が強くなってきました。そしてその影響のひとつとして、「葬祭において選択される宗教は、亡くなった人の信仰による」という考えが比較的多数となり、現在に至っているのです。

ところが、そのような社会の変化に関わらず、クリスチャンのお葬式が教会で行われないという事例は、その後も実際に生じ続けています。そこで、次にキリスト教社会がその理由として考えたのは、「本人の希望が書面などによって明示されていないために、遺族が判断できないのではないか」、ということでした。

このため、今では当たり前に耳にするようになった、いわゆるエンディングノート、これは市販のものとしては1995年頃にその先駆けが生まれたようですが、それらを参考に、教会版エンディングノート、あるいはシートを作成しようという動きが、社会から少し遅れて2005年頃から多くの教会で見られるようになりました。ここ栄光教会でしたら、この「天国へのそなえ」というシートですね。

では、こうしたエンディングノートなどを作成する取り組みによって、事態は好転、万事解決…となったのでしょうか。もしそうだとすれば、私この後の時間、何を話していいかわかりませんね。そういうことですから、つまりこの取り組みだけでは、残念ながら十分な成果を生じたとは言えなかったのです。

理由のひとつには、エンディングノートに関心のある人は多くいても、それを実際に書こうという人の数はそこまで多くはない、ということがあります。3年ほど前に行われた、日本社会の60才以上の方々を対象としたある調査(ライフメディア リサーチバンク 2015)

によると、エンディングノートに関心のある人は5割程度いるにもかかわらず、実際に書き終わったり、書いている途中という人は、7%程度だというのです。この教会でも「天国へのそなえ」を実際に書いて提出している人は、9月の野田先生のお話では、現教会員の6.5%程度だそうですので、日本社会全般とそう大差ないことがわかります。

では、なぜ関心があるのに書かないのか。これは何も複雑な事情があるわけではありません。単純に多くの人が、「いつかは書かなければとは思っているけれど、まだ先でも大丈夫だろう」と思っているからでしょう。

というのも、きちんと数えたわけではありませんが、実際に私がこれまで栄光教会で葬儀のお手伝いをしていて、ご本人が「天国へのそなえ」を書いていました、とうかがうケースは、6.5%ということはありません。実感では少なくとも3人に1人以上はあるのではないか、と思います。

そして、特にご高齢であったり、既知の持病のあった方ほどその率は高いように感じます。それはつまり、より自分の葬儀が近いと感じられるようになった人は「天国へのそなえ」を書く率が上がり、反面、比較的若い元気な人は、まったくといってよいほど書いていない、ということです。

もうひとつ、書くからには完璧なものを書かなければ、というプレッシャーから、筆が進まない、という理由もよくあるようです。項目がたくさんあるのに全部は埋められない、とか、部分的にまだ考えが纏まらないから、と思って、そのために全部を書くことを断念してしまうわけです。

しかし現実には、思わぬ病気や事故で突然亡くなる場合もありますし、認知症などが進んで自分では書くことができなくなっていく場合もありますので、本当はこれを書くのに早すぎるということはありません。

しかも、エンディングノートは一度書いたらそれきり、というものでもありません。法的な効力を持つ遺言証書ですら、毎年書き直す人もいるぐらいですから、自由な希望を書くだけのエンディングノートは、もっと気楽に、思いつくたびに書き直したり、書き足していってもよいものです。

さて、エンディングノートによって十分な成果が得られなかった他の理由としては、書くには書いたのだけれど、その存在が葬儀を主宰する人に十分に伝わっていなかった、というのもありがちなことです。

「天国へのそなえ」であれば、書いて教会には提出したのだけれど、家族がそれを知らずに、葬儀の段になって初めて教会から本人の書いた「天国へのそなえ」を見せてもらい、「そんなのがあったんですね」などということも実際少なくありません。

一番困るのは、自作のエンディングノートなどに、「自分の葬儀はこのようにしてほしい」と書いて保管しておいたけれど、家族がその存在を知らないままに自分たちの判断で葬儀を行い、後でそのエンディングノートを発見する、というパターンですね。

このとき、書かれていた内容が、「お花はこうしてほしい」とかであれば、まだ「残念だったね」で済むかもしれませんが、「お葬式は教会でしてほしい」とか、そもそも「自分の葬儀はキリスト教式でしてほしい」ということが書かれているのに、家族がそれを知らなければ、例に挙げたＢさんやＣさんのような状況も簡単に起こり得るわけです。
もちろん、こういった事例は家族がノンクリスチャンであったり、洗礼を受けてはいても、長年教会から遠ざかっているような場合、また亡くなった本人が長年教会から遠ざかっており、家族が本人と教会との関係を認知しづらい場合などに起こりやすいということは当然にあります。

家族が教会に繋がっていたり、本人が毎週教会に行っているのを家族がよく知っているならば、仮にエンディングノートの存在を知らなくても、取りあえず教会に連絡して相談してみよう、という判断が働くことが多いからです。

それでは、エンディングノートは書きました、家族にもそれを伝えました、これでやっと万全、となるのでしょうか。もうひとつ、私の経験した事例をお話したいと思います。

ある教会に、一人の高齢のご婦人がいました。ご婦人には息子さんがいましたが、クリスチャンはご婦人だけで、息子さんは教会には来ていませんでした。ご婦人は自分が亡くなったときに、葬儀のことで息子さんが困らないようにと思い、次のようなことをノート

に書いて、息子さんに託しました。

『私の葬儀は〇〇教会でしてください。電話番号XXX-XXX-XXXXです。教会に連絡すれば、あとはすべて良くしてくださいます。お棺やお花は簡素にしてください。母』

ちなみに、この文面もほとんどノンフィクションですが、皆さんこれをどう思われるでしょうか。簡潔にして明瞭、なるほどエンディングノートはこうやって書いたらいいのか、と思われる方もいらっしゃるかもしれません。では、このご婦人が実際に亡くなったとき、どんなことが起こったでしょう。

その日、ウチの会社に一本の電話がかかってきました。相手はこのご婦人の息子さんです。

「すみません、初めて電話しますが、ちょっとどこに相談して良いか判らなくて、インターネットで調べたらキリスト教葬儀って書いてあったものですから、かけさせていただいたんですが…」

「はい、どうされましたか？」

「母が今朝方亡くなったんですが、本人が〇〇という教会で葬儀をしてほしいと書き残していまして、まあ本人の希望ですから、そうしようと思っているんですけど…それが、教会に何度か電話しても繋がらなくて、どうしたらいいか判らなくなってしまったんです」

なぜでしょう。…実はその日は月曜日だったんです。

「月曜日は礼拝の翌日なので、お休みの教会が多いんですよ。ここの先生でしたら緊急連絡先を調べられると思いますので、こちらから連絡が取れないかチャレンジしてみましょう」

「そうですか、助かります。母の遺体もずっとこのまま置いとくわけにもいかないので、諦めようかと思っていたところでした」

さて事態が進みそうでホッとしたのも束の間、息子さんは思わぬことを言い始めます。

「ところで、併せてうかがいたいんですが、先生と連絡がつくのを待つ間に、家の近くの葬儀会館を押さえておいた方がいいんでしょうか」

「え？お葬式の式場ですか？えーっとですね、教会の場合は一般的に、お葬式はその教会の中の礼拝堂で行いますので、特段の理由がなければ葬儀会館は使いませんよ」

「あ、そうなんですか。じゃあ、火葬場だけ押さえておいた方がいいんでしょうか。最近、何日か待たなければならないケースもあると聞いていますが」

「それもですね、先生や教会のスケジュールを確認してからお葬式の日を決めないといけませんので、先には取れないんですよ。とにかくまずは先生と連絡が取れるように急ぎますので」

「ああ、そうだったんですか。じゃあすみませんが、よろしくお願いします」

まあこうして、なんとか先生に連絡がつきまして、教会で葬儀が行われることに決まりました。葬儀社もせっかくだからこちらで、ということになったので、今度はお葬式の打ち合わせの段です。日程をはじめ、棺や霊柩車など、葬儀のいろいろな内容を決めた最後に、じゃあ式場に飾るお花をどれぐらいにしましょうか、とうかがうと、息子さんはじめご家族が、「まあこれぐらいでしょうかねぇ」とカタログの中で指したのは、ウチで通常お見せするいくつかのサンプル写真の中では、一番お花の量が多い、スタンドの生花が２対、つまり４本ですね、それと、棺の後ろに幅いっぱい、ですから全長2メートルぐらいのアレンジ、というものでした。それらの生花はいつも最後には切って棺の中に飾りますが、全部入れたら棺の蓋のギリギリまでいっぱいになるだろう、というぐらいの結構な量です。

そのサンプル写真を指されて、こちらも商売なんですけど、思わず、「えっ？お母さんの書いてらっしゃったのって『簡素に』でしたよね？教会で簡素っていったら、この棺の横に籠のお花１個だけとか、そんなのでも普通にありますよ？」などと慌てて言ってしまいましたが、息子さんはキョトンとして、「こないだ他所で仏教のお葬式に出ましたけど、こう…段組してドーン、みたいな…あんな祭壇に比べたらずいぶんシンプルじゃないです

か？」なんてことを仰います。それはまあ、そもそも飾り方が全然違いますから、そこと比べたらそう見えるかもしれませんけどねぇ。

結局、お母さんのいう「簡素」が判らないから、あとは家族の気持ちで、ということで、ご家族が選んだ量のお花になりました。

まあそんなこんなで葬儀が終わってから、息子さんに感想をうかがうと、「なんとか無事に終わって良かったです。ただ、本人の希望通りになったのかは、よくわかりませんが…」と、ちょっと苦笑いしてらっしゃいました。

このように、ちゃんと書いて伝えたつもりだったのに、うまく伝わらない。それは、たまたま起こった、珍しいケースだったのでしょうか。いえ、実際には程度の差こそあれ、とてもよくあることです。原因はなんでしょう。書き方が大味すぎたからでしょうか。では、もっと事細かに書いていれば伝わったのでしょうか。ところが、そういうわけでもありません。どれだけ細かく書いたつもりでも、大体どこか伝わらないことは出てくるのです。

これは、例えば私が皆さんにこうしてお話しする内容を考えるときなどにも気をつけなければならないことなのですが、誰しも、自分が当たり前と思っていること、自分としては常識だろうと思うことについては、どこか無意識に、聞く人も判っているはずだ、と思い込んでいる部分があるからですね。

ここにいらっしゃる皆さんにとっては、教会が月曜日お休みだとか、キリスト教葬儀では仏式のような祭壇を作らないなんていうことは、確かに当たり前のことかもしれません。しかし、皆さんのご家族が、皆さんの葬儀を主宰するだろう人が、それを本当にご存じでしょうか。あるいは教会のことはご存じでも、皆さんの生い立ちであるとか、親戚関係、親しいご友人、仕事でお世話になった方など、ご家族がいったいどこまで理解しているのか、それをハッキリ判っている方のほうが珍しいんじゃないでしょうか。

書いて残すことは意思の表明という意味では重要なのですが、葬儀に限らず、自分の思いを深いところできちんと理解してもらうためには、伝えたい相手に、自分の人生や信仰生活を、実際に体験として共有してもらわなければ、これはなかなかに難しいことなので

す。

では、せっかく自分の希望を書いておいても伝わらないとすると、これまでの話はいったい何だったのか、終活というのは結局のところ意味のないことなのか、と思われるかもしれません。しかし、そうではありません。実は、終活の最も大きな効能は、「終活」という言葉を実際に用いるところにあります。

もう一度、課題を整理し直してみましょう。そもそもなぜこんなに皆さん、「終活」ということが気にかかるのでしょう。それは近頃いろいろなところで、「終活」や「お一人様」などという言葉が大きく取り上げられるようになり、自分の最期については自分できちんと準備しておかなければならない、という風潮が強くなっているからでしょう。もちろん、遺言や身辺の整理など技術的なことについては自分ですべきことが多いのも事実です。しかし、こと自分の葬儀については、当然のことながら、どれだけ準備していても自分で行うことはできません。

その上で、「自分の葬儀をこうしたい」という思いがあるのであれば、そこで浮かび上がってくる課題は、時代によって葬祭のやり方がどう変わろうとも、常に、遺った人、自分の葬儀を行ってくれる人に、いかに自分の思いを正確に伝えられるか、ということに尽きます。

そこで、その思いを正確に伝えるために必要なことが、自分の人生を相手にも体験として共有してもらうこと、クリスチャンであれば、「家族や自分の葬儀を主宰する人が、実際に教会に接し、自分の信仰生活の実情に触れること」なのであれば、家族やその人が教会に接する機会を増やすために、「終活」という語を活用していけばよい、ということになります。

以前であれば、家族に自分の葬儀の話を切り出そうとすると、「そんな縁起でもない話をしないで」とか、「そういうことを考えるから気弱になって余計に身体も弱るのよ」などと、入口から取り合ってもらえないことも多かったかと思います。

しかし今、「終活」という、これまでよりも前向きなイメージの言葉ができ、社会で広く認知されるようになってきたことによって、言う方も、聞く方も、より抵抗なく自分の葬

儀の話をしやすくなったことは間違いありません。

そのことによって、例えば、「一緒に教会に行きましょう」、と言っても、なんとなく腰が重い、という家族には、「私のお葬式をするときにあなたが困るでしょう。これも私の終活の一環なんだから、そう言わずに一度や二度一緒に行って、教会がどんなところか見て覚えておいてよ」というふうに誘ってみる。

お墓のことを話そうとすると、「その時になってからでいいじゃないか」などと渋る家族には、「今時みんな終活っていって、自分で準備しているものなのよ」と切り出してから、「それで、私は教会のお墓に入るつもりだけど、あなたはどうする？」と水を向けてみたりする。

エンディングノートを書くときにも、家族に書いている内容を一緒に見てもらいながら書く。そして、合間に自分の人生のエピソードや、教会のこと、友達のことなどを織り交ぜて話していく。

詰まるところ、「終活」という言葉をきっかけとして、家族を自分の人生や信仰生活に巻き込んでいく。これが、「終活」の最大の活用法だというわけなのです。

「終活」は、終わりという字が付いているだけに、もうそれは自分の人生の中で、一番最後にくる事柄であるかのように思いがちです。しかしお話ししてきたように、実は「終活」というのは、思い立ったその時から、自分の人生を本当に走り終えるまでの間、自分の人生の最期に関わってくれる人たちとの新しい関係を始めるための、スタート地点だと言ってよいのではないでしょうか。

この「終活」を始まりとして、皆さんのこれからの人生、また信仰生活がより豊かなものとなるよう願っております。ご清聴ありがとうございました。