

## 『初めて喪主になる人のための親を心から見送る葬儀ガイド』リリース

2012.3.1.



■著者：三村麻子

■編集：家族のこと

■版元：カンゼン

■サイズ：A5並製

■ページ数：192ページ

■カラー：2C

■著者プロフィール：三村麻子

新しい葬儀のあり方を提唱する家族葬向けの貸し斎場「フェアウェルプレイス・ディア」を運営する株式会社チャプター・ツーの代表取締役として、次世代の都市型葬儀の提案及び看取りサポートと葬儀・お別れ会プロデュースを行なっている。2010年12月から民生委員としても活動中。

■本書の内容

**今までになかった！ 忘れられてしまった葬儀本来の意味、  
家族の意味をわかりやすく指南してくれる葬儀ガイド**

葬儀は、親にとっての“人生の卒業式”です。

しかし、送り出す喪主のあなたが卒業生のことを何も知らないと卒業式があげられません。

本書は、葬儀業界に一風を巻き起こした、看取りサポートのパイオニアである著者が語る、初めて喪主になる人のために、本当に役に立つ葬儀の心構えの手引書となっています。

親が元気なうちから始める、看取り～葬儀の進め方がすべてわかります。無意味なお葬式をあげないように、きちんと死と向き合い、本当のお葬式をあげるためのコツがたくさん詰まった一冊です。

## 葬儀は自分の親にとっての“人生の卒業式”だから

「ありがとう。」と伝える

### 想いがあふれる看取り・葬儀・納骨のすべて

- 親が元気なうちから始める葬儀準備の進め方
- 葬儀社の担当を味方につけるコツ
- コストパフォーマンスを高くするワザがわかる！  
わかりやすい見積書と巻末付録に『看取りノート』付き！

#### ■本書の目次

第1章：喪主力を向上させる～喪主デビューのすすめ～

第2章：パートナーを選ぶ～最適葬儀社の事前選定の仕方～

第3章：相談内容を考える～あなたの想いを伝える事前相談の仕方～

第4章：葬送費用を考える～コストパフォーマンスを考えた葬送費用の組み方～

第5章：葬送の中の葬儀 臨終～通夜～告別式～納骨

巻末付録：喪主デビューのための看取りノート

※『看取りノート』とは？

看取り対象者の基本情報や経歴、思い出、喪主との関係、経済状況、健康、法律関係など、書籍にそのまま書ける『看取りノート』付きです！ この項目をしっかりと記入することで両親のことを理解し、記録しておくことで、理想の葬儀をあげるのに役立ちます。

他にも、葬儀式場を営む著者ならではの実際にいた「モンスター喪家」や「葬儀難民」などの体験談のコラムも掲載しています。

#### ■サンプル原稿

～はじめに～

この本を手にとっていただいたということは、そう遠くない未来にあなたが中心となって葬儀を行なう可能性が高いということですね。

突然で失礼ですが、あなたは今何歳でしょうか？ 50代？ 60代？ もしくは70代ですか？ それだけ人生経験豊富ならば、たいがいのことには動じませんし、知識と経験から対応できる引き出しをいくつも持っているはずですよ。

でも...残念ながら「お葬式」に関しては自信が持てない。

当然です。「お葬式」だけは、人生の中で何度も経験を重ねることができないのですから。それならば勉強だ！ と真面目で頭の回転の速いあなたなら、仕事で培った情報収集能力を駆使して、知識を深めようとなさることと思います。

しかし残念ながら、マスコミやメディアが発信している情報は、あなたを混乱させる内容ばかりですね。例えば、2010年1月に『葬式は、要らない』という本が出版されベストセラーになると、同年4月には『葬式は必要!』と正反対の趣旨の本が発行されて話題になりました。同年の週刊ダイヤモンド2月13日号の特集タイトルは『安心できる葬儀』、同じ年の7月には宝島社から『コワ〜い葬式の話』が出版されて、情報収集をすればするほど、あなたの混乱は増すばかりなのではないでしょうか。

お葬式は必要なのか？ 不要なのか？

葬儀社は信用できるのか？ できないのか？

誰の言うことを聞けばいいのか？ そもそも本当に正しいやり方など存在するのか？

みんな似たりよったりで、出席したお葬式の中に、心に残っているお葬式なんてひとつもない。それなのに高額のコストを出して、何のためにするんだ？

どうせ葬儀社もお寺も儲けることだけ考えているのではないのか？

親も高齢だし親の知人・友人も知らない人ばかりだ。

そうだ、最近よく聞く「家族葬」という方法ならば安く済みそうだし、みんながやっているのだから恥ずかしくないだろう。

そもそも生きていくのが大変な時代なのだ。介護だけでも大変なのに、その上葬式のことまで考えていられないが、とりあえず何もしないわけにはいかない。

そのときになったら、葬儀社はインターネットで調べて、ホームページがしっかりしているところに頼めばいいか。

多少オーバーな表現になりましたが、あなたの葬儀への考えは、当たらずといえども遠からずということではないでしょうか？

たしかに、最近は超高齢化に伴い、小規模化し、家族葬（詳細86ページ）が主流になってきました。介護に多額の費用がかかっているのですから、お葬式に無駄な費用をかけたくないという気持ちもよくわかります。

でも何か、大切なものを忘れていたような気がしませんか？ 心の奥底から葬儀ってそれでよいのかと問いかけてくる声が聞こえませんか？

おそらくそれは先祖代々伝わってきた私達人類の遺伝子からの警告です。

その声がわずかにでも聞こえるのは、あなたの代までです。その声が次の世代、つまりあなたの息子さんや娘さんに聞こえるかどうかは、これからあなたがどのように葬儀を執り行なうかにかかっています。もしあなたにその声が聞こえているならば、真摯にそれを受けとめて、どうか葬儀に反映させてください。

介護から始まる「看取り」は、喪主世代のあなたにとって過酷な戦いでしょう。でも、あなたを生き育ててくれたご両親は、あなたにとって最も大切な人のはずです。愛する人のはずです。

愛情を持って介護に取り組み、看取り、真剣に葬儀に立ち向かい喪主を務めたあなたを見ているお子様たちには、必ずその遺伝子は受け継がれるはずですよ。

本書はそのお手伝いをさせていただく本です。読後に、忘れていた大切なものを思い出し、上質な葬儀のイメージが思い描けることをお約束いたします。

-----  
本文：

### 1. どうしてお葬式をするのでしょうか？

- 法律で定められているためですか？
- 故人の死を社会的に明らかにするためですか？
- 故人の霊を祀り、冥福を祈るためですか？
- ご遺族の悲しみを和らげ、愛する者の死を乗り越えるため？
- それとも、ご遺体の処理のためでしょうか？

実はお葬式は法律でやらなければならないと定められているわけではありません。法律で定められているからお葬式をするのではないのです。では、他の4つは？ これらはすべて正しいと言えます。しかし、お葬式をする理由はそれらだけではありません。

### お葬式は、人間が一生を終え、その役割を全うする“人生の卒業式”

法律で定められているわけではないのに、私たち日本人は古代から親しい人が亡くなると葬儀を執り行なってきました。その様子は『古事記』や『日本書紀』にも記されています。

もし葬儀自体に意味がなければ、長い歴史の中で廃れていったはずですので、そこには必ず大切な意味があるはずですよ。

試しに葬儀を生業としている葬儀社に、なぜ葬儀をしなければならないか聞いてみてください。おそらくはじめの4つの理由が返事として返ってくるでしょう（もし返答に窮していたとしたら、その時点でその葬儀社は失格です。その葬儀社には葬儀を依頼しないほうがいいでしょう）。葬儀社が答えたはじめの4つの理由は、どれも大切で葬儀の定義と言ってもいいかもしれません。現実問題として、ご両親がお亡くなりになれば、地方自治体をはじめとする各機関への届けでも必要ですし、ご遺体を放置するわけにもいきません。何日かの間に茶毘（だび）にふさない訳にはいかないことは誰もが理解していることだと思います。

でも、本当にこれだけが葬儀を行う理由でしょうか？

お葬式を、よく人はご不幸事と言いますが、私は、葬送を不幸だと思いません。もちろん死別の際は送る側の方々にとっては、辛く悲しいものですが、天寿を全うし他界することは、決して不幸なことではないはずですよ。人生の長い短いではなく、葬儀とは、人間が一生を終えその役割を全うする、その証である「人生の卒業式」といった性格のものだと思うのです。

葬儀を人生の卒業式に置き換えてみると、卒業式では送る側の代表、つまり在校生代表が必要であるように、葬儀では喪主が必要になります。そうして卒業式と同じように、喪主は故人（親）に対して、生前行なってきてくれたことに対する感謝を表さなければなりません。

さらには、生き続けていく者の代表として、親から受け継いだ命のバトンを今一度しっかり受け取り、次の世代に渡す義務があり、その決意を表明する必要があります。その表

明の場が葬儀なのです。想像してみてください。あなたが生まれたときのことを。あなたが、はじめて親になったときのことを思い出せば、簡単に思い描けることでしょう。

その頃の日本は、決して豊かではありませんでした。けれど、あなたのご両親は生まれてくるあなたのために精一杯の支度をしてくれたはずです。あなたが生まれたときが戦後間もない頃だったなら、少ない物資の中から工夫をし、苦勞しながら用意してくれたはずです。

そして、命がけで生まれたばかりのあなたを守り、貧しい中でもあなたのお腹を一杯にすることだけを日々考えていたことでしょう。思い出してください、幼かった頃のことを。あなたの喜びや苦しみをあなたと共に分かち合ってくれたご両親のそのときの顔を。あなたが闘っていたときには、言葉には出さなくても、ご両親も一緒に闘ってくれていたはずです。

お葬式は、あなたを支え育ててくれたご両親の人生の卒業式です。形式に囚われた儀式から、あなたを育ててくれたという功績を讃えた卒業記念日へと考えを変えてみてはいかがでしょうか。喪主を務めるということの役割・責任が少し見えてきませんか？

#### まとめ

- お葬式は親にとっては、人生の卒業式。
  - 子どもたちにとっては、親への感謝会。
  - 孫たちにとっては、命のバトンを受け継ぐ表明の場であり、命の継承式。
-