

突然の不幸で混乱したまま葬儀会社に依頼してしまい、思っていたような見送りができなかった。元気な時から葬儀について話し合う機会があれば、こうしたトラブルは避けられる可能性がある。全国の葬儀会社でつくる全日本葬業協同組合連合会(東京都港区)の松本勇輝専務理事は「最近の終活ブームもあって、事前相談で葬儀会社へ足を運ぶことに抵抗を感じる人が減ってきた」と話す。

# 元気な時に葬儀相談

「自分がどんな葬儀で送りたいか」を基に場所や参列者に出す料理、着せてほしい衣装などを考えるだけでもいい。松本さんは「自分や家族が重い病気になるなどして必要に迫られてからの相談になると、かえって話しづ

## 後悔しない「終活」



「事前相談で葬儀会社に見積もりを頼むといい」と話す松本勇輝さん

らく気が重い作業になります」と語る。財産処理や葬儀などについて希望を記す「エンディングノート」も知られるようになってきた。だが、「葬儀が全て終わり、遺品を片付けている時にノートが見つかることが意外に多いのです。保管場所を家族に伝えておく必要がある」と松本さん。後で気付くこと、家族に後悔が残ることもある。そうした業者は選ばな

い方が賢明だ。子どもと両親が離れて暮らしている場合は、帰省などで家族がそろった時に話し合う機会を持つのもいい。参列者の数を見積もる際、長く離れていると地域社会での親の交友関係が子どもには分からないことが多いからだ。松本さんは「少人数の葬儀で済ませた後、喪中はがきなどで知った知人が後から次々に訪れて、家族が応対に疲弊することもある」と話した。

### 葬儀会社に支払う費用の一例

- ①基本項目
    - ・用品 葬儀式場費用、祭壇、ひつぎ、骨壺、焼香道具、枕飾り、音響設備、後飾り、受付用具
    - ・サービス 遺体の搬送の手配(寝台車、霊きゅう車)、役所手続きの代行、枕飾りの設営、式場・火葬場の手配、式の司会・進行、通夜・葬儀の運営
  - ②オプション項目 (必要に応じて選ぶ)
    - 遺体の処置に関する費用(エンバーミング、湯かきなど)、参列者が乗るマイクロバス・ハイヤー
  - ③立て替え項目 (葬儀会社が立て替えて支払う)
    - 火葬場などへの支払い、飲食関係、返礼品
- ※葬儀会社により異なる  
(全日本葬業協同組合連合会「お葬式Q&A」などを参照)

## 母といる時間

母は98歳を超えて今、老人ホームで寝たまま、胃ろうによって生きながらえている。この、栄養物を胃に直接入れるための管が、母のおなかに入らなくなってすでに5年ほどになる。母のいのちをつなぐ上で、効果的だったということだ。

## 胃ろうで生きる「幸い」

1日2回、朝夕、看護師が、管を通して胃にどろどろした栄養物を絞り込む。傍らで見ている私は、胃の中に物を入られるのは、どんな感じがするのだろうか、などと想像する。



パフェ

### 世界スイーツめぐり 辻口 博啓

シークを加えるなど、バリエーションは豊富。フランスの冷凍「パルフェ」に手が加えられて、現在の形になったという説もある。米国発祥のサンデーは似たデザートでパフェより簡素だが、アイスクリームやソースを合わせたものという点では明確な違いはない。(日本スイーツ協会代表理事)

## 箱根西麓野菜の魅力伝える



### 子どもの農業体験支援

高木正勝さん (三島市)

地元の三島市立坂小と坂幼稚園の農業体験学習に2003年からボランティアとして携わってきた。「箱根西麓野菜」の魅力を見聞と園児に発



「自分のほうが子どもたちから元気をもたらしている」と笑顔を見せる高木正勝さん＝三島市谷田

信し続ける。72歳。春から夏にはスイカとトウモロコシ、秋から冬にかけてはブロッコリーとダイコンの栽培を指導する。豊かな土壌に育まれた西麓野菜に幼少期から触れることで、子どもたちは地域の自慢を一生忘れないうと自負する。毎年のように小学生からもらう感謝の手紙が宝物だ。もともとは、児童減少に歯止めがかからなかった同校の対策委員会のメンバーだった。地区外からも児童が通える「小規模特設校」の認定に尽力し、本年度は全校の約15%が地区外の児童。農業体験も特色豊かな教育の一環で、「若者の農業離れは深刻だが、実習を機に農業に興味を持ってほしい」と子どもたち自身が生産者となる日を待ち望んでいる。

### おすすめ生活用品 失禁対策用の紙パンツ



全面通気性素材で蒸れにくく 300ccほどの尿を吸収する

### 薄くて伸縮、はき心地も良く

尿漏れの不安があると外に行くのがおっくうになります。70代の女性から「最近時々漏れることがあって外出時に困ります。でもおむつは着けたくありません」という相談がありました。どうやら尿漏れ対策には厚いパンツ型紙おむつや大きな尿パッドが必要と思っているようです。写真は一見ただけでは布のパンツのように見える紙パンツ(オープン価格、参考価格980円、他にMサイズ10枚入りもあり)です。薄くて伸縮性の高い布感覚素材を使用しているため、はき心地が良いのが特徴です。メーカーによれば全面通気性素材のため蒸れにくく、股の部分にある吸収体は300ccほどの尿を吸収するそうです。消臭ポリマーを使用しているため臭いも軽減できるといいま

す。ピンクがかったベージュ色もすてきです。これなら相談の女性も抵抗なく使えるのでは、と思いました。尿漏れの不安は人の行動を変えてしまいます。だからこそ失禁対策用品の情報は知っておきたいものです。また、専門の医師の受診も大切です。(浜田きよ子・高齢生活研究所代表) メモ＝メーカーは日本製紙クレシア(東京都千代田区) <電03(6665)5303> (クレシアお客様相談係)

てゆく。胃ろうは、母の希望ではなかった。断言できる材料はないが、普段、自分のことあまり執着しない母の性格から推して、そう思える。だからだろつ、元気なうちに延命処置について話し合っておけば、という後悔にも似た苦い感情にとらわれることがある。 そんなとき、私は自分に言い聞かせる。大切なものは、胃ろうに頼ろうと頼るまいと、いのちは分け隔てなく、いまここに生きて「ある」という事実である。 たまたま母は、胃ろうによって生かされている。けれども単なる「息するからだ」ではなく、同時に、自らを生かしているのだ。自らを生かすことで、母は、自らを生かすことだ。私(私たち兄弟3人)との間に親子の絆を編み直しているのである、と。 この得難い幸いから目をそむけることは、母を、ひいては人間を粗末に扱ったことだ、そう思えてきたのだ。(芹沢 俊介・評論家)