終活とは…
日々燃えながら暮らすこと
終活とは…
慈愛の心で人と響き合うこと
終活とは…
喜怒哀楽を堪能すること
終活とは…
感謝の気持ちを綴ること
終活とは…
心豊かに人に尽くすこと
終活とは…
縁ある人に報恩を繋ぐこと
終活とは…
夢と希望を未来に描くこと
終活とは…
看取られの準備をすること

You & Me 終活応援レポート
たまゆらサロン

NPO法人イマジン　小林大介さん

楽しかった！
懐かしかった！
癒されました！
本当に…ありがとう！

プチプチ音楽会は大成功！

♪九月十一日午後４時、カウンセリングサロン『たまゆら』では、コンサートの準備が始められました。

♪携帯用ハイパワーアンプの電源をＯＮ、マイクテストＯＫ、壁に映すプロジェクターのチェック、パワーポイントで作成した照射用の素材は全部で十四ページ。譜面台を照らすスポットライト。譜面をパワーポイントの順に並び替え…、ギターのキー調整を終えてスタンバイ。

♪つぎはテーブルウェアーのセッティング。東急ハンズで購入したグラス型のローソク立て、チャッカマンで火をつけて部屋の照明を切る。テーブルには「花の恵」でしつらえた花を飾り、ナフキンの上には千疋屋のフィナンシェとゴディバのチョコレート。

♪文京シビックセンターで終活応援セミナーが終わり、参加者が『たまゆら』に集まり始めた。赤、緑、オレンジ、白のローソク台には、ほわほわと揺れる灯があたたかくお客様をお迎えする。

♪ギタリストの小林大介さんは、学生時代から愛用のギターでプロ活動をしていたものの事業を始めるようになってから二十数年ぶりの演奏…と緊張のご様子。

♪定刻６時に、小林大介さんのギターの音がアンプから流れ出す…いよいよ音楽会はスタートだ。スクリーンに映し出された懐かしい映画シーンやレコードジャケットや歌詞。

♪温もりのあるギター演奏と柔らかな歌声に、部屋には五線譜の帯が…紅茶もコーヒーも音符が染みこんだまろやかな味に変わっていくような感じが…。

♪ほの暗い部屋の隅々にまで届くお客様の拍手の響きは、いつの間にか十五人分の音になって、最期にみんなで手拍子を合わせながら歌ったのが、懐かしい坂本九ちゃんの「上を向いて歩こう」だった。拍手を止めてしまうと音楽会が終わってしまうような気がしてか…いつまでも拍手が鳴り止まない。十二月の第二回目の演奏をお願いして、ようやく会を終了しました。

♪【演奏曲】♫二人でお茶を♫ムーン・ライト・セレナーデ♫ムーン・リバー♫イッツ・オンリー・ア・ペーパー・ムーン♫アゲイン～ラブ・レター（メドレー）♫アズ・タイム・ゴーズ・バイ♫酒とバラの日々♫スマイル♫虹の彼方に♫この道～赤とんぼ～浜辺の歌（メドレー）♫黄昏のビギン♫上を向いて歩こう

縁ある人に受け取って欲しい形見分け

◆虎は死して皮を留め…？

両親から生を受け、この世に誕生した総ての人に平等に与えられたたった一つの条件、それは、人には『必ず死の時が来る…』という言葉を声に出して言ってみた。

そう、昨今話題になっている『終活』では、いつかその時が来ることを覚悟して、喜怒哀楽と人間愛に満ちた日々を輝くことを意識し、社会に貢献しながら生きていくことです。

人には様々な生き方があるものですが、その生き方には、無計画なまま遺した莫大な財産があるためにそれが争いの種となり遺族にとっては思い出したくない人になってしまった人となるか…。

財産はなくとも多くの人々の心の中にずぅ～っと宝物のような温もりを残してくれた忘れがたい人となる人…。

鎌倉時代中期の逸話集『十訓抄』に書かれていたとされる『虎は死して皮を留め、人は死して名を残す』と。近代では『人は一代、名は末代』というように、偉業を成した人は死んだ後もその名を語り継がれ、立派な生き方をすれば永遠に生き続けると考えられていた時代もありました。

しかし、いつの時代も庶民といわれる人々が偉業を成すなどということを想い続けて生きていたわけではないと思います。

自分自身と家族の健康と幸せを願いつつ、生活の中からささやかな楽しみを見つけ出し、淡々と生きていたに違いない。

時に、野望を持った権力者によって生活を大きく変えられたりし、庶民は、それでも平穏な生活に戻ることを念じて家族愛を築いていたに違いない。

◆人の生き方は千差万別

現代では、経済を軸にして創り上げられた社会の中で、『万一の時』に備えた保険制度によって経済的に安心できる(?)生活費を備え、預貯金制度で余剰資金の備蓄をするようになった。

やがて、働かなくても(働けなくなっても)経済的に困窮しないような工夫がされ、財産を確保してその財産から利益を生むことを考える人が増大して経済活動が膨張を続け、その利益を社会に還元する人と自分の為にだけひたすら蓄える人もいます。

人の生き方は千差万別。

どの生き方がよくて、どの生き方が悪いということよりも、親子、兄弟姉妹の血縁を断つことはできないのですから、親族が逝ったあとには、故人に関わる善い思い出を語り継ぐように心の整理をしていきたいものです。

◆資産、財産、遺産、そして形見分け

人にプレゼントする際にも、贈る人の想いが込められていると感じない人はいないでしょう。贈る人の想いを受けとめる気持ちがないのにモノだけを受け取るということは大変失礼なことです。想いを受けとめられないのであれば丁重にお断りすべきものです。

さて、親族が亡くなったときに問題になるのが資産(会計学用語)をどうするかですが、遺言書に基づくものや、相続人による話し合いで「遺産分割協議書」を作成して現預金、不動産、証券、美術品など、貨幣を尺度とする評価が可能なモノは将来的に収益をもたらし、それを期待することによって経済的な価値が異なってきます。だから、相続人の思惑によって異議が生じ争い事の原因となってしまうのです。

故人が残したモノには、貨幣を尺度として評価が可能なものばかりではありません。

故人が愛用していた品物には、使用していた人の想いがあるのです。

故人が使用していたモノを近親者で分けるのが『形見分け』と呼ばれるものです。

宗教などによって違うようですが、仏式の場合は、四十九日の忌明け頃(宗派により三十五日の忌明け)にするようですが、宗教によっても様々なようです。

『形見分け』で実際に分けるモノは、故人が身につけていた衣類、書籍、趣味用品、アクセサリー等の装身具等ですが、形見分けを受け取って貰う人の意向を確かめてから送る配慮が欲しいですね。

故人を思い出す上でのよすがとなる『形見分け』は喜んでもらえる人にだけ分ければいいのですが、品物は包装しないでそのまま渡すのがしきたりのようです。

また、親族は別として、故人より目上の人にはしないものとされていますが、希望される方があれば差し支えないとされています。「遺品の整理は心の整理」です。

■認知症予防・新書　No.２・１１

ＮＰＯ法人 認知症介入指導協会
代表理事 清輔喜美

～長寿遺伝子で認知症予防～

国立循環器病研究センター

長寿遺伝子とされる「サーチュイン」の働きを強めると、脳梗塞による認知症を防げることを循環器センターや名古屋大、京都大のチームがマウスを使った研究で明らかにし、１２日付けの米医学電子版に発表した。

センターの猪原匡史脳神経科医長によると、脳梗塞が原因の認知症は糖尿病の増加や食生活の欧米化で増える傾向にあり、新たな治療法の開発につなげる。

チームは、特有の酵素を作り出す長寿遺伝子サーチュインに注目。マウスの首の動脈を狭める処置をして実験した。

脳内のサーチュイン酵素の量が増えるように遺伝子操作したマウスは脳の血流が９０％以上維持されたが、遺伝子操作しなかったマウスは一時約７０％まで血流が減った。

酵素は別の物質に作用して、血管を広げていることを突き止めた。

迷路を抜け出すテストをすると、脳血流が減ったマウスは間違いが多く認知機能が低下していたが、サーチュイン酵素の量を増やしたマウスは認知機能が正常に保たれていた。

センターは来年にも、サーチュイン酵素の働きを強めるとされるポリフェノール「レスベラトロール」を頸動脈が狭くなった患者３０人に１年間投与し、効果を調べる臨床研究を実施する。

（日本経済新聞　２０１４年９月３０日夕刊より）

■アルツハイマー病発症前に脳タンパク質変化

―東京医科歯科大学―

東京医科歯科大の岡沢均教授らは認知症のアルツハイマー病が発症する前に起こる脳内の変化を見つけた。

患者の脳にある特定のたんぱく質が化学反応を起こしていた。

化学反応を妨げる物質が新薬の候補物質になる可能性があるとみている。

アルツハイマー病のモデルとなるマウスや、患者の検体の脳組織で活発に働くたんぱく質を調べた。

１７種類のうち、病気の原因物質である「アミロイドベータ」の沈着が起こる前に活発に働くたんぱく質「ＭＡＲＣＫＳ」に注目した。

このたんぱく質がリン酸化と呼ぶ化学反応を起こし、神経細胞の結合に欠かせない部位ができにくくなっていた。記憶障害などにつながっている可能性があるという。

化学反応を起こす酸素の働きを抑える物質をモデルのマウスに投与すると、神経細胞の結合に必要な部位が減るのを抑えることができた。

（日本経済新聞　２０１４年８月１３日夕刊より）

ＮＰＯ法人 認知症介入指導協会　http://www.ninchisho-yobo.jp

日本看取り士会 会長
柴田久美子さん

【看取り士日記より…8】
～母の心に寄り添って～

ひまわりの花が太陽に向かって元気に咲く頃、ご連絡が入る。

『８３歳の母が６月５日に、全身倦怠感、微熱、脱力、血液の炎症反応、食欲不振などで入院しました。

母の体力の可能な限りの検査をしていただいたのですが、結局確定診断にはいたらず、不明熱ということでした。

現在は抗うつ剤と副鼻腔炎の薬を飲んでいるだけです。

食事を全くとらず、経管栄養も本人が拒否しているため、今は点滴だけでなんとか命をつないでいる状態です。

先生にあとどのくらい生きられるのかとお尋ねしたところ、それは非常に難しい質問で、しばらくこの状態が続くかもしれないし、誤嚥性肺炎など何かを併発したときに、急激に悪くなる場合もある、と言われました。

父は認知症で施設に入っていて、私はひとりっこで仕事のために東京在住です。（現在は看病のため長期帰省中）

最期は家につれて帰ってあげたいとも思うのですが、私一人ではできる気がしないのと、長引くともしかしたら虐待してしまうかもしれないという不安もあります。

わたしはどうしたらいいのでしょうか。』とご相談をいただいた。

涙の中でお話をさせていただく。その後、娘さんが変わられる。

『手を握ってさすり、母の足をマッサージできるようになりました。母も気持ちいいと言ってくれるし、何よりも私自身が少し落ち着いてきました。

数日前、母自身が経鼻栄養をうけると決めたので、鼻から栄養を入れてもらっています。

母が家に帰りたいと言った時のために、家の片づけを始めました。』と連絡をいただく。

肌に触れることによって、皮膚にある触覚の受容体が刺激され、脳の視床下部からオキシトシンが分泌され、安心感をもたらすと最近科学的にも解明された。

肌の持つ尊い力、こんな大切なことを教えて下さったお母様に感謝…合掌。

柴田久美子【看取り学講座】

◆死に対する恐怖心が拭えない方
◆看護、介護職で終末期、看取りに抵抗感のある方
◆身近な方の死で、後悔の念をお持ちの方
◆死に対する疑問などがおありの方

にお勧めしています。「死」と「生」、そして「看取り」について、新たな価値観、心構えを発見できる講座です。

【初級・講座日程】

◇11月8日（土）
岡山県岡山市 看取り士会研修所 初級

◇11月19日（水）
東京都 家庭クラブ会館 初級

【なごみの里】
http://nagominosato.org/

『終活応援セミナー』

第１部（リスク対策編）

失敗事例⇒認知症・発症前と後の家族は？

転ばぬ先の杖！　自分たげは大丈夫！の危険

知らないでは済まされない、家族の責任

◆講師：(株)ホロニックス総研
代表取締役・リスクカウンセラー
終活カウンセラー　細野孟士

第２部（認知症予防編）

『アルツハイマー病』は人を二度殺す

◆講師：非営利活動法人認知症予防協会
代表理事　清輔喜美男氏

第３部（脳の活性化イベント）

『切り花とミニ・フラワーポットの魅力』

驚きと感動を！切り花が脳の活性化に効いた！

ミニフラワーポットを作りましょう

◆講師：花の恵本舗（(株)栄和プランニング）
代表取締役　小山和之

『脳年齢測定ゲーム・ブレインタッチ』

認知症予防に役立つ…脳年齢のチェック

◆日時：平成２６年１０月３０日（木曜日）
◇午後２時～４時　第１部、第２部
◇午後４時～５時　第３部

◆会場：文京シビックセンター
３階　第２会議室

◆会費：無料

第10回・茶話会
『ハーブで活き活き！トキメキ脳』

純度100％の天然ハーブは、眠っていた貴方の潜在意識にアクセスし、ストレス解放とトキメキ脳に効果が…。

日時：平成２６年１１月１３日(木曜日)
午後６時～７時３０分

会場：カウンセリングサロン『たまゆら』

講師：ヒーラー　百々彩世さん

会費：５００円(お菓子、紅茶付き)

ほっと！すぽっと！

十月一日から「赤い羽根共同募金運動」が始まり、胸に赤い羽根をつけた人の姿を見つけるが、一昔前とは少なくなった。赤い羽根は勇気の象徴と、昔からヨーロッパでは功労のあった真の騎士の証として与えたそうです。

赤い羽根の原価は１・６円で、運動のポスター費用などにも費用がかかることを考えた上で寄付をしないと収支が赤になったのでは意味がありませんね。貴方なら、いくらを寄付しますか？。最近ではインターネットやクレジットカードで募金することができるようです。寄付金は百円？それとも…？

チョット…ひと言

日本人でよかったと思える
『美智子さま３８のいい話』
渡邉みどり著・朝日新聞出版

ご生誕八十年、ご成婚五五年を記念して出版された本書には、『終活』で自分の生き方を考えるとき、心が穏やかになって不思議なパワーをもった手元に置いておきたくなる本でした。

謙虚さ、強さ、優しさ、勇気、挑戦…、そして、今見直したい日本人の心を考えさせてくれる本です。

郷に入りて郷に従う凛とした生き方、感謝報恩のお心、丁寧さと節度のこと、弱者の心に寄り添う、伝統と革新…、母親としてのガンバリ、家族のことを思うお気持ち、どんなときも忙しさを言い訳にしない…など、「お心遣い」「伝統と革新」「家族の和」「未来へ」の四つの章で、まとめられている。

筆者は「美智子さまの生き方は、私たちにきっと元気と勇気を与えてくれることでしょう。本書がそのきっかけになることを願ってやみません」と、そんな想いが込められた書籍でした。

カウンセリング・サロン『たまゆら』

ミーティングルームとしてご利用を！

カウンセラー勉強会
ＦＰ研究会の会場として
ＮＰＯサークルの幹事会など
「たまゆら・パートナー」の
活動拠点としてご利用をお待ちしております。

無　料

プロジェクターを設置しました。

発行：株式会社ホロニックス総研　カウンセリングサロン『たまゆら』
〒113-0033　東京都文京区本郷１-３５-１２　かんだビル５階　TEL. 03-5804-4882　FAX. 03-5804-4880