

# You & Me 終活応援 しポート たまゆらサロン



株式会社ホロニックス総研  
リスク・カウンセラー  
代表取締役 細野孟士  
終活カウンセラー

## 心豊かに人に尽くすこと

日々燃えながら暮らすこと  
慈愛の心で人と響き合うこと  
喜怒哀楽を堪能すること  
感謝の気持ちを綴ること  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：

人に尽くすこと…、しかも心豊かに…、そういうことを、果たして自分自身には本当にそれが出来ることなのかと考え込んでしまうほど私は大きなテーマです。

日々の生活の中で自分が取っている行動の中で、嬉しいと感じることや樂しかった、美味しいかった、安らげた、リフレッシュできた：など、普段から自分が求めていたことが満たされたときの満足感に「幸せだ！」と感じることは出来るのだと思います。でも、それは自分の内に向けられた他人からの行為に対しても感じるものばかりではないでしょう。

『人に尽くす』ということは、自分が他人からしてもらった行為を、自分が他人に対して「…してあげたい…」と湧き上がる気持ちを行動行為に変えることによって、自分自身の心が清々しさと共に軽くなり、何故か幸せな満足感を感じる気分になれるという状況なのではないでしょうか。

人間は、何らかの形態で他人と関わらずに生活をしていくことは出来ません。始めたばかりの時も、人が喜んで下さったことによって多少なりともお役に立てたのかな…？、と喜びを感じられるようになる。お役に立つ行為を終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：  
終活とは：

人に尽くすこと…、しかも心豊かに…、そういうことを、果たして自分自身には本当にそれが出来ることなのかと考え込んでしまうほど私は大きなテーマです。

日々の生活の中で自分が取っている行動の中で、嬉しいと感じることや樂しかった、美味しいかった、安らげた、リフレッシュできた：など、普段から自分が求めていたことが満たされたときの満足感に「幸せだ！」と感じることは出来るのだと思います。でも、それは自分の内に向けられた他人からの行為に対しても感じるものばかりではないでしょう。

『人に尽くす』ということは、自分が他人からしてもらった行為を、自分が他人に対して「…してあげたい…」と湧き上がる気持ちを行動行為に変えることによって、自分自身の心が清々しさと共に軽くなり、何故か幸せな満足感を感じる気分になれるという状況なのではないでしょうか。

自分がどのよだな時にも平らかな精神状態でいられる自信は全くない。そして、『こころ豊かに…』を自ら実践することも「言うは易く行うは難し」であると感じて心が苦しく感じるときがあります。

精神的に余裕がある、ゆとりがある、寛大で心がひろい、寛容な心もちく、などを『こころ豊かに…』と表現するのでしようが、なかなか難しいものです。

『大愚良寛（良寛禪師）』の命名は師僧・国仙和尚によるもので「良や愚の如く道うたた寛（ひろ）し…」に由来することを知りましたが、生涯を風のように表も裏を飾つたりせず、寛い心で多くの人々にくし続けてきたことと感銘します。現代社会においても必要なものを教えてくれているように思います。

『終活』で、自分が自分自身のためにしておきたいことを列挙することは当然のことでしょうが、今いる自分が他人に対して出来るかもしれないと感じたことを同じよう書き出してみるとよいのではないか

出会った人を幸せにしてあげたいと願う心で、他の人の苦しみを和らげたり取り除いてあげることが出来たり…。人さまのために寛い心で自分に出来ることを働きかけることで、筆舌に尽くしがたい感動の世界が得られます。

るたびに相手の方の反応が気になつたりすることもありますが、それを日常的に繰り返し続けていくことによつて、小さな感動の連続が染みいるように自分の心の栄養となつて、その人ならではの魅力となつて奥深さを造り上げるのかも知れません。

が何かを感じられるようになります。「他人に対して尽くすこと…」の大切さは分かっていても、自己への欲が優先してしまうと疎かになるのが『尽くすこと』なのでしょう。

仏教の中に『心配行』に徹することの教えがありますが、ごく身近なところからでも、他人に尽くすことの喜びを一つでも多く体験しながら生きたいものです。

町を歩いていてお年寄りや幼子に対しても、ちょっとした手助けをすることや、さりげなく笑顔で挨拶。

れば、『こころ豊かに人に尽くす…』こと

が何かを感じられるようになると思ひます。

は分かっていても、自己への欲が優先してしまふと疎かになるのが『尽くすこと』な

一人で悩んでいても問題は解決しません！  
リスク・カウンセラーにご相談下さい。

初回カウンセリング料無料

相続問題 認知症予防支援 終活カウンセリング

事業承継 事業の再生 不動産トラブル

金融プランナー・カウンセリングサロン

**たまゆら 玉響**

株式会社 ホロニックス総研 検索

春日駅徒歩1分

03-5684-0021

FP・カウンセラー募集 (兼業可・登録制)

都営三田線・全180車両のシルバーシートとドア付近の壁面に案内広告を掲載いたしました。

# “終活”に花のパワーと潤いを活かせてほしい！



## ◆花ばなれをなくしたい：

花の下で首を下  
れてしまふ光景  
しまい、花離れ  
の人たちが多く  
くなつてゐる  
といふ現実に  
年間の歳月を約十  
か開けてようやく  
つけた商品が

施設の人のお話では、美しい花を手に取り、自分で作品を造り上げるという作業は、瞬く間に脳を活性化する効果があると聞きました。

◆花ばなれをなくしたい：

花瓶に生けた花の下で首を下げたようにしおれてしまふ光景にがつかりしてしまい、花離れに届くまでに、市場で即日完売となれば短くて2日。街の花屋で2～3日間、保冷庫に陳列され一般消費者の手元に届くまでに5日ぐらいが経過していることになりますから、部屋に飾つてから1週間ほどが美しい花としての限界かも知れません。

◆花の命は短くて…  
苦しきことのみ多かりき…  
されは作家・林英美子が色紙など  
に好んで書いた短詩です。  
「切り花」の花の寿命は畑で  
摘み取つて翌日には市場に並べ  
られまー。

A portrait of Kiyoshi Ogata, a middle-aged man with glasses, wearing a dark suit and white shirt, smiling at the camera.



栄和プランニング  
代表取締役 小山

代表取締役 小山和偉

『花の恵』です。

【花の恵】です。病院のお見舞いに「切り花」を持っていきたくて、直ぐに枯れてしまうので嫌われ、かといって鉢植えの花は根があるからと、いう理由で禁忌。

若い人たちのボランティア団体に同行して老人ホームに行つたとき、とろんと淀んだような視線で私たちを迎えてくれたご老人が、「花の恵」を使ってミニポットに生けたとき、信じられないほど大きく目を輝かせて下さったことに感動しました。

持ちがワクワクします。若者達にも、切り花の寿命の延長に挑戦していただきいていますが、「花の恵」を使用したミニポットフラワーで8週間の記録を作った方がありました。



大切な人に  
さしあげたお花が  
いつまでも  
美しく咲いてほしい



「撞み立ての新鮮さがいつまでも続いて欲しい！」

“切り落”の傑作劇(特許取得)です。

“切り花”が人間に与えてくれる「蘇生力」のパワーによって  
大きな癒やしの効果をもたらしてくれます。

「花の恵」は、切り花の切り口と一体となり  
まるで根っこのように揚水効果を発揮します。

99%自然由来の素材ですから、地球にも優しい保水剤です。



【花の恵】のパンフレットが出来ました。「水」と「花の恵」の寿命比較データや、プレゼント用のミニポットフラワーの作り方など、皆さんで参考にして100人100通りの作品制作をお楽しみ下さい。

ボランティアグループ『おはなしやさん』の老人ホームの訪問に同行させていただきました。おじいちゃんから…「ワシの作品をプレゼントするよ…」と和やかな雰囲気でした。

■認知症予防・新書  
NPO法人 認知症介入指導協会 No.2・06

## 『アルツハイマー病』発症 遅らせる効果 「弘前大学」

東海林幹夫教授らは中堅農薬メーカーの北興化学工業と共に、ダイズに人工的に作らせたワクチン成分が、アルツハイマー病の発症を遅らせる効果があることを確認した。

病気のモデルマウスを使い実験した  
今後さらに実験を進め、2  
～3年後をめどに人で安全を  
確かめる試験を始める考えだ。

北興化学工業はアルツハイマー病を予防すると期待されるワクチン候補物質の遺伝子を組み換え技術でダイズの種子に入れて、育てた。収穫していった。

弘前大がワクチン成分の効果をモニタールマウスで調べた。この成分 1 mg を生後 2 ヶ月目から週 1 回、1 年間与えたところ、4 ヶ月目に記憶障害が起きにくくなっているのが分かつたという。

1 年後にアルツハイマー病の原因といわれる「アミロイド $\beta$ 」と呼ぶ物質の脳内の量を調べると、ワクチンを投与しないマウスより少なかつた。

(日本経済新聞4月15日朝刊抜粋)

(日本経済新聞4月8日朝刊抜粋)

◆「アルツハイマー病 血液診断」  
ノーベル賞受賞者 田中耕一氏

ノーベル賞受賞者 田中耕一氏

ノーベル賞受賞者で島津製作所の中耕一シニアフェローはアルツハイマー病などを血液で診断する技術開発にメドが付いたことを明らかにした。血液に含まれる病氣に関連した微量なたんぱく質を高感度で検出する方法で、実用化を急ぐ考えを示した。

田中氏は優秀な研究者に高額の研究費を提供する国の最先端研究開発

費を提供する目的の最先端研究開発支援プログラム（FIRST）で開発に取り組んだ。田中氏は「代表研究者の裁量によって途中で方向性を変えられるなど自由度が高かつた点が成果につながった」と強調。こうした制度は、国の研究資金で広がつて欲しいと期待を述べた。

アルツハイマー病の検査技術の開発については、国立長寿医療研究センターとの共同研究で進めている。

ただ実用化に向けては「現行の薬事法では血液の検査に使う質量分析の技術が想定されていない」と指摘。

質量分析は日本が強みを發揮できる分野で、実用化に向けて法整備など国その後押しが欠かせないとの認識を示した。

## 第1回・全国看取り十会総会

- ◆期日：平成26年8月24日（日）  
14時～
  - ◆会場：四谷区民ホール  
(東京都新宿区内藤町87)
  - ◆参加対象：一般、看取り士
  - ◆参加費：無料
  - ◆基調講演 長尾和宏先生
  - ◆シンポジウム
    - ・座長：奥健一郎先生  
(鹿児島大学稻盛アカデミー教授)
    - ・看取り士柴田久美子  
(一般社団法人日本看取り士会会長)
    - ・看取り士佐藤智子
    - ・現場の方

【提言】

**【提言】**自宅死を勧めていくための“看取り士”と“エンゼルチーム”的仕組み

2025年、団塊世代の皆様が高齢を迎えた時、45万人の死に場所がないと厚労省の発表があつた。

「看取り士」が中心となって、看取りのボランティア「エンゼルチーム」をつくり、自宅死を勧めていくことによって孤独死の解消を図る。

看取り士とは、余命告知を受けてから納棺までのお世話、プロデュース。愛と希望を手にあさしくあさしくあさしく…



日本看取り士会 会長  
柴田久美子さん

# 【介護日記より：涙くことの尊さ】

母はどうなつていいくか、体験したことがない、自宅でひとり愛する人を看取るということへの不安。質問のひとつひとつに答えるには、この長い道を共に歩くことが必要だつたと思つた。

今まさに彼女は、登り坂があり、下り坂がある、先の見えない道を母と一人で歩くお二人の心の杖でありたいと願いながら希望を語つた。「不測の事態に備えて、心を平安にしておくことが大切ですね」と落ち着かれ、家に到着した。

お土産にとお持ちしたお寿司を「おいしい」と召し上がる、一桜の花を一緒に見ようね」と約束したその5日後、娘2人、孫2人に手を握られる中で旅立たれた。

お母様を看取られた後、「最期、追いすがつて泣き、それ以降、涙が止まりません」と、娘さんが言われる。

## 『終活応援セミナー』

### 第1部(リスク対策編)

**失敗事例→認知症・発症の前と後の家族は?**

### 第2部(予防編)

**『アルツハイマー病』は人を二度殺す**

◆日時：平成26年5月25日(日曜日)  
午後2時～4時00分

平成26年7月29日(火曜日)  
午後2時～4時00分

◆会場：文京シビックセンター  
3階 第2会議室

◆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

非営利活動法人認知症予防協会  
代表理事 清輔喜美男氏

◆会費：無料

◆イベント 脳年齢測定ゲーム  
**※終了後、ご希望の方には…**  
**「脳年齢測定ゲーム」をお試しいただけます**  
測定した脳年齢が実年齢より低いことを期待して…  
ワクワクドキドキのひとときを楽しんでください。

## 第7回・茶話会

### 『エンディングノートの楽しい書き方』

(「終活準備ノート」をプレゼント)

- ◇リスク・カウンセラーからの提案
- ◇なぜ「エンディング・ノート」が必要なのか?
- ◇「エンディング・ノート」を楽しく書くには…
- ◇「エンディング・ノート」の上手な活用法
- ◇イベントに合わせて見直すとワクワクする!

◆日時：平成26年6月2日(月曜日)

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：FP 山口晶子氏

◆会費：500円(お菓子、紅茶付き)

※詳細資料をご請求ください。



ほっと!  
すぱっと!

## 『看取り士日記』

著・看取り士 柴田久美子

出版 コスマ21

2025年、団塊の世代の皆様の高齢化により43万人の方の死に場所がないと推定されています。子や孫に一人ひとりが人生を最後プラスで終われる姿を見せることが、私たちが生まれ出た意味だと思います。(本書より)

### 看取り士日記

柴田久美子



2025年、団塊世代の皆様の高齢化により43万人の方の死に場所がないと推定されています。  
子や孫に一人ひとりが人生を最後プラスで終われる姿を見せることが、私たちが生まれ出た意味だと思います。  
（本書より）

## チョット…ひと言

終活カウンセラーとして「終活」の支援に関わっている私の、1歳下の弟が、自宅で家族に見守られながら息を引き取りました。亡くなる二日前に、弟が幼いころに住んでいた北区上十条で過ごした日々のことを回想しているようでした。

「自宅で家族に見守られて旅立つ」という「看取り士」柴田久美子さんの提言する状態がそこにありました。1週間ほど前からほとんど食事を口に運ばず、からうじて含むようにして水分を摂る程度。幼い頃に母と一緒に撮った写真が欲しいというので、古いアルバムからコピーして弟に届けると、懐かしそうに写真を見て子供や孫たちに見せて一筋の涙を流し、ただ頷くだけでした。

祖母を自宅で看取ったのが40年ほど前でしたが、弟も自宅で亡くなることを「苦しんでも病院へ連れて行くくな!」と家族にきつく告げていきましたが実現しました。逝ったときのやせ細った顔は穏やかな僧侶のよう見えた。私は泣きました。良寛禅師の句を思ひ浮かべて、また泣きました。



亡くなった弟(左)と私と母

（終活カウンセラー）  
細野孟士

## カウンセリング・サロン『たまゆら』

### 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



ミーティングルームとしてご利用を！



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