新連載

終活を知り後悔のない人生を

人生の終焉を考えて準備 ①

終活カウンセラー協会理事 武藤 頼胡

「終活」はあの世にいく準備

この世とあの世の儀礼は対比

最近、「終活」に関する話題がメディア関連で増えてきたように思います。

現に私も先週は韓国のテレビ局、スーモジャーナルなどから電話取材を受けました。取材を受けるたびに、終活の捉え方が様々であり定着していない言葉ゆえに、勝手に解釈をしやすいものになっていると気づきます。

私が理事を務める終活カウンセラー協会では、「終活」を次のように定義しています。

「人生の終焉を考えることを通じて自分をみつめ、いまをよりよく生きる活動」

これは2010年7月、私が急に思い立ち「終活相談サイト」を立ち上げた際に考えたものです。

辞書に載っている訳ではありませんが、ぜひ広辞苑に載るときはこのような定義になるよう、広めている最中です。

また、「この定義に副題を付けるとしたら何ですか」という質問をある出版社からされたとき、これではわかりにくいと痛感し、セミナーなどではこれに加え、次のように話しています。

「終活とは、あの世にいく準備です」

決して"死ぬ準備"と同じにしないでいただきたいと思います。

日本人のDNAには、宗教、主に仏教とは関係なく、もともと「この世とあの世」という概念があります。死んだら終わりというものではない考え方です。

そこで、まずはその基となる通過儀礼（人生儀礼）についてお話ししたいと思います。

下図は人の一生を描いたものです。

日本人は宗教観に関係なく、この図のように、古くから「この世での『半生』、あの世での『後生』二つを合わせて『人の一生』」と考えてきました。

図をよく見てみると、気づくことがあります。それはこの世に生まれてからと、あの世に行ってからの行事（儀礼）が対比していることです。

一例を挙げてみます（図にないものも含む）

「お七夜→初七日忌」

「初節句→初盆」

「七五三→三周忌、七回忌、十三回忌」

「結婚→三十三回忌」

この世の魂が死んだらあの世へ生まれ変わるという考え方から、あの世でも同じような儀礼をしているのです。

簡単に通過儀礼の一部を順を追って紹介し、われわれ日本人の根底にある文化からそれぞれの儀礼、行事の意味を紹介していきたいと思います。

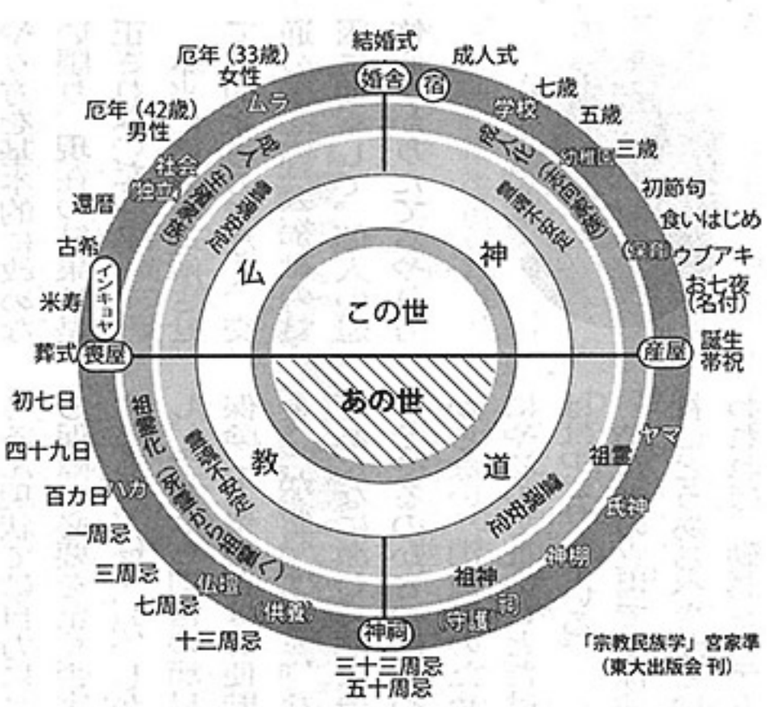
①誕生

人の一生において、最初のセレモニーとなるのは「人の誕生」です。

特に平安時代は、生まれた当日の夜、三日目の夜、五日目の夜、七日目の夜、九日目の夜の産養い（ウブヤシナイ）には、世間でも大変な騒ぎになるくらいの華やかなおめでたい儀式を行いました。

②お宮参り（産明け）

生後30日前後の初めての正式な外出が、お宮参りです。



「宗教民族学」宮家準（東大出版会刊）

子どもに産着を着せて参拝し、子どもを氏子として認めてもらい、ご加護を願うものです。

その他、子どもを村の一員として認めてもらうための重要な儀礼でもありました。

近年のお宮参りは家族総出で行くことが多いですが、かつては姑や親戚が連れて行くのが一般的とされていました。

母親の忌明けは75日で、子どもの忌明けより遅かったので、そのようになっていました。

その後、初節句、そして初誕生。戦前までの日本では、満年齢ではなく、正月を迎えるごとにすべての人が一つ年をとる「数え年」という考え方が一般的でしたが、子どもの満一歳の誕生日だけは特別に満年齢で行われました。

乳児の死亡率が高かったこともあり、ここまで無事に育ったことを祝う気持ちがあったからだといわれています。

7歳までの幼児は神の庇護の下にあり、何をしてもバチがあたらない。もし亡くなった場合でも、葬式をしなくてもよいとされていました。

七五三を経て成人式、そして結婚という大きな儀礼があります。その後、賀寿のお祝い（還暦など）の通過儀礼となります。

ところで結婚式は「お葬式」の見立ての文化と説には言われています。

嫁入り当日の花嫁は、花嫁衣裳を着て迎えにきた仲人とともに婿の家へ向かいます。

生家を出る際には「再び戻ってこないように」と願いを込めて、それまで使っていた娘の茶碗を割ったり、葬式のように門火を焚き、娘にまたがらせたりくぐらせたりする風習もあったそうです。

花嫁衣裳の「角隠し」も嫁ぎ先で生まれ変わるようにという願いが込められた風習です。

「角隠し」の意味は、角があるものを隠す。つまり花嫁を「鬼」にたとえていて、中国では死人の魂のことを鬼と言い、嫁を「死人」（いったん死んだもの）として扱い、嫁ぎ先で生まれ変わるようにという願いも込めているといわれます。そういえば花嫁が着る白無垢は、白装束（亡くなった際に着る服）のようにも見えます。

このように儀礼の意味は知らなくとも「昔からやっていたから」という理由で、いまでもしっかり儀礼は行われています。

しかし、昨今の考え方では「意味のないことはしない」という効率的な発想から、半生最後の儀礼、お葬式が簡素化され、家族葬、直葬などが広まりつつあります。

葬儀と告別式を切り離して考える

告別式の手法や目的は自由で

そこで、「お葬式」の定義をしっかりさせておきましょう。

「お葬式」「通夜」「葬儀」「告別式」などいろいろな言われ方をしますが、整理整頓をすることだけでもお葬式の意味が見えてきます。

お葬式という言葉の定義は、「葬儀＋告別式＝お葬式」

このようになります。

葬儀は葬送儀礼の略、その頭の文字「葬」と、告別式（社会的対応の式典）のおしりの「式」を合わせて「お葬式」と言います。

訃報の連絡が「通夜○月○日、○時～」「葬儀・告別式 ○月○日○時～」となっているように、お通夜の翌日のお葬式とは、同じ時間に同じ場所で葬儀と告別式を執り行っているということです。

この葬送儀礼（葬儀）とは、ご遺体と魂に対する儀礼です。

納棺し火葬場で荼毘（ダビ＝火葬）に伏す。

これらは宗教的な作法に準じて執り行うことなので、ご遺族が中心になります。

それに対し、告別式は、故人、遺族の社会的関係が中心に行われる式典（セレモニー）であり、それを行うかどうかは自由に考えてもよいのです。手法や場所、目的も自由に行えます。

この2つを切り離して考えることで、お葬式はどこを抑えると安くなるのか、あるいは自分らしいお葬式とは何だろうか、が見えてくるようになります。

間違いなく「御棺に入れる」「霊柩車で火葬場に行く（火葬場の隣接施設でお葬式を執り行った場合は別）」「荼毘に伏す」の3つは必ずしなければなりません。そしてこの3つを中心として、自分の状況下を洗い出してみることが必要です。

つまり、菩提寺はあるか、お墓はどうしようと思っているかなど、先のことを決めてからお葬式を考えなくてはなりません。そこに、終活が必要になってくると思います。次回はこの辺りの詳細を解説していきます。

（第3週号に掲載）

むとう・よりこ　一般社団法人終活カウンセラー協会理事・オフィスリンテアライン代表　明海大学ホスピタリティツーリズム学科外部講師。「終活カウンセラー」の生みの親。自身も終活カウンセラーとして活動している。オフィスリンテアラインは、葬祭業のコンサルタント事業。