



あなたのメッセージを

日頃から多くの方々に接し、2~3感じることがあります。ひとつは、仏教相談センターに寄せられるたくさんの相談から気づくことですが、「自分が生きている」という考えの方々が多いいことです。すべてが自己中心的になって、思い通りにいかない自分にいらだちと焦りを感じておられるのであります。

たとえば、車を動かすことを例にとれば、キーをひねればエンジンが動き、反対にひねれば停止する。これは動かすことであって、我々の心臓は、寝ていても起きていても自分の意志に関係なく勝手に動いているのです。そしていずれは「止まるな！」と思っても止まる「死」がやってくるのです。ということは、人間は生きているのではなく「生かされている」存在であると言えるでしょう。

この命は、有限であり「父母の恩」はじめ、たくさんの方々の「恩」によって、いずれ必ずやってくる「死」という寸前まで、生かされて生き抜いていくのです。

また、もうひとつは、死を見つめることで生が輝いてくることです。現在、私は読売・日本テレビ文化センターなどカルチャーセンターで、「つちぼとけ教室」とともに「私の骨壺つくり教室」の指導をしています。最期の衣装である骨壺を自らデザインする。それは、死を避けることではなく、死を見つめることであり、同時に生が輝いてくることにつながるのではないのでしょうか。

自分はどこから来て、どこに行くのだろうか？

私は思います。大木には、しっかりとした根が張っているように、自分の根本(ルーツ)を探し、整理してみることをご提案したいのです。何度書き直したっていいのです。自らが歩んできた道を振り返り、自分を知り、己を見つめる。そしてそのメッセージを子孫に伝えていく。過去、現在、未来へと、あなたのルーツ、あなたの存在を伝えることは生ある時にしなければならないとても大切な仕事だと考えております。その一環として本書を活用していただければ幸甚です。

最後に、セルモグループを率いる安田社長の深いご理解のもと本書が出版されましたことを心から感謝申し上げます。

仏教相談センター

代表 三浦 州道

目次

はじめに

目次

第1章 私の人生街道

- 5 家紋
- 6 私の誕生記
- 7 私の人生街道
- 14 私の結婚・家庭について
- 15 私の先祖・家系図

第2章 私が学んだこと

- 17 家訓
- 18 私の恩師
- 19 私の好きな格言・信条
- 20 私が取得した資格・免許
- 21 私の仕事について
- 22 私の尊敬する人物

第3章 私が志したこと

- 23 仕事で志したこと
- 24 私が選んだ住まい
- 25 私が自負していること
- 26 私の好きな音楽
- 27 私の好きな愛用品・工芸品
- 28 私の所属交友クラブ

第4章 私のこれからの夢

- 29 私が家族に残しておきたいモノ
- 30 これからの人生計画
- 31 ぜひ成し遂げたいこと
- 32 私の財産について・余生活動について

第5章 「ありがとう」と言いたくて

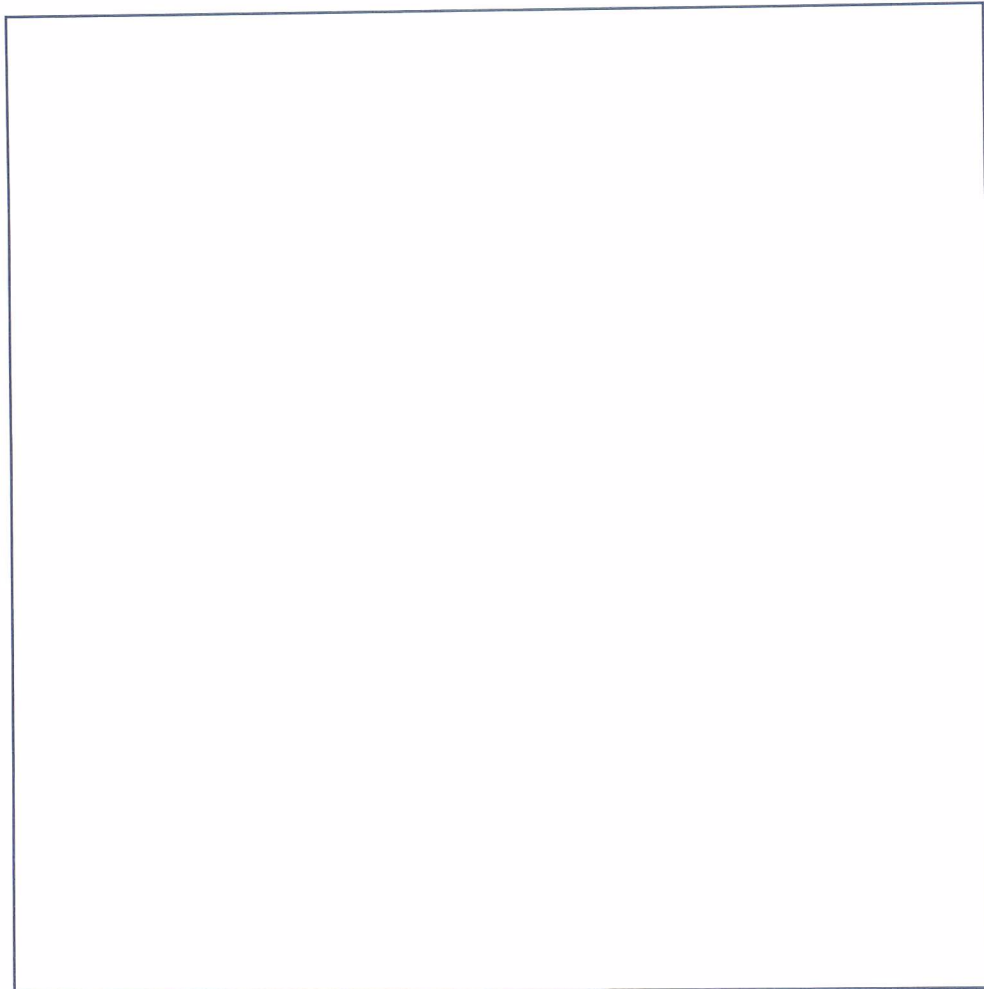
- 33 私の肖像・写真、家族の肖像・写真
- 35 私の人生にあなたがいてくれて、ありがとう
- 37 私の「その時」について
- 38 介護への希望
- 39 病気の時に癒されることば
- 40 介護費用・臓器提供の意思表示
- 41 遺伝的体質・外傷経験
- 42 私の遺言について
- 43 私の葬儀計画について
- 45 形式について
- 46 葬儀について
- 47 戒名について
- 48 お墓について
- 49 知らせて欲しい知・友人の住所録
- 55 私がペンを置くための、最後のひとこと

あとがき

付録

- 57 「その時」に対する手順
- 58 葬儀安心早わかりチェックシート
- 59 もしもの時はココを見て!! (非常時連絡先)

家紋



男紋 女紋

(家紋の名称)

私の誕生記

氏名

続柄

生年月日

年

月

日

(曜日) 血液型

型

父親

(歳の時) 特記

母親

(歳の時) 特記

私の姓名の由来

私の誕生地、出身地について

本籍地

私の家族について

兄弟・姉妹

私の先祖

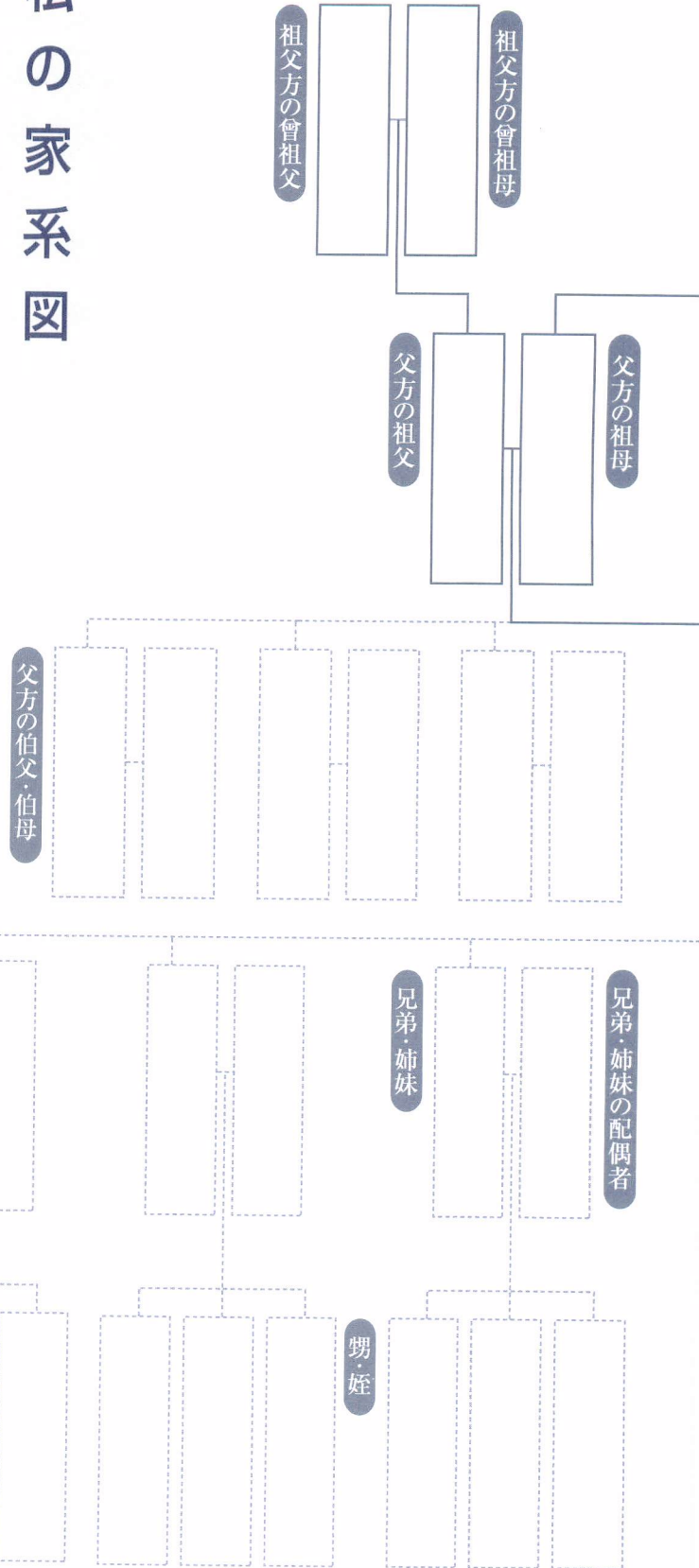
- 戸籍謄本 本家の過去帳

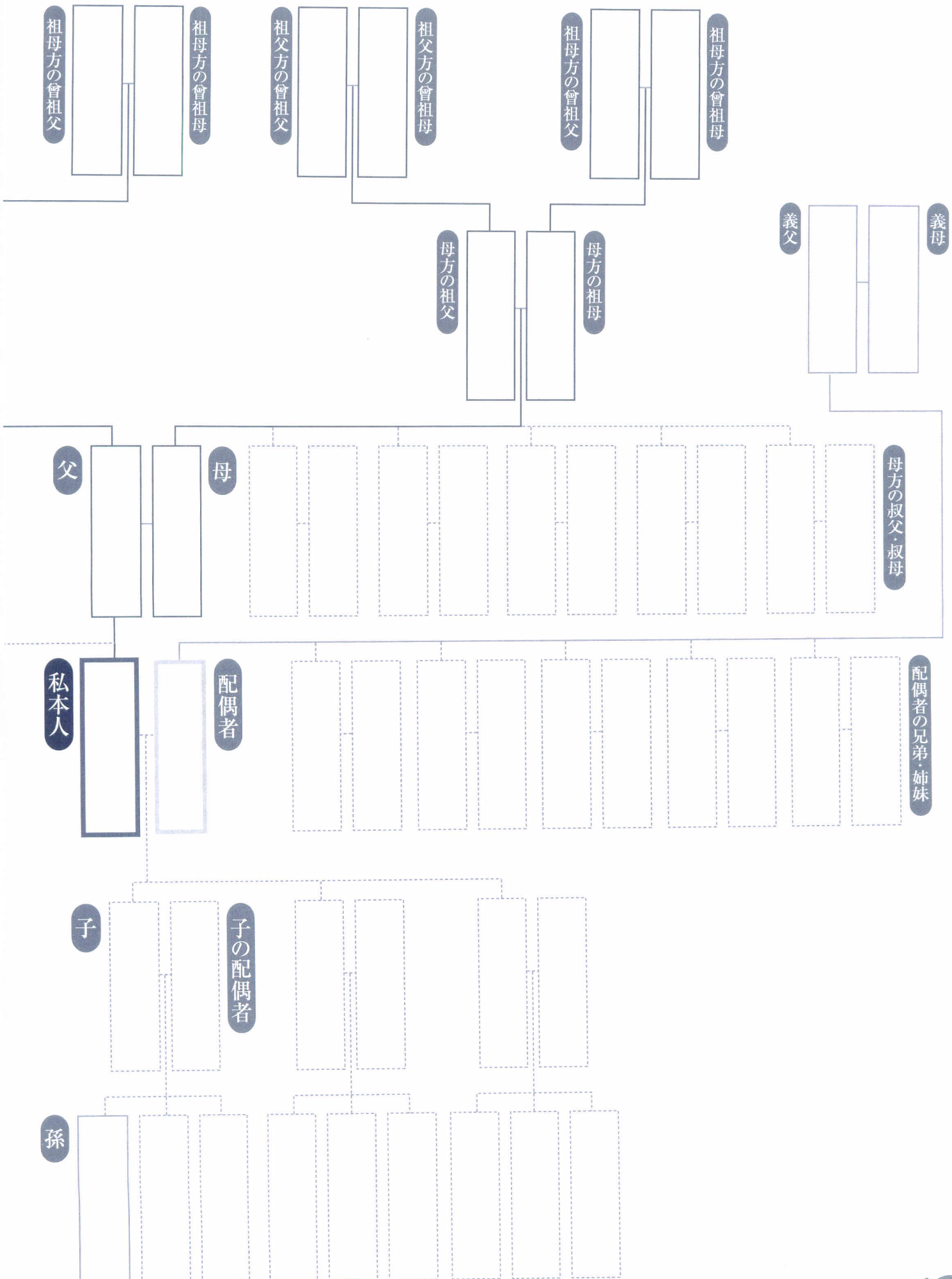
- お寺・神社の過去帳 文献

- 口伝 その他()

- などによると…

私の家系図





家訓

父母の教え

幼い時に描いた仕事の夢

私の恩師



私が好きだったスポーツ

私の趣味・特技

初就職の職業

私の仕事について

私の職業歴・会社歴

私の尊敬する人物

尊敬する人物

職業

理由

尊敬する人物

職業

理由

結婚する時に考えたこと

仕事で志したこと

私の人生における転機

子どもたちに対する教育について

私が選んだ住まい (その環境)

間取り

周辺地図

資金・投資についての考え

私が自負していること

私が大切にしているモノ

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

- 9

- 10

私の好きなファッション(色・スタイル)

私の好きな音楽

(曲名・作曲者・作詞者・歌手)

私の好きだった場所

(行ってみたい場所含む)

私の好きな愛用品・工芸品

2022

私の好きな人(経営者、学者、スポーツ選手、芸能人、著名人など)

2022

私の所属交友クラブ (ゴルフ・趣味のサークルなど)

クラブ名

連絡先☎

クラブ名

連絡先☎

クラブ名

連絡先☎

クラブ名

連絡先☎

私の健康維持法

ぜひ成し遂げたいこと

子孫への人生忠告



第五章

「ありがとう」と言いたくて

私の肖像・写真

自分を象徴するような写真や絵など、
貼ったり書き込んだりして、自由にお使いください。

家族の肖像・写真

家族を象徴するような写真や絵など、
貼ったり書き込んだりして、自由にお使いください。

私の人生にあなたがいてくれて、ありがとう

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ



さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

私の「その時」 について

病 歴

病名	症状と診断、経過など
病院名	
担当医	
住所	
連絡先 ☎	
薬名・用法	

病名	症状と診断、経過など
病院名	
担当医	
住所	
連絡先 ☎	
薬名・用法	

病名	症状と診断、経過など
病院名	
担当医	
住所	
連絡先 ☎	
薬名・用法	

介護への希望

介護が必要になったとき私はこうされたい

仮に老いて判断力が充分でなくなった場合に「してほしい」こと

治療の術がなく、不治の病に冒されたとき（該当するところに○をつけてください）

正直に告知してほしい 告知してほしくない

延命措置を積極的にしてほしい

死期をいたずらに延ばすための延命治療はしないでほしい

自分の最期の時に「してほしいこと」、または「してほしくない」こと

病気のときに癒される場所

元気なうちに行っておきたい場所（例…最後に行きたい療養先なども含む）

病気のときに癒されることば

病気で苦しいときに「気をつけてほしい」こと

症状について

対策について

介護費用の確保

年 金

貯 蓄

保 険

その他

臓器提供の意思表示

私が脳死状態になった場合、下記のとおり表明し
私の意向が実践されることを願います。

1. 私は、脳死の判定に従い、脳死後、移植のために○で囲んだ臓器を提供します。

心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・その他()

2. 私は、心臓が停止した死後、移植のために○で囲んだ臓器を提供します。

腎臓・眼球(角膜)・膵臓・その他()

3. 私は、臓器を提供しません。

※上記のうち、×で記した臓器は提供しません。

署名年月日

年

月

日

本人署名(自筆)

印

家族署名(自筆)

印

詳しくは(社)日本臓器移植ネットワークに連絡してください ☎ 0120-22-0149

遺伝的体質

(該当するところに○をつけてください)

遺伝的体質がない

遺伝的体質がある

体質について

外傷経験

受傷年月日

外傷部位

記

受傷年月日	外傷部位	記

私の遺言について

1.法的な遺言書 (該当するところに○をつけてください)

ある (自筆証書遺言 公正証書遺言 秘密証書遺言) ない

2.遺言書の作成日

年 月 日(曜日)

3.遺言書の保管場所

4.遺言に関してお世話になった方々

弁護士 連絡先 

住所 E-mail 

税理士 連絡先 

住所 E-mail 

遺言執行人 連絡先 

住所 E-mail 

公証人 連絡先 

住所 E-mail 

保管人 連絡先 

住所 E-mail 

5.その他、遺言について付記することがら

私の葬儀 計画について

準備について

(該当するところに○をつけてください)

1. 死亡場所が病院だった場合は

自宅に帰る そのまま葬儀会館に運ぶ どちらでもよい

2. 死後に「してほしい」こと、「してほしくない」こと

3. 葬儀の実施について思うこと

4. 葬儀を行う場合

会館での葬儀 社葬・団体葬 家族葬 自宅葬 その他



5.エンバーミングの希望

する しない

6.葬儀会社への手配

決めている

加入の互助会社名(互助会会員番号)

葬儀会館名

連絡先☎

お葬儀を進化させ、「葬儀革命」といわれるエンバーミング(遺体衛生保全)

エンバーミングだからできる「お別れ」

エンバーミングにより、ご遺体をきれいに消毒し高度な技術による保全措置が施されておりますので、故人様の尊厳が保たれ美しい葬送の儀を執り行うことができます。これは「悲嘆の科学」といわれ、世界最高水準の葬儀科学です。

消毒・防疫

故人の
尊厳

コスメテック

腐敗の防止

ご遺体の修復

エンバーミングの4つの効果

- 自然なお姿のまま送ってあげられます。
- 感染防御を可能にします。
- 生前のように、美しく整えて、お別れできます。
- 遠方や海外にいたとしても葬儀日程は自由に決められ安心です。

エンバーミングについて
JEC <http://jec-em.co.jp/>

エンバーミングについて私見

私の父(第56世・円満院門跡、三浦道明大僧正)が永眠しました。父とは、葬儀について生前さまざまな話し合いをし、エンバーミングについても「第2の葬儀だ」と語っておりました。

本葬の日取りは、45日後と決まり、お骨壺でのお別れではなく、エンバーミングをお願いし、ご遺体のまま葬式を行うことにいたしました。非常に稀なケースではありますが、葬儀の準備をゆっくりと行えたことと共に、45日もの間、布団に眠っている父を身近に感じることができました。葬儀の時、父の遺体があること、そして、まるで眠っているような健康時の顔色には、信者の方をはじめ、ご参列の皆様も驚かれ、ご門跡に逢えたことに感激して泣き崩れる方や、お別れを惜しんで焼香の列に二巡、三巡と繰り返し並ぶ方が続出しました。

葬儀は、突然にそしてバタバタと終わってしまい後悔をする方も少なくありません。私の例のように、葬儀の準備時間をかけて、思いを込めた葬儀を行うと共に、故人とのお別れの時間をゆっくりとする。そんな、エンバーミングのすばらしさを実感できましたし、本当によい葬儀を執り行うことができたと思っております。

三浦 州道

形式について

(該当するところに○をつけてください)

お葬儀は故人への追悼の心を、厳粛なまでに高めた伝統的な儀式です。しかし、ひとくちにお葬儀といっても「仏式葬儀」「神式葬儀」「キリスト教式葬儀」「無宗教葬儀」等によって、そのしきたりや作法が異なります。また、仏教によっても宗派や地域によっても異なります。

あなたの信仰する宗教や先祖代々の宗教にもとづいて、どのようなお葬儀がよいかをご検討ください。

1.自分が信仰する宗教がある

仏教 神道 キリスト教 その他 (宗教名)

宗派

備考

1-a.仏教の場合

戒名(法名) 要 不要 ※戒名について詳しい希望は→P47へ

1-b.無宗教の場合

希望

1-c.自由な形の場合

希望

葬儀について

(該当するところに○をつけてください)

1.会葬者へ挨拶を残す場合

文書で残し代読してもらおう 自分の声をテープに残す その他

保管場所:

2.遺品・遺作について

展示して欲しいモノ

3.音楽について

葬儀の時に流して欲しい曲 曲目:

4.写真について

用意してある 用意していない

保管場所:

5.映像(ビデオ)について

用意してある 用意していない

保管場所:

6.着用する衣裳について

用意してある 用意していない

保管場所:

7.副葬品の希望について

用意してある 用意していない

保管場所:

戒名について

(該当するところに○をつけてください)

1.私の好きな一字

文字

2.私の戒名について

戒名(法名) 要 不要 まかせます

生前戒名(法名) 有() 無

生前戒名を授かった寺院名 寺院 ☎

3.戒名に入れてほしい文字 戒名についての希望

4.私の先祖代々の戒名

父

母

祖父

祖母

曾祖父

曾祖母

備考

お墓について

(該当するところに○をつけてください)

1.墓地について

菩提寺に埋葬してほしい 住まいに近い、新しい墓地でよい

合同墓地でよい まかせます

墓地を用意している

不明の時は仏教相談センターに相談してください ☎0120-419-415

2.埋葬について

菩提寺名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

住職名

宗派

その他 交通・略図・墓地番号など

3.その他 墓地の連絡先

墓地名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

その他 交通・略図・墓地番号など

仏教・戒名・お墓について

仏教相談センター ☎0120-419-415

知・友人の 住所録

◆私が亡くなった時に
知らせて欲しい方々

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ

氏名

連絡先 

住所

E-mail

メモ



氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

氏名

連絡先 ☎

住所

E-mail ✉

×モ

知・友人の 住所録

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

氏名 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

メモ

備忘録

主要関連連絡先

病院 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

主治医

メモ

病院 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

主治医

メモ

保険 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

証書番号

メモ

保険 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

証書番号

メモ

銀行預金 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

口座番号

メモ

銀行預金 連絡先 ☎

住所 E-mail ✉

口座番号

メモ

備忘録

株券：証券会社

連絡先 

住所

E-mail 

証券番号

メモ

株券：証券会社

連絡先 

住所

E-mail 

証券番号

メモ

株券：証券会社

連絡先 

住所

E-mail 

証券番号

メモ

会員権：ゴルフ他

連絡先 

住所

E-mail 

会員番号

メモ

会員権

連絡先 

住所

E-mail 

会員番号

メモ

会員権

連絡先 

住所

E-mail 

会員番号

メモ



健康保険

連絡先 

住所

E-mail 

保険番号

役所

連絡先 

住所

E-mail 

×毛

弁護士

連絡先 

住所

E-mail 

×毛

税理士

連絡先 

住所

E-mail 

×毛

