



伝承ノート みち

～これまでとこれからの私のためのノート～

はじめに

私たちは「つながり」の中で生きています。今、近くにいる方だけでなく、過去から現在、そして未来への「つながり」の中で生きています。その「つながり」は父母、兄弟姉妹、祖父母、友人など有縁の方がたから私へ、そして次世代へと大きく広がります。普段は意識しませんが、私はそんな「つながり」に支えられて生きているのです。

近年、仏事離れが進んでいます。皆さまのなかにも、仏事への思いをまわりに伝えることを躊躇している方もおられるでしょう。一方、若い世代から「仏事をどうやって、いとなんでいくのかわからない」ともうかがいます。どこかで家族間・世代間で思いが、すれ違っているのかもしれませんが。

私たちは、仏事を通して、人と人はもちろんお念仏の教えや仏さまとも出遇ってきました。このノートを使い、あなたにとっての大切な「つながり」を改めて確かめ、そこにある思いを綴ってみてください。

無理はしないで書ける範囲から少しずつ…しばらくして気持ちが変われば書き直してみる。そんな使い方をなさってください。わからないことは住職や僧侶、お寺の方がたに相談してみてください。

あなただけのノート、あなたと次世代とをつなげる大切なノートです。

合 掌

《第1章》 これまでの私 …………… P2～P3

《第2章》 仏事・法事を通して…………… P4～6

《第3章》 これからの私 ◇医療と介護◇ …………… P7

《第4章》 これからの私 ◇依りどころを持って生きる◇ …… P8～P11

※ご活用の際には、個人情報の取り扱いに充分ご注意ください。

◆今の私 ~まず名前から丁寧に書いてみましょう~

| | | | |
|--------|-----------|------|-------|
| ふりがな | | ふりがな | |
| 名 前 | | 法 名 | |
| 生年月日 | | | |
| 現住所 | 〒 | | |
| | | 電話番号 | — — |
| | | 携帯番号 | — — |
| 緊急連絡先 | 名 前 | 関 係 | 連 絡 先 |
| | | | |
| かかりつけ医 | 医療機関名 | 受診内容 | 電話番号 |
| | | | |
| 飲んでいる薬 | お薬手帳の保管場所 | | |

記入日： 年 月 日

《これまでの私》

◆私のお寺(所属寺)・お仏壇・お墓の記録

| | | | | |
|------|--|----------------|----------|---|
| 所属寺院 | 宗派・教区・組 | 浄土真宗本願寺派(西本願寺) | 教区 特区 | 組 |
| | 寺院名 | | | |
| | 住所 | | | |
| | 電話番号 | | | |
| | メールアドレス | | | |
| | 連絡時の留意点 | | | |
| 本山 | 浄土真宗本願寺派(西本願寺) 龍谷山 本願寺 京都市下京区堀川通花屋町下る本願寺門前町 | | | |
| | <small>おおたにほんびょう</small> 大谷本廟(親鸞聖人の廟所) 京都市東山区五条橋東6丁目514 | | | |
| | 参拝の記録 大谷本廟・納骨場所 (納骨所番号・墓地地番など) | | | |
| 法名 | 私の法名 | | 帰敬式受式日 | |
| | 意味 | | 保管場所 | |
| お仏壇 | お仏壇・ご本尊 ご安置の経緯 | | | |
| お墓 | 墓地の名称・ 所在地 | | | |
| | 管理主体・ 管理費など | | | |
| | 建立の経緯 | | | |
| 分骨 | 分骨先の名称 手続き方法など | | | |

記入日： 年 月 日

《仏事・法事を通して》

◆仏事・法事の記録 ～住職・僧侶に相談しながら、思い出して書いてみましょう～

| | | |
|----|---------|----------|
| 故人 | 法名 | |
| | お名前(俗名) | |
| | 私との続柄 | |
| | 命日・年齢 | 年 月 日・ 歳 |

- 誰に連絡し相談したか。寺院への連絡方法や葬儀社の手配方法など

| | | |
|-------|---------|-----------|
| 臨終勤行 | 会場 | |
| | 参列者 | |
| 通夜・葬儀 | 通夜・葬儀会場 | |
| | 葬儀社名 | |
| | 僧侶数・その他 | |
| | 供花・お供え | |
| | 参列者の概数 | 通夜 人・葬儀 人 |

※お供え・参列者名簿保管場所

- 通夜・葬儀を通して印象に残っていることなど

| | | |
|----------------------------|-----------|--|
| 中陰 満中陰 | 初七日から中陰 | |
| | 満中陰(四十九日) | |
| <small>※日時や会場参列者など</small> | 香典のお返し | |
| 納骨 | 墓地への納骨 | |
| | 大谷本廟への納骨 | |

※時期や特記事項など

- 満中陰(四十九日)を通して感じたことなど

| | | |
|------------|----------|-------|
| 初盆 (新盆) | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 地域・寺院の習慣 | |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |

- 初盆(新盆)を通して感じたことなど

記入日： 年 月 日

| | | |
|------|--------|-------|
| 一周忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 三回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 七回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 十三回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 十七回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |
| 回忌 | 日時・場所 | 年 月 日 |
| | 参列者 | |
| | お供え・お斎 | |

- 年忌をおつとめして感じたことや覚えておくべきこと

※複数の故人分を記入する場合は、必要数を印刷してください。

※年忌の数え方は地域・寺院によって異なります。詳しくは所属寺におたずねください。

※具体的な作法や心得は所属寺に相談しながら取り組むとよいでしょう。

また浄土真宗本願寺派公式Webサイト「浄土真宗本願寺派の仏事・行事Q&A」をご参照ください。



<https://www.hongwanji.or.jp/faq/>

記入日： 年 月 日



第3章 《《これからの私》◇医療と介護◇》

一般論として、長生きは喜ばしいことです。しかし、病気になったとき「今後自分がどうなっていくのか」「誰が介護するのか」「その費用は」などと考え出すと、不安は膨らみます。いつの頃からか、長く生きることにも一抹の不安が入り込むようになってきました。その不安の根底には「迷惑をかけたくない」という思いがあるからかもしれません。

しかし、少し立ち止まって考えてみると、迷惑をかけることなく生きていける人はいるのでしょうか。そもそも、生まれた時から今日まで、誰かのお世話になり続けているのが私の人生です。私たちは皆、そんな「つながり」に支えられて生きています。

自分自身のこれからのを思う時、誰にも迷惑をかけない生き方よりも、誰かを頼り、誰かにお世話をお願いできる、「つながり」に支えられる生き方にこそ、人生を大切にあゆむという本当の安心を見出せるのではないのでしょうか。

仏教ではそんな「つながり」のことを「ご縁」といいます。生まれてから今日まで、そしてこれからも、たくさんの方との「ご縁」に支えられる私の人生があります。これから生きていく中で、「自分でどうにかしなきゃ」「迷惑をかけるのは…」と一人で考え込むよりも、まずはまわりの方と、互いの考えを伝え合うことが大切です。そのために、今のあなたの気持ちを整理して、このノートに書いてみましょう。



第4章 《《これからの私》◇依りどころを持って生きる◇》

私は、多くの大切な「つながり」の中を歩んできました。

人生で何が大切かをたずねると、健康や家族、あるいはお金と答える方が多いようです。

それらが満たされた時には充実や幸福を感じ、失った時には絶望に陥ってしまう。一方、大切だと思っていたものが当てにならなかつたり、逆に小さな出来事が、私にとってかけがえのないことであったことに気づかれたのではないのでしょうか。

いったい私は、何を大切にしていままでの人生を歩んできたのでしょうか。

今から800年ほど前、親鸞聖人は、迷いや不安のなかで生きる私たちに、ゆるぎない人生を歩むための依りどころとなる教えを示してくださいました。

必ずやってくる老いや病、死そして別れ。阿弥陀さまという仏さまの教えは、たとえ辛さのなかで立ち止まりうずくまることがあったとしても、私を支え続けてくださいます。これからの人生を心豊かに生きていくために、そして私が本当に大切なものに出会うために、浄土真宗のみ教えを聞く機会をたくさん持っていたいただきたいと思います。仏事・法事をおつとめすることや、お仏壇・お墓が大切に私に継承されてきた理由は、きっとそこにあるのでしょうか。

自分の思いをまわりの方に伝えるために、大切にしてもらいたいこと、伝えたいことを整理して書いてみましょう。書くことによって、自分の気持ちに気づき、まわりの方にも伝えやすくなります。

住職・僧侶やお寺の方がたに相談してみてください。あなたの思いを大切に受けとめ、一緒に考えてくださいます。

《これからの私 ◇依りどころを持って生きる◇》

～住職・僧侶に相談しながら、思い出して書いてみましょう～

◆仏事・法事・お仏壇・お墓などをどうしてもらいたいですか

- あなたや故人の方がたはどんな思いで、おつとめしてきたかを思い出しながら書いてみましょう。

◆自分自身の葬儀はどのように おつとめしてもらいたいですか

- 世間の風潮に惑わされることなく、自分が関わってきた葬儀や法事を振り返りながら書いてみましょう。

記入日： 年 月 日

《これからの私》◇◇依りどころを持って生きる◇◇》

◆寺院は何をすところ

浄土真宗の寺院活動は多岐にわたっており各種法要や儀式がつとまります。また、婦人会や壮年会などの教化活動や親睦を深める行事などもいとなまれています。

ただ、どの法要・行事も共通して大切にしているのは「聞法^{もんぽう}=法話を聞くこと」です。法話を通して阿弥陀さまに出会い、人生の依りどころをいただいで欲しい。その願いのなかで寺院は運営されています。そのため誰もがお参りしやすいように、ひらかれた寺院をめざしています。

また阿弥陀さまの「誰一人もらすことなく救う」と誓われたおこころを、少しでも社会のなかで実践していくために「御同朋^{おんどうぽう}の社会をめざす運動」(実践運動)を全寺院で展開しています。その運動を、僧侶とともにすすめていく「門徒推進員」を養成するための研修会「連研」が多くの地域で開催されています。

具体的な活動は寺院により異なりますが、皆さんの参加をお待ちしています。

◆私のお寺(所属寺)の法要・行事・教化活動など

【法要・儀式】

【教化団体】

【各種研修会】

【その他の活動】

記入日： 年 月 日