



伝承ノート みち

～これまでとこれからの私ためのノート～

浄土真宗本願寺派(西本願寺)



はじめに

私たちは「つながり」の中で生きてています。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。皆さまの中には、仏事への思いをまわりに伝えることを躊躇され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して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。

私たちは、仏事を通して、人とはもちろん、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」をあらためて確かめ、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づつ…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》これからの私 ◇医療と介護◇ ······ P4~P5

《第3章》これからの私 ◇依りどころを持って生きる◇ ··· P6~P10

《第4章》仏事・法事を通して ······ P11~P21

取り扱いについて ······ P22~P23

※ご活用の際には、個人情報の取り扱いに十分ご注意ください。

第1章 《《《

《これまでの私》》》

◆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				
	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				
法名	参拝の記録 大谷本廟・納骨場所 (納骨所番号・墓地地番など)				
	私の法名		帰敬式受式日		
お仏壇	意味		保管場所		
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



第2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、病気になった時「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「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ています。

自分自身のこれからを思う時、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かでしょうか。

仏教ではそんな「つながり」のことを「ご縁」といいます。生きてから今日まで、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。これからを生きていく中で、「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、互いの考え方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。

記入日： 年 月 日

第3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」の中をあゆんできました。

人生で何が大切なことをたずねると、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ものであったことに気づかれたのではないかでしょうか。

いったい私は、何を大切にして今までの人生をあゆ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、ゆるぎない人生をあゆ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。これから的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遇うために、浄土真宗のみ教えを聞く機会をたくさん持て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よう。

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。

記入日： 年 月 日

《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◆》

◆大切な人に伝えておきたいこと、引き継いでもらいたいこと

私はたくさんの方から伝えられた大切な願いや思いのうえに成り立っている存在です。それは形あるものばかりではありません。そのことに気づいたとき、次世代やまわりの方に、何を伝え、何を引き継いでもらいたいですか。

記入日： 年 月 日

《これからの私 ◆依りどころを持って生きる◆》

◆寺院は何をするところ

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=法話を聞くこと」です。法話を通して阿弥陀さまに出遇い、人生の依りどころをいただいて欲しい、その願いの中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」と誓われたお心を、社会の中で実践していくために「御同朋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、皆さま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

第4章 《佛事・法事を通して》

大切な方を亡くされたご縁で佛事・法事をされている方の中には、亡き人のためと思っておつとめしている方もいらっしゃるでしょう。もちろんその思いは大切です。ただ同時に佛事・法事は、私にとっても大切なとなみです。

佛事・法事では、阿弥陀さまの前に有縁の方がたが僧侶とともに集い、合掌し、お念佛を称え、その教えを聞きます。その場は同時に過去から現在、そして未来へと広がる多くの方との「つながり」の中に、私が生きていることを教えていただく場もあります。その「つながり」は親鸞聖人が「一切の有情」と仰せのように、地域や家族を超えた広がりのある「つながり」です。そんな「つながり」の中で私は育てられてきました。そのことを思うとき、私は次世代・未来の人たちに何ができるのでしょうか。何を残すことができるのでしょうか。佛事・法事とは佛さまの言葉と故人への思いを通して自分のあり方を確かめ、次世代につなげていく場もあります。そのためにはまずは、今までつとめてきた佛事・法事について、振り返りましょう。

◆佛事・法事での印象的な出来事や心温まる体験、僧侶の法話で印象に残った言葉などを思い出してみましょう

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	日時・場所	年月日		
	参列者			
通夜・葬儀	日時・場所	年	月	日
	参列者			
	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

※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 ※日時や会場 参列者など	初七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	二七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	三七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	四七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	五七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	六七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	満中陰 (四十九日)	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	百カ日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
納骨 ※時期や特記 事項など	墓地への納骨		
	大谷本廟への納骨		

- 中陰、満中陰、納骨を通して感じしたことなど
-
-
-

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)を通して感じしたことなど		

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	
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くこと

※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/>

◆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

- 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	日時・場所	年 月 日		
	参列者			
通夜・葬儀	日時・場所	年 月 日		
	参列者			
	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 ※日時や会場 参列者など	初七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	二七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	三七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	四七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	五七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	六七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	満中陰 (四十九日)	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	百カ日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
納骨 ※時期や特記 事項など	墓地への納骨		
	大谷本廟への納骨		

- 中陰、満中陰、納骨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		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

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	
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

◆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

- 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	日時・場所	年 月 日		
	参列者			
通夜・葬儀	日時・場所	年 月 日		
	参列者			
通夜・葬儀	葬儀社名			
	僧侶数・その他			
通夜・葬儀	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 ※日時や会場 参列者など	初七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	二七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	三七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	四七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	五七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	六七日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	満中陰 (四十九日)	日時・場所	年 月 日
		参列者	
	百カ日	日時・場所	年 月 日
		参列者	
納骨 ※時期や特記 事項など	墓地への納骨		
	大谷本廟への納骨		

- 中陰、満中陰、納骨を通して感じしたことなど
-
-
-

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)を通して感じしたことなど		

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	
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

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～

取り扱いについて

《注意事項》

使用いただく前に必ずお読みください

- ★この『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、門信徒自らが念仏者としての自覚を深め、門信徒個人・家庭等の仏事を伝承していくためのノートです。個人情報として大切に保管・管理し、取り扱う必要があります。情報漏洩にならないよう、十分ご配慮ください。
- ★僧侶・寺院関係者の皆さまにおかれましては、くれぐれも過去帳・過去帳に類する帳簿・寺院備付帳簿と同じように、大切にお取り扱いください。
- ★必ず門信徒個人で保管し、ご活用ください。

※宗教者には守秘義務があります。

「宗教、祈祷若しくは祭祀の職にある者又はこれらの職にあった者が、正当な理由がないのに、その業務上取り扱ったことについて知り得た人の秘密を漏らしたときは6か月以下の拘禁刑または10万円以下の罰金に処する」(刑法134条2項)

《活用にあたって》

◎ 仏事伝承のためのノート

自分自身を振り返ることから、今の自らの姿をみつめ、仏事・法事を通して人生をあゆむための依りどころとなる浄土真宗のみ教えに出遇っていただくため、そして、お念仏が次世代の門信徒や有縁の方に伝わって欲しいとの願いで作成された、あくまでもエンディングノートではなく、仏事伝承のためのノートです。

◎ 僧侶・寺院関係者とともに

門信徒だけで書くのではなく、僧侶・寺院関係者と一緒に記入して作り上げていただくためのノートです。月忌参りや法事などの機会や、各種研修会の場などで相談しながら一緒に記入しましょう。無理をせず、記入しやすいところから、ご記入ください。

僧侶・寺院関係者の方は、故意に誘導したり、内容によっては個人情報として立ち入るべきでないものもありますのでご配慮ください。記入いただいた後は、お取り扱い・個人情報漏洩に細心のご注意をお願いいたします。

◎ ファイルに綴って

門信徒個人・家庭等で、保管していただきます。

記入されるその方の想いを大切に、記入するようにしましょう。記録写真などを一緒にファイルに綴るなど、工夫をこらして、その方らしい独自のノート作成をめざしてください。

《記入の留意事項》

過去から未来へと広がる「つながり」の中で自らが生きていることを感じていただき、その「つながり」を、仏事・法事が支えてきたことにあらためて気づいていただきたいと思います。

第1章 《《これまでの私

P2 今の私

まず名前や生年月日からゆっくりと丁寧に記入しましょう。

P3 私のお寺・お仏壇・お墓の記録

僧侶・寺院関係者が関わりながら、一緒に記入していただきたいと思います。

特にお仏壇のご安置の経緯やお墓の建立の経緯は大切です。そこに先人のあるいは私の思いや願いがこもっているからです。このページから次世代やまわりの方にしっかりと伝わるよう、意識して記入してみましょう。

第2章 《《これからの私

P4～P5 医療と介護

これからを心豊かに安心して生きていくためには、医療や福祉のことも考えて、まわりの方に伝えていくことも大切です。そのきっかけになって欲しいとの思いで記入してみましょう。

第3章 《《これからの私：依りどころを持って生きる

P6～P7 大切な出逢い、大切にしてきたこと

これから的人生を、依りどころを持って生きていくために、あらためて今までの人生で大切にしてきたことを整理していただきたいと思います。

P8 伝えたいこと

今までの私を振り返るページです。次世代やまわりの方に何を伝えていきたいのかを考えていただきたいと思います。ただ、門信徒の方が僧侶・寺院関係者との関わりがない中で記入すると、世間の風潮やまわりの空気に流されてしまいがちです。仏事・葬儀への思いは僧侶・寺院関係者と一緒に相談しながら記入するようにしましょう。

P9 大切な人に伝えておきたいこと、引き継いでもらいたいこと

次世代やまわりの方に、何を伝え、何を引き継いでもらいたいか記入しましょう。

P10 寺院は何をするところ

寺院ごとに法要・行事の取り組み内容は違います。それぞれの寺院で取り組まれている法要・行事等、具体的な活動について、僧侶・寺院関係者に確認しながら記入してみてください。

第4章 《《仏事・法事を通して

P11 仏事・法事を通して

仏事・法事をいとなんできた意義について考えてみましょう。今までいとなんだり、参列した経験を振り返り、そこで感じたことを整理することで、仏事・法事をいとなむ大切さを、思い出してみましょう。

P12～P21 仏事・法事の記録

僧侶・寺院関係者と相談しながら記入しましょう。寺院関係者がわかる範囲で一緒に確認しながら書いていただくことが理想です。

その時の風潮に流され安易に簡略化してしまうことのないように仏事・法事の意義を前のページで確認しておくことが大切です。

また、記入する個人や家庭・地域等で大切にしている仏事に関する（法要の年忌の考え方や、法事に誰を招いたのか、法要当日のお斎の内容やお菓子の種類等々…）を継承していくために記入しましょう。

《刊行にあたって》

宗門では、2015(平成27)年より「宗門総合振興計画(以下『振興計画』)」が策定推進され、さまざまな取り組みが進められています。

「振興計画」には、三つの「基本方針」が掲げられ、その中の基本方針Ⅱに「自他共に心豊かに生きる生活の実践」が示されています。そして、重点項目4に「念仏者の生活実践」が掲げられ、推進事項(5)「門信徒は、弥陀の本願を仰ぎ智慧と慈悲のおはたらきの中で御恩報謝の日暮しと次世代へのお念佛を相続する」と示されています。

その推進事項を実施するための具体策として、「日常生活における仏事についての手引書を作成、配布し、朝・夕事勤行の徹底を図るとともに、月忌参りや報恩講の励行と帰敬式受式を奨励する」という事業内容が策定されました。

それらの事業内容の具体的な方途を見出すため、2018(平成30)年2月「念仏者の生活実践委員会」が設置され、委員会での議論が 2021(令和3)年2月「答申書」としてまとめられました。

その答申書には当初「委員会は、『紙媒体としての仏事についての手引書を作成し配布する』ことは、宗門の現状をふまえると困難であるとの結論に達しました」とあり、その理由として「仏事は、地域によって独自の在り方ではぐくまれてきた経緯がある」「全国統一のマニュアル的な手引書内容では、各地域や現場で独自の伝統にはぐくまれてきた特徴を否定してしまう可能性を孕んでいる」とあります。

一方、仏事奨励のための具体的な施策の一つとして「浄土真宗の門徒一人ひとりが、受け継がれてきた仏事の意義をあらためて理解していただくとともに、相続いただくために『伝承ノート』(仮称)の作成」が提言されています。

これら「答申書」の内容を受け、門信徒教化部で2021(令和3)年4月「仏事奨励にかかる広報部会」を立ち上げ、伝承ノートを検討し、『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～』と名づけられ、完成にいたりました。その後、多くのご意見を頂戴し、冊子化のご要望をうけ、このノートを作成いたしました。

門信徒と僧侶・寺院関係者の信頼関係をさらに深めていただくために、さまざまな場面や状況で、このノートを活用いただき、念佛者としての自覚を深め日常生活における仏事について、朝・夕事勤行の徹底を図るとともに、月忌参りや報恩講の励行と、帰敬式受式の奨励につなげていただきたいと思います。

門信徒教化部

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～

2024年5月20日 第1刷発行

編 集 浄土真宗本願寺派 門信徒教化部

発 行 本願寺出版社

京都市下京区堀川通花屋町下ル

浄土真宗本願寺派（西本願寺）

電話 075-371-4171 FAX 075-341-7753

[本願寺出版社ホームページ] <https://hongwanji-shuppan.com/>

印 刷 朝陽堂印刷株式会社

