

さくら倶楽部

発行部数 50,000 部
シニアライフサポート企業 ― 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク

vol.16
2025. 夏号

三浦社長が訊く
Woman x Woman
斉藤 慶子
(女優)



葬祭
ワンポイント
お葬式の会場選び
メリット・デメリット

終活シアター
End of Life Theater
『敵』(2025)

保険をはじめるとき・かえるとき・やめるとき
家族と話す終活
保険編

さくら
トピックス
SAKURA TOPICS

ニチリョク広場

弘兼憲史対談
幸せな人生の終い方
安田 隆夫
PPIH(旧ドン・キホーテHD)創業会長兼最高顧問

歩いてみたい
あの街
東京・高島平



お墓の引っ越し
墓じまい
相談室

終活
お金の話
不動産編



全国
対応
田舎のお墓「どうしよう」を
まるごと解決します!



何から始めたら良いか
わからないね。

書類関係や
手続きが不安だね。

元気なうちに
田舎のお墓を片付けないと。

ニチリョクの改葬・墓じまい

納骨先探しから、お寺様との調整、行政手続きや
墓石撤去工事など、面倒なことは、
すべてニチリョクにお任せください。
まずは、気軽にお電話を。

〈相談無料／見積り無料〉



株式会社ニチリョク
三浦 理砂子

お問合せ
資料請求
株式会社ニチリョク お客様相談室
(受付時間)9:00~17:00(年中無休)
0120-300-100

シニアライフサポート企業 ― 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク
〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-7-20 八重洲口会館 8F
JPX
STANDARD
LISTED

目次



弘兼憲史対談 03

幸せな人生の終い方

ゲスト：安田 隆夫 (PPIH(旧ドン・キホーテHD)創業会長兼最高顧問)

終活 お金の話 (不動産編) 07

お墓の引っ越し・墓じまい相談室 08

家族と話す終活 (保険編) 10

さくらトピックス 12

- ・ニチリョクの新書籍 発売!!
- 『きっと大切な人と話したくなる わたしと家族の人生行路 令和7年度版』
- ・「さくら倶楽部」会員規約を改正
- ・「家族と終活を話し合う日」記念フォーラムレポート

葬祭ワンポイント 14

- ・お葬式の会場選び メリット・デメリット

歩いてみたい あの街 16

東京・高島平

三浦社長が訊く Woman x Woman 20

ゲスト：斉藤 慶子 (女優)

終活シアター 24

- ・『敵』(2025)

ニチリョク広場 26

季節の歳時記

6月 水無月

1日 更衣の日
5日 芒種 (ぼうしゅ)
11日 入梅
15日 父の日
21日 夏至
30日 夏越の祓 (はらえ)

8月 葉月

6日 夏土用明け
7日 立秋
11日 山の日
15日 月遅れ盆
23日 処暑
31日 二百十日

7月 文月

1日 半夏生 (はんげしょう)
7日 小暑
七夕
15日 盂蘭盆会 (お盆)
19日 夏土用入り
21日 海の日
22日 大暑

9月 長月

7日 白露
9日 重陽の節句
15日 敬老の日
20日 秋彼岸入り
家族と終活を話し合う日
23日 秋分の日
26日 秋彼岸明け

弘兼憲史対談

幸せな人生の終い方

“驚安の殿堂”ドン・キホーテの創業者である安田隆夫さんは、弘兼憲史さんと同じ「団塊の世代」。年齢が2つ違いのお二人には、意外な共通点もありました。

第6回 ゲスト 安田 隆夫 (PPIH(旧ドン・キホーテHD)創業会長兼最高顧問)

Takao Yasuda

二人の意外な共通点は、遅めのデビューと、麻雀!?

弘兼 安田さんが出された最初のお店は、西荻窪の「泥棒市場」……インパクトの強い名前ですね(笑)。

安田 「泥棒市場」の店は、29歳のときでした。泥棒してきた物を持ってたわけじゃないですよ(笑)。あの店はとても小さくて、間口も狭かった。看板の横幅も短いのので、4文字くらいしか入らなかったんです。4文字で強烈なインパクトをつけるには、どんな名前がいいだろう……響感をいうような名前がいいな……と考えて「泥棒市場」にしたわけです。

弘兼 なるほど。一度聞いたら忘れないうな、ものすごくキャッチーな店名ですね。

安田 そんな店が夜中の12時くらいまでやってましたから、通りがかった人が「何なんだ?」と思って入ってきやすいね(笑)。それで繁盛したんですけど、困ったことがありますね。誰も就職してくれないんです(笑)。「泥棒市場に入った」なんて、親に言えませんか(笑)。

発行 株式会社ニチリョク
責任編集 営業サポート本部営業企画部
上條晃司
表紙イラスト 弘兼憲史
編集協力 株式会社 MaK Office
対談撮影 峯山導雄
デザイン D-SPEX



株式会社ニチリョク
三浦理砂子
お問い合わせ
☎ 0120-300-100
(9:00 ~ 17:00) お客様相談室



シニアライフサポート企業 — 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク
〒103-0028
東京都中央区八重洲 1-7-20 八重洲口会館 8 階
TEL 03-6454-7143 FAX 03-6271-8918
<https://www.nichiryoku.co.jp/>



キーワードは「明日が良くなる」 楽天的な人ほど幸せになれる

安田 僕が先生の作品を最初に読んだのは『人間交差点』なんです。ああいった『大人の漫画』というのは、先生が初めてじゃないですか？

弘兼 『人間交差点』は矢島正雄さんという原作者がいたんですけど、ああいう漫画はほとんどなかったですね。それまでの漫画に登場しなかった『社会の底辺』にいる人々を描いていましたからね。
安田 物語もそうですが、登場人物のちよつとした表情に、心象風景がキツチリ描かれていましたよね。それを見たときに私は、「1コマの絵で、こんなことができるのか」と本当に心を打たれたんです。

弘兼 それは嬉しいですね。描くときに一番気をつけているのが表情なんです。笑顔といっても、いろいろな笑いがありますからね。一度描いてから、「ああ、この笑いやないな」と思って、納得いくまで描き直すというようなことをよくやっています。シワとか顎の線とか、0・何ミリの差でまったく違う表情になりますから。

弘兼 大学を卒業してから29歳までは何をされてたんですか？

安田 大学卒業とはいっても、学校にはまったく行かなかったんです(笑)。1年のときにはちよつと行きましたが、2年、3年、4年は、ほとんど行ってませんね。

弘兼 それで卒業できたんですか？

安田 できました。当時はまだ学生運動の余韻が残っていて、学校もまともにやってなかったんですよ。だから毎日のように、日雇いの「沖仲仕」(港湾労働者)として働いてました。

弘兼 卒業後は、どこかに就職したんですか？

安田 サラリーマンをやるつもりはなかったんで、不動産で一旗揚げてやろうと思って、不動産会社に就職したんです。そうしたら、その会社が入社10カ月で潰れましたね(笑)。当時は中途採用なんてほとんどなかったんで、私は行き場をなくしてしまったんです。それから29歳まで、麻雀だけで暮らしてました(笑)。

弘兼 プロ雀士、「ジャンプロ」ですか？ それもすごいですね(笑)。

安田 学生時代に港で働いていたとき、麻雀でよく力もられたんです。10時間くらい力仕事して稼いだ金が、1時間もたたないうちに消えてしまう。それが悔しくて、どうにかして負けないで済む方法を自分なりに必死に研究したんです。それが、卒業後に役に立った。「泥棒市場」の開店資金も、全部それで稼いだんですよ(笑)。

弘兼 そうでしたか(笑)。実は僕も学生時代によく麻雀をやってまして、「国士無双」という銀行口座を作って、そこに貯金してたんです。その口座が、今の「ヒロカネプロダクション」の口座になってるんです(笑)。

安田 似たような体験ですね(笑)。先生も大学卒業後、パナソニックに就職されてるんですね？

弘兼 はい、松下電器の時代です。約3年間働いて、漫画家デビューは27歳です。漫画家としては遅いほうなんですよ。

安田 それも似てますよね。僕も29歳で最初の店を出したので、晩成型だと思ってるんです。

は4900億円くらいだったんです。それが今では2兆円くらいあるわけですから、売上を急激に伸ばしたのは、私が還暦を過ぎてからなんですよ。

弘兼 そうでしたか。還暦というと、

人生を四季にたとえて「冬」に入る年齢といわれますが、安田さんはそこから売上を伸ばし、今度はシンガポールに拠点を移して、新たに「ドン・ドン・ドンキ」を立ち上げましたよね。60歳で夏に入って、70歳を超えた今が「夏真っ盛り」という感じがします。歳を重ねても元気であるための「秘訣」のようなものはありますか？

安田 先生もそうだと思いますけど、「明日がよくなる」という気持ちですかね。楽天的な人のほうが、絶対に幸せになれるんです。

弘兼 そうですよ。僕も根っからの楽道家です(笑)。マイナス思考はまったくありませんね。

安田 でしょ？ だからパナソニックを辞めて、漫画家になろうと思ったんですよ(笑)。

それにしても、松下電器のような大手企業に入ったら、将来安泰と言われてたでしょう。そこを辞めて漫画家になるなんて言ったら、周りから猛反対されたんじゃないですか？

弘兼 親には内緒で辞めました(笑)。

辞めてから一週間後くらいに言ったんですけど、相当なショックだったと思います。母親は「なんちゅうことするんだ！」(笑)と怒ってました。父親は「人生は片道切符だから、お前のやりたいことをすればいい」と言ってくれましたけど、漫画家として食べるようになってからも「中小企業共済に入ったほうがいいぞ」(笑)なんて心配してましたね。連載を始めて、会社員時代の収入を上回るようになって「ちゃんと食べてるか？」ってずつと言っていました。

安田 そうでしょうね。私も「ドン・キホーテ」の売上が2000億円くらいになったとき、お袋から「近所の魚屋さんが潰れた。あんなに勤勉な魚屋さんが潰れたのに、お前みたいな怠け者の店がどうして潰れないんだ。気をつけなな」(笑)と言われましたよ。

弘兼 親ってというのは、そういうものですよ。

PROFILE

安田 隆夫(やすだ たかお)

1949(昭和24)年5月7日、岐阜県生まれ。慶應義塾大学卒業後、不動産会社勤務を経て、1978(昭和53)年にディスカウントショップ「泥棒市場」(東京都杉並区)を出店。5年で売却して現金問屋を運営した後、小売業への再参入を決意。1989(平成1)年に「ドン・キホーテ」1号店を東京都府中市に出店し、35期連続増収増益を達成する。2015(平成27)年には「パン・パシフィック・インターナショナルホールディングス=PPIH(旧ドン・キホーテHD)」の創業会長兼最高顧問となって拠点をシンガポールへ移し、2年後に日本产品中心の「DON DON DONKI」を創業。2024(令和6)年6月現在、同業態をアジア6カ国・地域に45店舗展開している。



60代・70代は人生の黄金期 ポジティブに考えなきゃ損です

弘兼 日本人の平均寿命は、男性が約82歳、女性が約87歳で「人生100年時代」といわれるようになりました。でも、多くの企業では定年退職が60歳なので、男性でも平均寿命に達するまでに20年以上あるわけです。その20年の生き方を考えなきゃいけないんですけど、退職を機に、氣力を失くしてしまう人が多いんですね。70歳を過ぎてもバリバリ仕事をしている安田さんから、元氣のない60代、70代の人たちへのアドバイスは何がありますか？

安田 私はね、大きな病氣さえしなければ、60代、70代は「人生の黄金期」だと思います。

「人生で一番長かった10年はいつですか？」と聞かれたら、「10歳から20歳までの10年」と答える人が意外と多い。それに比べて、60歳から70歳は本当に短いですよ。短いと感じるのは、それだけ内容が充実しているという証なんです。

幼い頃や学生の頃は親から、社会に出たら周りの大人たちから、「ああしろ」「こうしろ」と、うるさく言われました

よね。そんな制約からようやく解放されるのが、60歳。60歳を過ぎてから、

やっと自分がやりたいこと、自分が楽しいと思うことを、好きなようにできるようにになる。いろいろな束縛から解放されて、自由にできるようになるんです。それが、60代、70代なんですね。弘兼 60歳になれば、周りに先輩がいたとしても、「ああだ」「こうだ」とは言われませんよね。

安田 そうだったでしょ、私自身もそうでした。だから60歳を迎えて退職したのなら、自分の好きなことをやればいいんです。もちろん健康でいることが大切ですが、人生で最も豊かな黄金期をポジティブに考えずに、「歳取ったなあ」「元氣もなくなった」「身体も弱った」なんて言ってるだけではもったいない。60歳なんて、まったく年寄りじゃないですよ。

弘兼 そうですよ。安田さんのお話を聞いて、「四十、五十は漢垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になつて迎えが来たら、百まで待て」と追い返せ」という沢村栄一の言葉を思い出しました。自分で「歳取ったなあ」なんて思っていると、本当に老け込んでいますか

らね。

安田 60代、70代は、それまでに育ててきたものが実になっていく「人生の黄金期」。その年代で働き盛りでいられたら、それはもう幸せなことですね。

弘兼 僕もこの歳になってまで仕事ができるといのが、

本当に幸せなことだと思っています。僕は漫画を描いているときに、ペンを握ったまま、机に突っ伏すように死にたいと思ってるんです。少し経ってから誰かが気づいて「先生が死んでるー」みたいな(笑)。

安田 その死に方はいいね(笑)。でもね、私のように心臓が丈夫だと、なかなかそういうには死ねないんですよ(笑)。先生も心臓強そうですね。

弘兼 どうでしょうね(笑)。まあ、僕ら団塊の世代、もうあと何年かわかりませんが、いけるところまで働きましょう。

安田 そうですね。お互い「人生の黄金期」を楽しみましょう(笑)。

PROFILE

弘兼憲史(ひろかね けんし)

1947(昭和22)年9月9日、山口県生まれ。早稲田大学卒業後、松下電器産業(現パナソニック)勤務を経て、1974(昭和49)年に『風薫る』で漫画家デビュー。以降、『島耕作』シリーズ、『人間交差点』『ハロー張りネズミ』『加治隆介の謎』『黄昏流星群』などを世に送り出す。『人間交差点』で小学館漫画賞、『課長 島耕作』で講談社漫画賞、『黄昏流星群』で文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞、日本漫画家協会賞大賞を受賞。2007(平成19)年に紫綬褒章を受章。現在も「社外取締役 島耕作」「黄昏流星群」を連載中。



money talk End of Life Planning 終活 お金の話 不動産編



Q 現在、私が住んでいる家と土地を、息子に相続したいと考えています。相続税はどれくらいかかるのでしょうか……

A 固定資産税納税通知書に記載された「固定資産税評価額」から算出します

前回のこのコーナーでは、相続税を計算するための「資産リストの作成」と「基礎控除額」について説明しました。

今回は、資産のなかで多くの割合を占める不動産(土地・家屋)の相続税評価額のお話をさせていただきます。

あなたの現在のお住まい、つまり「ご自宅」に、どれほどの相続税が課されるのか——を知るために必要なのが、毎年4月～5月頃に送られてくる「固定資産税納税通知書」です。

●家屋(建物)の相続税評価額

一年に一度、各市町村(東京23区内は東京都)が交付している固定資産税・都市計画税納税通知の「課税明細書」には、あなたが所有する家・家屋の「固定資産税評価額」が記載されています。

この金額は、その家を新築で建てた場合にかかる費用(再建築価格)を基準とし、3年に1度の見直しによって基本的には減額されていきます。

一般的に、新築時の固定資産税評価額は建築価格の約60パーセントとされ、3年ごとの見直しによって下限の20パーセントまで段階的に減額されます。たとえば、新築時の建築価格が1000万円の場合、新築時の固定資産税評価額は600万円となり、木造建物であれば27年後、鉄筋コンクリートなど木造以外の建物であれば45年後にその下限20パーセントである120万円に到達し、その後は何年経っても120万円のまま変わりません。

家屋(建物)の相続税評価額は、固定資産税評価額と同じです。たとえば、課税明細書に3000000(300万円)と記されていれば、相続税評価額も300万円です。

●土地の相続税評価額

土地の場合も「課税明細書」に記載された「固定資産税評価額」を確認してください。ただし、土地の相続税評価額は、固定資産税評価額と同額ではありません。

日本の土地の値段は、国土交通省の土地鑑定委員会が、2人以上の不動産鑑定士による鑑定評価を基に、様々な調整を行って、「毎年1月1日時点での土地の正常な価格」を3月に公示する「公示価格」を目安に決定されています。

この公示価格は、あくまで指標、規準となるもので、実際の取引価格とは異なりますが、固定資産税評価額、相続税評価額の目安として活用されています。

一般的な住宅地の場合、土地の固定資産税評価額は公示価格の約70パーセント、相続税評価額は約80パーセントに設定されています。

つまり、公示価格・相続税評価額・固定資産税評価額は、10・8・7という関係にあるため、固定資産税評価額がわかれば、相続税評価額を割り出すことができます。

たとえば、固定資産税評価額が3500万円の場合、相続税評価額は4000万円、公示価格は5000万円となります

回答者



株式会社リコルディ
管理部長
岩崎聡史
(宅地建物取引士)

(ただし、この「10・8・7の法則」は、住宅地には高い精度で当てはまりますが、駅前などの商業地や、路線価が定められていない土地には該当しません)。

●不動産に対する相続税の目安
固定資産税評価額により、相続税の目安はつかめたいでしょうか。

たとえば、土地の固定資産税評価額が3500万円、建物が3000万円であれば、相続税評価額は(4000万円+3000万円)4300万円。前回解説した基礎控除は「3000万円+(600万円×相続人の数)」ですから、相続人が1人の場合は3600万円なので、4300万円から3600万円を引いた700万円が相続税の対象となり、税率20パーセントの場合、相続税は140万円となります。

不動産についての質問・ご相談を募集いたします。お言葉を左記までお送りください。
〒103-0028 中央区八重洲1-7-20 8階
株式会社ニトリック倶楽部事務局

墓じまい後の供養

よく聞く
お悩み

- ① お墓が遠方にあるため、管理やお参りをするのが大変。
- ② 管理費など、経済的な負担を減らしたい。
- ③ お墓の継承者がいない。
- ④ 先祖代々のお墓に入りたくない。
- ⑤ 子供や孫に、墓守を任せたくない。
- ⑥ 管理している複数のお墓を、一カ所にまとめたい。

ご遺骨の行き先を決めます

一般墓所

寺院墓地
交通の便に優れ、比較的自宅近くで探すことができる。
檀家としての付き合いが必要となる。



公園墓地、公営・民営霊園
選択肢が多く、宗教的な制約が少ない。
郊外にあることが多い。



納骨堂

遺骨を安置するための施設
天候に左右されずに、手ぶらでお参りできる。
アクセス良好。
お線香を焚けないなどの制約事項がある。
時期・時間によって混雑する場合がある。



永代供養墓

霊園や墓地管理者が供養・管理をする墓
将来の供養の心配、管理費が不要。
期限後に合祀されることが多い。
合祀後はご遺骨を取り出すことができない。



樹木葬

墓石ではなく樹木や草花を墓標とする施設
墓石がないために比較的安価。
環境が良く、明るい雰囲気。
どこに埋葬されているのかわからない施設もある。



その他の供養方法

手元供養

ご遺骨を縁者の手元に置く方法



散骨

ご遺骨を海や山などに撒く方法



お墓の引っ越し・墓じまい

相 談 室

「墓じまい」の第一歩 ご遺骨の行き先を決めましょう

「墓じまい」とは、現在、使用されているお墓からご遺骨を取り出し、墓石などを解体・撤去して墓地を更地にし、管理者に返還することです。

「お墓が遠くてお参りするのが大変」「お墓の継承者がいない」「複数のお墓を管理しているため、一カ所にまとめたい」「子供や孫に墓守としての負担をかけたくない」「先祖代々のお墓に入りたくない」「墓地・墓石が老朽化してしまった」……などの理由から、「墓じまい」に関するご相談が増えていきます。

当然ながら、お墓にはご遺骨が埋葬され

ており、ご遺骨を勝手に処分したり、放置したりすることは「墓地、埋葬等に関する法律」によって禁じられています。
「墓じまい」をするためには、まず、ご遺骨の行き先を決めなければいけません。
そこでこの章では、「墓じまい」の第一歩となる「ご遺骨の行き先」について説明します。

「改葬」（お墓の引っ越し）

「改葬」とは、墓じまいで取り出したご遺骨を、新たに購入した墓地へ移動する——「お墓の引っ越し」のことです。

お墓の「引っ越し先」には、次のような様々な選択肢があり、それぞれにメリット・デメリットがあります。

一般墓所……公営・民営霊園、寺院墓地などの一般的なお墓です。原則としてお墓の継承者が必要とされます。

公園墓地や霊園は宗教上の制限がほとんどありませんが、管理費などの負担がより少ない公営霊園は、原則的に自治体の居住者が対象です。

寺院が管理・運営する寺院墓地は、原則として宗旨・宗派が限定され、檀家になることが条件とされますが、比較的交通の便に優れます。

納骨堂……主に建物内に遺骨を安置・供養する施設です。アクセスのよい施設が多く、掃除などの管理も不要。一般墓に比べて費用が安いこともメリットです。一方、お線香を焚けない、お供え物に制限があるなどがデメリットとされます。

その他の供養方法
手元供養……ご遺骨を埋葬せず、ご自宅や管理・供養する方法です。ご遺骨の一部をジュエリーにすることもできます。故人を身近に感じたいという方に適しています。が、ご親族以外のお参りが難しい、施主の方に万一のことがあった場合の対応、などを考慮しておく必要があります。

永代供養墓……霊園や寺院、墓地管理者が、遺族に代わってご遺骨を供養・管理するお墓です。施設によって異なりますが、ご遺骨の安置期間をあらかじめ決めておき、その後、ご遺骨は合祀墓などに移されます。費用は比較的安価で管理費は不要。継承者も必要ありませんが、合祀されてしまった後は、ご遺骨の取り出しはできません。

散骨……ご遺骨を埋葬せず、粉末状にして海や山、空などに撒くという方法です。海へ散骨する「海洋葬」、山に散骨する「山林葬」、小型飛行機などから空中（主に海上）に散骨する「空中葬」、ご遺骨の一部をカプセルに入れ、ロケットで打ち上げる「宇宙葬」などがあります。ご遺骨が残らない、お参りが難しい、親族の理解を得られ難いといった問題があります。



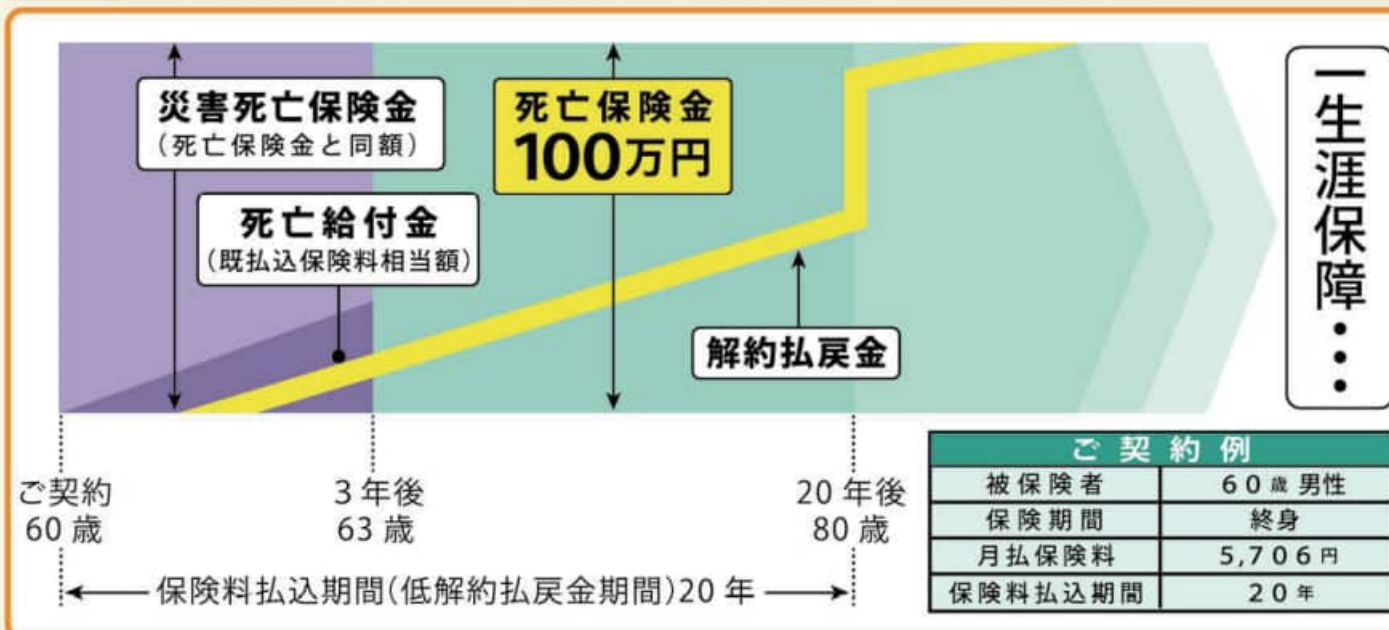
株式会社ニチリョク
村山直輝
(お墓ディレクター)

改葬・墓じまいについてのご質問・ご相談を募集いたします。お葉書を左記までお送りください。
〒103-0028 中央区八重洲1-7-20 18階
株式会社ニチリョク 倶楽部事務局
お墓の引っ越し・墓じまい相談室係

ニチリョクがみどり生命の保険をご案内させていただきます。

みどり生命 6つのポイント

- 1 加入意思があれば、健康状態にかかわらず申し込みます。
通院中・治療中・入院歴・大きな手術の前後でもお申し込みいただけます。
- 2 告知書や医師の診査は要りません。
手続きはとても簡単です。
- 3 割安な保険料で保障を確保できます。
保険料払込期間中の解約払戻金を低く抑えることで、その分保険料を割安にしています。
しかも、保険料は払込満了まで変わりません。
- 4 払込満了後も一生涯保障が継続します。
保障が一生涯（終身）続くので安心です。
- 5 解約したときは解約払戻金をお支払いします。
ただし、ご契約後短期間で解約した場合は全くないか、あってもごくわずかです。



- 6 みどり生命からニチリョクへ葬儀代をお支払いします。
「ご葬儀費用充当サービス」はご契約時にお決めいただく必要はなく、保険金支払事由が発生した際に死亡保険金受取人さまがお決めいただくものです。
また従来通り死亡保険金受取人さまへお支払いする方法もございます。

ご葬儀費用充当サービス



※みどり生命からニチリョクへ直接葬儀代をお支払いしますので、お客様のお立替が必要ありません。

株式会社ニチリョク 〒103-0028 東京都中央区八重洲1-7-20 八重洲口会館8階 ☎ 0120-300-100

保険をはじめるとき・かえるとき・やめるとき 家族と話していますか？

家族と話す 終活 保険編

子供が独立したり、定年を迎えたときなど、人生の節目は保険を見直す良い機会です。でも、自分と家族の将来を考えて保険を見直そうとしているのに、思い込みだけで進めしまうと、「こんなはずでは……」と思うような事態になることも。ご家族の間でよくある会話を例に、より良い保険の見直しのポイントをご紹介します。



回答者
株式会社ニチリョク
小宮 睦子
(シニアライフアドバイザー)

例①

息子「お父さんは保険には入っているの？」

母「会社にお勤めしていた時たくさん入っていたわよ」

息子「それならお父さんに確認しなくても安心だね」

****ポイント****

保 険には「終わり」がある事をご存じですか？ また、だんだん金額が上がるもの、保障期間が短く設定されているもの、途中で特約が終わるものなどもあります。そして企業の団体保険だと、加入者の意向を反映する仕組みがあったかどうか分かりません。満足して入っていても、本人やご家族の状況は変わってきます。今のご家族に合った保険かどうか、一度確認してみたいかがでしょうか？

例②

母「毎月の保険料が負担だから見直そうと思っているんだけど……難しくて」

娘「お母さん、今まで一度も入院したことないわよね。医療保険はやめたほうがいいのではないかしら？」

母「それなら解約するわ」

****ポイント****

「葬儀されたお客様とお話しする中でよく耳にするのが「母(父)は保険に入っていなかったんです」という言葉です。また、保険に入っているのに「死亡保障にしか入っていなかったんです」「医療保険にしか入っていなかったんです」とご家族によって不満は様々です。

保険の見直しには、病院への通院にかかる交通費や自宅療養時の食費や生活費など、医療費以外の出費やご葬儀費用含め、ご自身とご家族の状況を考えることと、将来の備えにどんな手段を使うのか(保険ならどんな保険を使うのか)などを総合的に考える必要があります。

例③

娘「お友達の家のお父様が亡くなったんだけど、自宅の相続で揉めているらしいの。うちもこの家一軒だけだけど、お兄さんお姉さんと喧嘩はしたくないわ」

母「お前たちは仲がいいし、家は分割できないんだから、お父さんがちゃんと考えてくれているわよ」

****ポイント****

上の会話は保険とは関係ないように見えますが、保険を「お金の置き場所」として考えると、相続の課題を解決する糸口になります。財産が土地家屋1軒で、法定相続人が複数人の場合は、代表して誰かが土地家屋を継ぐケースもあるかと思いますが、その際、残りの相続人が何も相続できない場合は、不公平が生じ、相続争いに発展することもあるでしょう。

でも、例えば土地家屋を相続しない人には現金を遺すために保険を使うと、受取人固有の財産となること、入り方によっては受け取る金額より支払いが少なく済むなど、いくつかのメリットがあります。

ニチリョクでは、保険を活用した相続対策に関するご相談も承ります。

まとめ

終活・相続の課題に取り組むには、専門的な知識が必要で、解決が難しいといったお声をよく聞きます。保険もその一つではないでしょうか？ ポイントは、毎月の支払額だけでなく、どんな時にいくらもらえるのかを把握して、自分や家族に何が必要かを考えることです。また、将来何にいくらお金がかかるのか把握する必要がありますが、弊社には葬儀にいくら必要か？ 相続対策に費用がかかるか？ などを含めてご相談いただける仕組みがあります。ご相談はすべて無料ですので、安心してお問い合わせください。

保険の疑問は お気軽にニチリョクへ

☎ 0120-300-100 (受付：9時～17時)

「家族と終活を話し合う日」記念フォーラムレポート



春彼岸の入りの日である3月17日は、当社が制定した記念日「家族と終活を話し合う日」——。これを記念して4月17日には、「fabbitt丸の内カンファレンスルームA」においてフォーラムを開催しました。

会場には、お墓やご葬儀で当社へご縁をいただきました顧客のみならず、取引先企業の方など、たくさんの方々にお集まりいただきました。

実は、前日に三浦社長の喉の調子が悪化し、声がまったく出なくなってしまうというアクシデントが発生したのですが、終活部門の営業担当課長・下村武士が社長に代わって登壇。税理士法人チェスターの河合厚氏、ソニー生命保険株式会社の竹村隆一郎氏、株式会社リコルディの岩崎聡史氏とともに、「顧客事例にみる家族で話し合うことの重要性」をテーマに、葬儀・お墓、相続、保険、不動産といったライフサポート事業を手がける各社それぞれの視点から、シニア世代が生前にやっておくべきことや、家族に伝えておくべきことについて語り合いました。

それぞれの分野のエキスパートが、実際にお客様と接する中で体験したエピソードを交えて語る「終活でやっておくべきこと」は具体性に富み、今すぐに取り組めることも多かったため、参加者の

生前準備をしてほうが良いこと
※生命保険の観点で

- ◆生命保険契約の有無
有りの場合は保障の内容、生命保険の受取人・契約者の確認。
※契約形態によって税金の扱いが変わるので留意が必要。（死後）
- ◆生命保険契約の代理人制度などがしっかり活用できているか
（生前で認知症などになった場合の対応）
- ◆万が一の際に、ご自身や家族以外で保障内容を把握している場合は連絡先も。



みなさんからは、丹念にメモを取ったり、壇上のスクリーンに投影されるプレゼンテーションをスマートフォンで撮影されたり、終活についてしっかり学ぼうという、熱い意欲がみなぎっていました。

フォーラム終了後、お客様にお話をお伺いしたところ、すでに終活に取り組んでいる方も多くいらっしゃいましたが、「もうエンディングノートは書いてるんだけど、今日聞いたことを活かして、子供たちと話をしないといけないわね」「話を聞いてみて、まだやらなければいけないことが、たくさんあることがわかった」など、気づきや学びが多かったようで、今後の終活に向けての前向きな姿勢を感じました。

株式会社ニチリョクは、今後も「家族と終活を話し合う」ことの大切さを、様々なアプローチで伝えて参ります。ご期待ください！



▲左から、ソニー生命保険・竹村隆一郎氏、リコルディ・岩崎聡史氏、税理士法人チェスター・河合厚氏、ニチリョク代表取締役社長・三浦理砂、ニチリョク終活部門・下村武士。

さくら トピックス SAKURA TOPICS

◆◆◆ ニチリョクの新書籍 発売!! ◆◆◆

『きっと大切な人と話したくなる わたしと家族の人生行路 令和7年度版』

2023（令和5）年に発売された『送られる側・送る側が読む終活の本 幸せな人生のしまい方』に続く、ニチリョクの新書籍『きっと大切な人と話したくなる わたしと家族の人生行路 令和7年度版』が2025（令和7）年6月に発売されました。

本書では、終活を“死の準備”ではなく、「これからの人生を、いかに自分らしく豊かに生きるか」を考える前向きな活動として、家族や周囲との対話を重視し、個人の価値観や生き方に寄り添う、“新しい終活のかたち”を提案しています。

人生を振り返り、自分の歩んできた道を見つめ直すことで見えてくる「自分らしさ」。

その「自分らしさ」を大切にしながら、家族や周りの人との絆をより深め、安心して未来を迎えるためのヒントが、この一冊に詰まっています。

終活をこれから始めたい方にも、すでに取り組んでいる方にも、新たな気づきや発見がきっとあるはずです。

50代、60代、70代……それぞれの世代に寄り添ったアドバイスも満載です。

ご自身のこれからの人生を、もっと自由に、もっと豊かに。

そんな終活を始めるきっかけとして、ぜひ本書をお手に取ってみてください。



発売記念プレゼント！

発売を記念して、
『きっと大切な人と話したくなる
わたしと家族の人生行路 令和7年度版』を
50名様にプレゼントします！

ご希望の方は、右記の二次元コードをスマートフォンで読み取り、アンケートにご回答ください。
締切：2025年7月18日（金）まで



～より安心して利用しやすくなります～「さくら倶楽部」会員規約を改正

さくら倶楽部会員資格の承継について、7月1日より以下のとおり改正いたします。

会員の存命中から承継（名義変更）が可能に

従来は、会員の死後でなければできなかった会員資格の承継（名義変更）が、会員の存命中から可能になります。

承継期間を1年から3年へ延長

これまで、さくら倶楽部会員資格の承継受付期間は、会員本人の逝去より1年間でしたが、3年間に延長いたします。

これにより、会員資格を有効に活用できるようになります。承継は、会員本人の血族・姻族を含む三親等までの親族が対象です。



適用開始時期：2025年7月1日～
お問い合わせ：ニチリョクお客様相談室
☎ 0120-300-100（9：00～17：00）

今さら聞けない

葬祭ワンポイント



ご不幸から間もなく営まれるお葬式は、ご遺族が短時間のうちに多くのことを判断しなければなりません。ご遺族にすべてを委ねるのではなく、元気なうちにあなた自身のご希望を伝えておくことが肝心です。お葬式は人生のラストステージ。あなたが主役のイベントだと前向きに考えて準備しておきましょう。

今号ではその“舞台”となる会場についてご説明します。

以前は、通夜から葬儀・告別式までを自宅で行うことが一般的でしたが、住宅事情の変化に伴い、現代では斎場を利用することが多くなっています。会場の種類、メリットとデメリット、それぞれの特徴をご確認ください。

自宅

お別れまでの時間を長くとりたい、入院生活が長かった故人が自宅に帰りたいがために、自宅での葬式を望む理由から、



自宅での葬式を望まれる方もいらっしゃいます。ご家族の移動時間がないことや、施設側の制約がなく、会場代がかからないことも大きなメリットです。

全体的な仕切りは、以前は遺族や地域の人々などが担っていましたが、現代では会場が自宅であっても葬儀社に任せることが多くなっています。火葬の手配をはじめ、祭壇・仏具等の準備、火葬場への移動などを任ずることができます。

一方で、お葬式を行うためには、祭壇を飾り、僧侶と遺族が座り、出棺ができるだけの広さが必要で、遺族・近親者の休憩場所、通夜・ふるまいの部屋、受付・焼香台を設置するスペースに加え、駐車場の確保が必要な場合もあります。

人の出入りが増え、近隣の方に影響が出ることもありますので、お葬式の前後にはご挨拶を忘れずに。

なお、集合住宅や賃貸の戸建てでは、自宅葬を禁止している場合がありますので、事前確認が必須です。

公民館・集会所

町内会など地域の組合が運営している公民館や、お住まいのマンション、団地等に設けられている集会所の中には、葬儀が可能となる場合があります。近隣の方々が参加しやすく、費用があまりかからないことがメリットでしょう。

運営母体によって違いはありますが無料・数千円程度が一般的です。ただし、利用できるのは組合の所属者・居住者に限られ、それ以外の方が利用可能な施設でも、割増料金になります。



自宅葬に比べると、スペースを確保するための家具の移動・片付けが不要なために、労力は軽減され、湯飲みやテーブル、イス、座布団などの備品も揃っています。一方で、葬儀施設として造られていないため、祭壇の設置場所、控室や宿泊施設などの設備面において、斎場に比べて利便性に欠けるといえます。

公営斎場

市区町村等の自治体のなかには、お葬式のための公共施設を運営しているところがあります。火葬場が併設されている施設も多く、霊柩車や親族移動用の車両手配が不要、移動時間がないことがメリットになります。



多くの場合、提供するのは会場のみのため、葬儀社を通じて申し込み、葬儀は葬儀社主体で執り行われます。会場の利用料は安価で、葬儀社の指定・制限もなく、宗教も不問ですが、施設数が少ないため、常に混雑気味で、予約が取りにくくなっています。

基本的に故人または喪主が自治体の住民でないと利用できないこと、火葬場併設のために、居住エリアから離れている施設が多い（アクセスが悪い）こと、大きな式場が多いことから、参列者の少ない葬儀の場合、寂しい印象となることがある、老朽化している施設もあること、などのデメリットがあげられます。

民営斎場



葬儀社をはじめとする民間企業が運営する葬儀施設です。公営斎場に比べると使用料は高いですが、施設数が多い、安置室や控室、親族の仮眠室などの設備が充実している、アクセスが良い、家族葬から一般葬まで対応できる式場を備え、葬儀の自由度が高いなどがメリットになります。

注意したいのは、民営の斎場は、会場だけを借りられる施設の他に、葬儀とセットを条件とする施設があることです。この場合は、指定の葬儀社（斎場の運営または提携の葬儀社）にお葬式を依頼する必要があります。

り、自身で葬儀社を選ぶことはできません。

寺院が経営している

斎場の場合も、葬儀社や宗派に制限がある場合があります。



寺院

寺院ならではの厳かな雰囲気の中で執り行うお葬式は、格式を重んじる年配の方に好まれます。



ただし、故人様やご遺族と寺院の宗派が同じであることが重要で、基本的に菩提寺（先祖代々の墓がある寺）か、檀家（永続的に供養を依頼し、布施を行ってその寺院を守り保つ家）に限られますが、二チリヨクの「本堂葬儀」は檀家でも寺院の本堂で葬儀ができます。

寺院ごとに決まりがあり、会場としてスペースを貸し出し、葬儀社が主体となつて葬儀を行う場合と、会場だけでなく葬儀自体も寺院（または指定の葬儀社）が請け負う場合があります。前者の場合、会場は本堂ではなく、境内に併設されている式場（檀信徒会館など）となる場合がほとんどです。

なお、キリスト教式でも信者のためにお葬式があげられる教会があります。

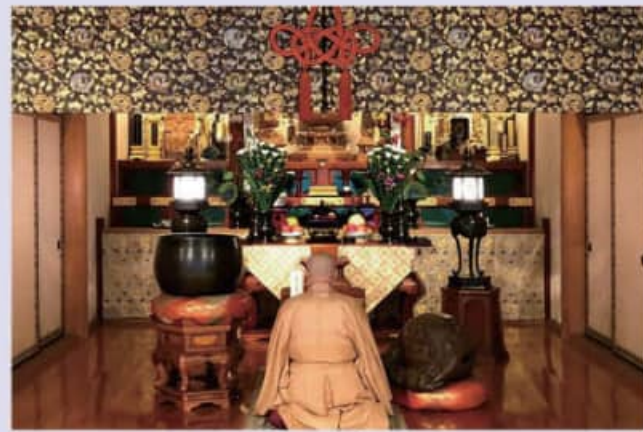
神道式（神式）では、喪家は境内に入らないというしきたりがあるため、神社でのお葬式はできません。

二チリヨクの本堂葬儀

菩提寺がなくても、由緒あるお寺のご本尊様のある本堂でお葬式があげられます。お客様の宗派に合った寺院の「本堂葬儀」のご提案が可能です。

寺院葬は高額なイメージを持っている方が多いと思いますが、本堂の使用料金は一般的な式場より安価、または同程度です（各寺院によって使用料金が異なります）。

詳しくは二チリヨクへお問い合わせください。



ホテル

ホテルでは、遺体の持ち込みと焼香が禁止されているため、一般的な流れの通夜、葬儀・告別式、火葬のお葬式はできません。ホテル葬は密葬や直葬で、火葬を終えた後日に執り行い、焼香の代わりに献花や献灯を行います。

魅力は、豪華な装飾に、本格的な料理、生バンドを入れたり、パーティ形式にしたといった自由度が高く、個性的な演出ができることです。

大型ホテルは、大人数を収容できるホールや控室を備え、ロビーやラウンジも広いので、社葬など大規模な葬儀やお別れの会に向いています。

さらに、アクセスも良く、駐車場も大きい場合が多く、遠方からの会葬者がそのまま宿泊できることもメリットです。

費用面では、演出・規模によって大きく異なりますが、他の会場に比べて最も高額です。

事前相談は二チリヨクへ

フリーダイヤル 0120-300-1000

（受付：9時～17時）

③板橋区立美術館

赤塚溜池公園内に佇む
“永遠の穴場”

1979(昭和54)年に東京23区で初めての区立美術館としてオープン。江戸狩野派を中心とした江戸時代の古美術、大正～昭和前期の前衛美術作品、池袋や板橋区にゆかりのある作家の作品などを所蔵している。ややアクセスが悪いため、「永遠の穴場」と自称。

📍 板橋区赤塚5-34-27 🕒 9:30～17:00 📅 月、年末年始



②板橋区立熱帯環境植物館

気分はトロピカル!
熱帯雨林を体験しよう

東南アジアの熱帯雨林を再現した4つのゾーン(温室3、冷室1)に、約700種2000本の植物を展示。地下には、約100種2500匹の魚と生物を観察できる水族館が併設されている。館内の「喫茶室クレア」(土・日・祝日・夏休みのみ営業)では、トロピカルジュースやアジアンフードが楽しめる。

📍 板橋区高島平8-29-2 🕒 10:00～18:00 📅 月、年末年始



①舟渡大橋

テレビで見たことある!?
二階建てのアーチ橋

都道447号の新河岸川に架かる橋。アーチ型の二重構造で、上部は車両、下部が歩行者専用となっており、水面を眺めながらゆっくり散歩ができる。隣接する「舟渡水辺公園」とともに映画・ドラマのロケ地として有名で、『相棒』『特捜9』『仮面ライダー』シリーズなどには何度も登場!

📍 板橋区舟渡4-4、高島平9-33、蓮根3-27



歩いてみたいあの街

高島平

都内最大級のマンモス団地で知られ、都心まで電車で約30分とアクセス良好。大型ショッピングモールや公共施設が充実し、豊かな自然に囲まれた住宅地です。

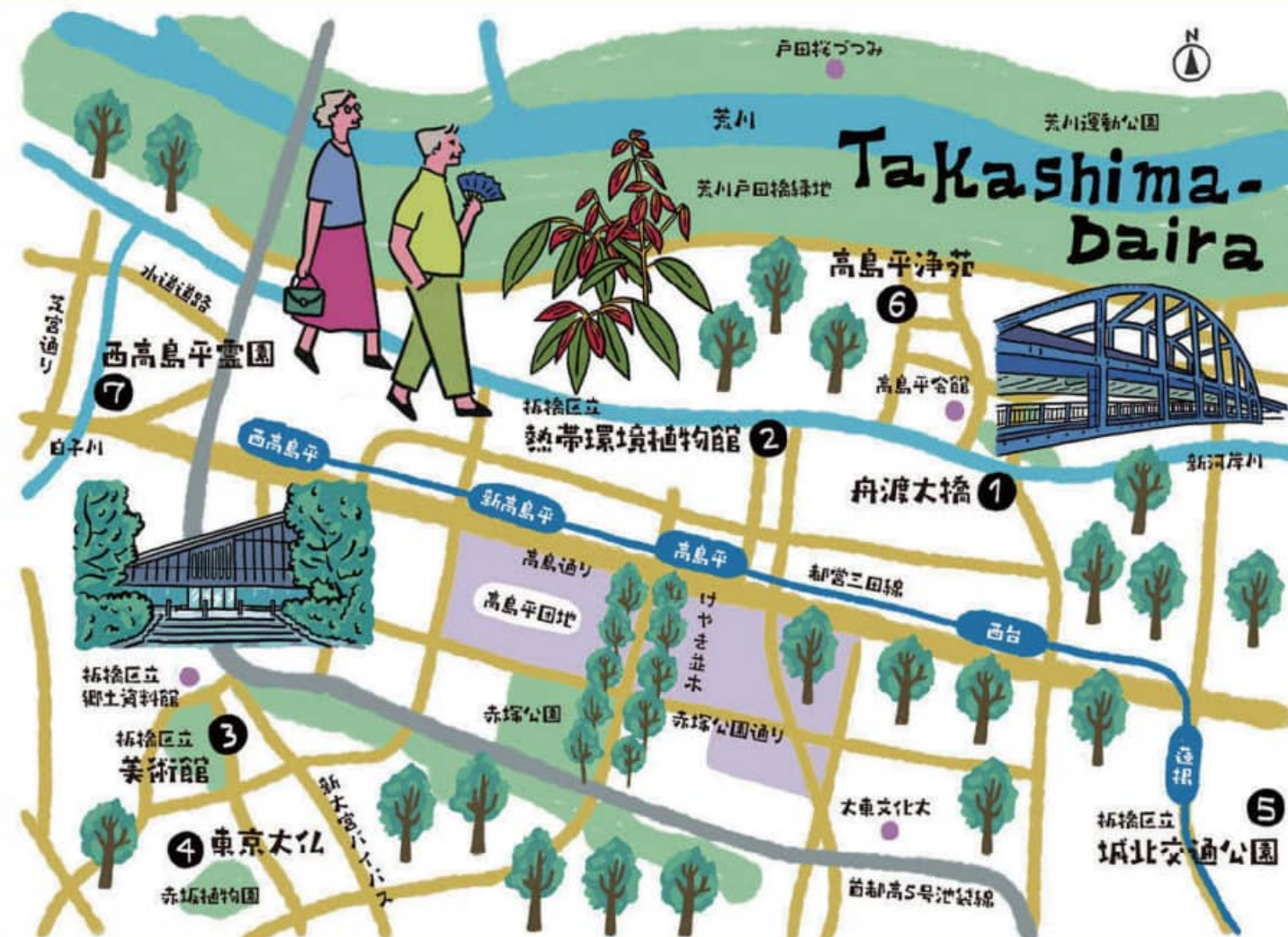
3つのゾーンで自然を満喫!

荒川沿いに広がる荒川戸田橋緑地は、野鳥や昆虫、草花などと触れあえる「野草系広場ゾーン」、子供用遊具やバーベキュー場(要予約)などを備えた「芝生系広場ゾーン」、ザリガニや水生昆虫が観察できる「水路ふれあいゾーン」で構成されている。空が開けているため、初日の出の絶景スポットでもあり、晴天なら富士山のシルエットと日の出を同時に鑑賞することができる。また、毎年3月の「板橋Cityマラソン」、8月の「いたばし花火大会」はこの地域の風物詩だ。

さらに、板橋区は笹目橋から戸田橋までのエリアに、野外フェス会場、ラグビー場、キャンプ場、マウンテンバイクコースなどを整備する計画を進めている。



イラストレーション: 飯田裕子



絶滅危惧種も自生する赤塚公園

高島平といえば、昭和40年代に建てられた「高島平団地」。総戸数は10170、敷地面積は東京ドーム約9個分に相当する36.5㌦に及ぶ。この団地内には、約160本のけやき並木が約600㌦続く。四季折々の美しさを見せるこの景観は、「高島平団地とけやき並木」として「板橋十景」に選ばれている。

高島平団地と首都高速5号池袋線に沿って東西に伸びる「赤塚公園」は、充実した運動施設やバーベキュー広場、赤塚城本丸跡などで知られる。敷地の約3割は、武蔵野台地の崖線を利用した斜面となっており、東京都の絶滅危惧種に指定されているヤナギノコズチ、ハグロソウ、キツネノカミソリなども観察できる。野鳥も集う“都会のオアシス”に季節を味わいに行こう!



▲団地中央通りのけやき並木。



▼絶滅危惧種のハグロソウ(左)とキツネノカミソリ。

⑦西高島平霊園

万全の管理体制を誇る
駅近の都市型霊園

都営三田線の西高島平駅から徒歩8分、距離にして約480㌦、車の場合も首都高速5号池袋線「高島平」出口から約4分というアクセスを誇る都市型霊園。法要室・会食室を備えた管理棟に管理人が常駐する安心の管理体制も魅力となっている。

📍 板橋区三國2-9-14



⑥高島平浄苑

シンボルは滝のモニュメント
バリアフリーの公園墓地

開創400年の由緒ある寺院「興安寺」が営む公園墓地。墓域を敷地面積の26㌦に抑え、バリアフリーの参道から広々とした緑地を眺められる“ゆとりの設計”となっている。休憩所と集会室を備えた管理棟で、法事や法要も行える。

📍 板橋区新河岸1-10-4



⑤板橋区立城北交通公園

「デゴイチ」がお出迎え
子供と行きたい交通公園

「デゴイチ」の愛称で親しまれた「D-51蒸気機関車」、ドイツ・コッペル社製の小型SL「ベビーロコ号」、昭和～平成初期に都バスとして運用された「日野ブルーリボン」を展示。未就学児を対象に自転車・三輪車を無料で貸し出している。

📍 板橋区坂下2-19-1 🕒 9:00～16:00 📅 月、年末年始



④東京大仏

古刹・乗蓮寺に鎮座する
全国第3位の大仏!

徳川家康から朱印地を寄進され、8代将軍・吉宗から鷹狩りの際の休息所に指定された古刹「乗蓮寺」。その山門右側に鎮座する高さ13㌦、重さ32㌦の東京大仏は、青銅製の坐像として、奈良、鎌倉に次ぐ日本第3位の大きさを誇っている。大仏建立は1977(昭和52)年。

📍 板橋区赤塚5-28-3 🕒 開門9:00～16:00



駅近の都市型
庭園墓地

西高島平霊園



都営三田線「西高島平駅」より徒歩8分という、都内では希少な好立地を誇る庭園墓地。お参りの際、ご休憩できる管理棟には、法要室の他、20名様を収容できる会食室を完備。一年を通じて四季折々の花と緑に囲まれている園内は、専門家による月2回の剪定に加え、スタッフによる日々の手入れが行き届いています。施設も管理体制も万全な「西高島平霊園」では、2タイプの永代供養墓をご用意しています。



樹木葬「ほほえみの樹」

お一人様総額

42.9万円(税込)～

年間管理費不要

「深川製磁」のご遺骨壺に納めて収蔵。
ご家族用もごございます。

- 永代供養
- 宗教不問
- バリアフリー設計
- 駐車場完備
- 管理棟：
休憩可能なロビー、法要室、
大型会食室(定員20名)、
エレベーター完備

集合墓

お一人様総額

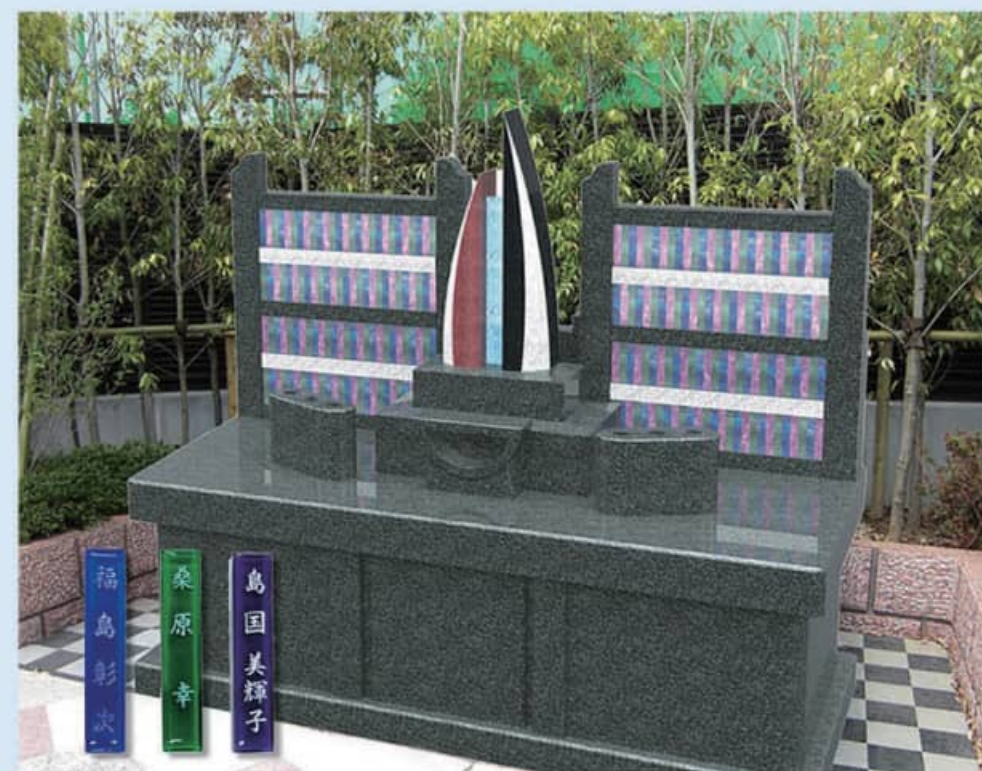
19.95万円(税込)

年間管理費不要

白い御影石のもとに眠る、おひとり様用集合式永代供養墓。

すぐに再会できる
23区内の聖地

高島平浄苑



樹木葬「瑠璃」

お一人様総額

28万円(税込)

年間管理費不要

都内では希少な宗教自由の大規模霊園「高島平浄苑」に、待望の新区画 樹木葬「瑠璃」が誕生しました。ガラスの銘板にお名前を彫刻し、永年にわたり設置いたします。豊かな緑に囲まれ、アクセスも良く、広々とした参道、バリアフリーの苑内はお参りも快適です。



- 永代供養
- 宗教不問
- バリアフリー設計
- 駐車場完備
- 管理棟：休憩室、法要可能な集会室、エレベーター完備

所在地 東京都板橋区三園 2-9-14

宗教法人智泉院

(株)ニチリョク お客様相談室 9:00～17:00(年中無休)

お問合せ 資料請求 0120-300-100



所在地 東京都板橋区新河岸 1-10-4

宗教法人興安寺

(株)ニチリョク お客様相談室 9:00～17:00(年中無休)

お問合せ 資料請求 0120-300-100



元気の秘訣は「夜ご飯を美味しく」!?

キラキラと輝く笑顔で、元気を分けてくれる齊藤慶子さん。大学院で学び直した才女でありながら、お茶目で明るい齊藤さんの「元気の源」はどこにあるのでしょうか。

三浦 今日はまず、齊藤さんの元気の秘訣を教えてください。

齊藤 特別なことはしてないんです。精神面では「いい人たちに恵まれてる」ことが大きいと思いますけど、生活面では、睡眠と食事かな……。睡眠と食事はしっかりとっています。

三浦 「しっかり」といっても、女優さんは少食なんですよ？

齊藤 私は食べますよ。若い頃は、枕元にコンビニのお弁当を置いて寝てたくらいですから（笑）。でも、あの頃のように食べてたら太りますから、今は一日二食にしています。でも、自然に二食になったんですけれどね。今、うちに犬が3匹いることもあって、落ち着いてご飯食べるのが11時くらいになっちゃうんです。そうすると、夜まで食

べないほうが夜のご飯が美味しく食べられるので、自然と二食になりました。

三浦 睡眠時間はどのくらいですか？

齊藤 7時間眠るのが理想ですけど、だいたい6時間くらいですかね……。

三浦 食事へのこだわりは？

齊藤 野菜は好きだから、めちゃめちゃ食べます。「食べなきゃ」じゃなくて、好きだから食べてます。毎回必ず、かなりの量を食べますけど、特にこだわりはありません。

三浦 身体を焦がすとか錆びさせるとかいわれる、甘いものは食べますか？

齊藤 甘いものは、夜ご飯の後に食べますけど、間食はしません。間食しないのも無理してるわけじゃなくて、私、食べたらずくに歯磨きしたいんですね。間食すると、また磨かなきゃいけないし、間食しないほうが、夜ご飯が美味しいからいいんです。

三浦 ジムに行って身体を動かすとか、ヨガで代謝を高めるとかは？

齊藤 私、小学校のときから運動が苦手で、いまだに好きじゃないんです。

だから運動らしきものはまったくしません（笑）。

でも、家のソファでゆっくりしてる時間はほとんどありません。夕方の1時間、再放送のドラマを観るんですけど、それが唯一の至福のときで、それ以外はずっと動いています。その合間合間に、よく体重計には乗りますね。そうすると、動いた分だけ体重が減っています。体重計に乗るのは、お勧めですね。

三浦 齊藤さんはいつもポジティブですが、落ち込むこともありますか？

齊藤 ありますよ（笑）。でも私の場合、そういうのを聞いてくれる人がいるので、自分のなかでモヤモヤすることがないんです。人にしゃべることで、ネガティブな思いがユーモアに変わることもあるし、相手が意外なことを言うてくれることもあります。自分のなかに溜めこんじやうとグルグル回っちゃうから、信用して話せる家族や友達がそばにいるっていうのは、大きな財産だと思っています。

三浦 周りの人に恵まれているんですね。

何でも話せる人

は大きな財産

三浦社長が訊く

Woman × Woman

三浦 理砂

Risa Miura

齊藤 慶子

Keiko Saito

第2回「Woman × Woman」のゲストは、数々の映画やドラマに出演した人気女優であり、クイズ番組の解答者やバラエティ番組のMCとしても活躍された齊藤慶子さん。年齢を重ねた“今が一番幸せ”と語る彼女にその理由と元気の秘訣を伺います。

三浦理砂(みうらりさ)

1971年、神奈川県生まれ。株式会社プリンスホテルを経て、1995年に日本生命相互会社に入社。以降、20年以上にわたって生命保険業界でキャリアを積む。2022年、株式会社ニチリョクに入社し、終活営業部の部長として「安心バックプラン」などを企画。2024年7月、代表取締役社長営業本部長に就任した。プライベートでは三児の母。





齊藤 慶子(さいとうけいこ)

1982年、熊本大学在学中に「JAL沖縄キャンペーンガール」でデビュー。映画やドラマなど数々の作品に出演するほか、司会やコメンテーターを務めるなど多方面で活躍。2019年3月に慶應義塾大学大学院メディアデザイン科卒業。長女はCBCテレビアナウンサーの中村彩賀さん。

私、〃着地〃が好きなんです

終わってから一緒にレポートだったり、居酒屋に行ったり……。

三浦 先ほど「運動は苦手」っておっしゃってましたけど、船舶免許も取られてますよね？

齊藤 もともと宮崎県小林市という星のきれいな山里のなかで育ったんですが、海も好きなんです。それで「スキューバダイビングいいな」と思って免許取って、次に船舶免許取って……という感じでしたね。その後、ダイビングもぜんぜんやってないし、船も操縦する機会がありませんでしたけど(笑)。免許を取ることが「着地」なので、それでいいんです。

三浦 「目標」っていうとノルマみたいな気がして重くなっちゃうけど、「着地」っていう考え方が面白いですね。何かを始めるとき、いつも着地点を定めておくんですか？

齊藤 そうですね、そうかもしれません。大学院のときも着地点をあらかじめ決めて、そこから逆算してましたね。レポートもグループ発表も、結構楽しんでやってました。そして、1日の着地点は、美味しいごはん楽しい会話(笑)。

ブリーズ」というドラマに憧れて、今でいうCAさん、スチュワーデスになったかったんです。だから、仕事を終えたら大学に戻って、スチュワーデスになるうと思ってました。

三浦 芸能界でやっていこうと決心した理由は何かあったんですか？

齊藤 25歳くらいだったと思いますけど、休学していた大学から、「これ以上休学できません」って言われて、仕方なく辞めたんです。それで戻るところがなくなったのがきっかけですかね。

そこで大学を辞めたので、学業が途切れちゃったんです。着地してない——私、「着地」が好きなんです。だから、55歳になってから慶応大学の大学院に入って、卒業して、自分なりに学業を「着地」させました。

三浦 そうだったんですか。一度社会人になってから、もう一度学び直すというのは素晴らしいですね。

齊藤 充実した2年間でした。月曜日から金曜日まで電車通って、25〜26歳の子たちがほとんどなんですけど、講義が

訪れた〃穏やかで静かな幸せ〃

三浦 齊藤さんは「今が一番幸せ」とおっしゃってますよね？

齊藤 そうですね、「何が幸せなのか？」って言われると困るんですけど、本当に「幸せだなあ」って感じるんです。若い頃は「エキサイティングな幸せ」ってありましたよね。「恋をすると、景色

が昨日と違って見える」っていうような。そういう幸せではなくて、〃穏やかで静かな幸せ〃っていうのかな。

三浦 今は「あそこに行きたい」という着地点「もないんでしょうね。」

齊藤 これからまた出てくるかもしれないですね。自分の勉強も着地させたいし、子育ても着地したいし……。さあ、次は何だろう(笑)。

私は過去を振り返らないタイプなんですけど、若いときは「演技が思うようにできない」とか、子供に対して「もっとこうしてほしいの」とか、その時々ストレスや悩みがあったと思うんです。そういったものが、今はまったくなくて、それでいて、私はまだ元気ですけど、もう少ししたら健康上の心配が出てくるかもしれない。今はそんなタイミングなのかもしれませんね。

三浦 〃穏やかで静かな幸せ〃って、理想的ですね。

齊藤 私は、お香とか香水とか

じゃない「匂い」や、「音」が好きなんです。

海が好きなのも、潮の匂いや波の音が好きなんです。新芽の匂い、風で木々が揺れたときの「ザワザワザワ」っていう葉擦れの音……。木の匂い、土の匂い、土手の匂い、稲穂の匂い……。そんな空間にしていると、「気持ちいいな」「落ち着いてるな」「豊かなな」って思えますよね。自分の心が穏やかだからこそ、「今日の桜は昨日と違うな」とか、「雨が降った後に「草木が喜んでるな」と思えたりします。そう思えることが、幸せなのかもしれません。

三浦 わかります。私はせっかちなので、駅までの道を走るように早歩きすることがあります。そうすると、咲いている花に気づくこともできない。それは、心に余裕がないからなんだ……って、お話を聞いて思いました。齊藤さんがそう思えるのは、「着地」させたからでしょうね。娘さんの就職も大きいかもしれません。

齊藤 そうですね。子育てというのは大変でもあるけど、楽しい、嬉しいこともたくさんありますね。

三浦 でも、娘さんはこれから結婚して、子供ができて……。

齊藤 本当だ。どが着地点なんだろう。まだまだ先は長いですね(笑)。



齊藤さんのお話を聞いて感じたのは、驚くほど自然体でいること。「二日一食」「間食しない」「野菜を食べる」といった「身体にいいこと」を、ごく自然に実践していることが素敵です。無理な運動もせず、サプリも摂らずにしながら、「超」がつくほどの健康を維持されているのは、自然と仲良くしているからなのでしょうね。私が齊藤さんの年齢になったとき、自然の匂いや音に包まれながら、「今が一番幸せ」と感じる事ができるだろうか。そうやっていたいな……としみじみ思いました。



人生の終焉

さて「敵」はどこにいるのか

定年後の人生、この節目に向き合う「リタイア世代が観ておきたい映画」、まずはそう思いながら出かけて行きましよう。しかしながら、そんな思いを大きく超えていく物語に、翻弄されるかもしれません。けれどそれこそが、いま私たちに必要な「問いかけ」なのだと思います。どうか「敵」に目を背けずに、向き合ってみてください。

年齢を経て仕事から解放された後の自分は、どのように生きていくのか。どのようにその先の人生に夢見ることがで

きるのか。空想と現実のはざまで描かれるこの映画から、何かヒントのようなものが得られるのだろうか、そんな思いを胸に、モノクロ映画のスクリーンは静かに、淡々と動き出しました。

こぎれいに暮らし、規則正しい日常生活を送る主人公・渡辺儀助（長塚京三）。妻を亡くしてから数年が経ち、今は一人暮らしの元大学教授である。人生の終焉についてシミュレーションを重ね、「自分は準備ができています」とどこか得意げに語る姿が、どこか見たような終活世代が映し出された感じだと笑えてきたりもします。

一方で終焉を意識しているようでもあり、最後まで「生きる力」を維持しようとする人のあり方を映し出しているようでもあります。

掃除に洗濯と自身の生活を整え、食事を大切に、社会とのつながりを保とうとすること、これは、終活という活動においても重要な生きるためのテーマであり、その様子がなんとも心地よいテンポで映画は進んでゆきます。

終活とは単に「死に向けた準備」ではなく、最後まで「どう生きるか」を考えることなのだ、映画の中から私の持論をあ

らためて振り返りながら。

そんな静けさを破るように、ある日、彼のパソコンに「敵が来るぞ」という謎めいたメールメッセージが届く。いつもの迷惑メールだろうと気にも留めない儀助。しかし、この一通がきっかけとなり、彼の平穏な生活は徐々に揺らぎ始めます。

彼を翻弄する、この「敵」とは何か？

物語を観ながら私も何度も自問しました。敵として彼の精神をむしばむのは、認知の衰えなのか、孤独なのか、それとも差し迫る死なのか。

いや、もっと抽象的に見た「自分自身」なのかもしれない。

老いとは、身体の変化だけでなく、自分の中に潜む「かつての自分」との対峙でもあるのです。

その意味で、「敵」とは「人生の中で抱えてきた未解決の問い」そのもののようにも思えたのです。「敵」に向かうことで、彼の食事はカップラーメンにお湯を注ぎ、アンパンを食らいつくように変化をします。どうやら日々のくらし自体にも「敵」が変化をもたらしています。

やがて彼は、敵に抗うことなく自死を決意し、実行へと向かいます。そのシー

ていました。

これらの作品が「人とのつながり」を通じて老いや死を描いたのに対して、『敵』はむしろたった一人での葛藤、内面との対話に重きを置いている。誰かと向き合うというよりも、自分自身の内側へと深く潜っていく旅路。最期の瞬間に、自分の人生がどのように完結をするのかを、静かに見つめる作品でした。

私は終活の現場で、様々な高齢の先輩方の話を伺うことがあり、その多くの方が口にするのは「迷惑をかけたくない」という言葉です。だがその裏には、役割を失うことへの不安や「もう誰にも必要とされていない」と感じることへの痛みや不安もあるのかもしれない、まだまだやれるというこの元氣は、やはり重要なのだと思う。

この映画を観ながら、そうした人々の話が何度も頭に浮かんだ。そして何より、私自身も終活世代の入り口でもあり、これは決して他人事ではなかった。自分が最後に向き合うことになる「敵」とは、一体何なのか。この作品はその問いを、観る者一人ひとりにそっと投げかけてきたようでもあった。

映画のエンディングでは、彼の遺言が



© 1998 簡井康隆 / 新藤社 © 2023 TEKNOMIKATA

敵

監督・脚本：吉田大八
原作：簡井康隆
出演：長塚京三、瀧内公美、河合優実、黒沢あすか、中島歩 ほか
ブルーレイ発売日：2025年8月6日 / 6600円（税込）／モノクロ／約108分
販売元：ハピネット・メディアマーケティング

終活の現場でも、亡き人との「対話を通して、自分の歩みを見つめ直す人が少なくありません。墓参り然り、年齢を経てくると人は上手に先人との話ができるようでもあります。

彼もまた、自ら封印してきた感情を、最期の最期で解き放っていたのでしょう。彼が求めるように亡き妻が登場したようにも見えます。待ち望んでいた再会はお迎えともとれるシーンでもありました。幻想の中では、かつて恋焦がれた元教え子（瀧内公美）が人を殺め、それを別の元教え子とともに隠そうとする場面が展開

されます。それが事実なのか、妄想なのかは問題ではなく、その行動には彼の人生のあり方が垣間見えるように思えました。教授という役割の陰で、人間的な弱さを隠して生きてきた人生。

その最期に、ようやく「弱い自分」を受け入れていくプロセスが描かれていたのかもしれない。

この映画を観ながら、近年観た他の「老い」を描いた作品を思い出しました。人生の終焉を描いた作品には、孤独ではなく「つながり」を軸にしたものもあります。

『長いお別れ』（2019）は、認知症の父を囲む家族の姿を通して、ともに過ごし、7年の歳月をかけて、父からのお別れのメッセージを受け取った家族の存在は、生きてきた事実を感じ、見送ることの意味と温かさを静かに教えてくれました。

また、『初恋』お父さん、チビがいなくなりました（2019）では、初期の認知症を患う夫とその妻の関係が中心に描かれます。記憶が失われていくという過酷な現実の中で、それでも夫が大切にしたい記憶や、妻が見つつけようとする「かすかな絆」が、物語を温かくも切なく彩っ



ンから物語は、現実と幻想の境界があいまいになり、あたかも彼の人生の終焉における走馬灯が回り始めたようでもあります。

記憶の中に散りばめられた断片が、まるで一本の短編映画のように組み合わされ、また再構成されていく。そしてそこに、亡き妻の姿があらわれる。

驚くわけでもなく、やっと会えたとかかりに会話が弾むのですが、今一つ打ち解けた様子でもない。

むしろ、その会話は恐れや混乱というよりも、待ち望んでいたかのような、心落ち着く普通の夫婦の時間にも見えるのです。

執行されるシーンが静かに流れる。そこには、彼が人生の終盤において何を大切にしていたか、その一片が垣間見える瞬間があった。

全体を振り返って、彼の人生には確かに後悔もあったが、同時に常に希望と誇りもあったのだと感じた。

あらためて思い出す。この原作は簡井康隆氏によるものである。簡井氏は長きにわたり、「老い」や「死」、そして「人間の精神の境界線」を独特の視点で描き続けてきた作家だ。その世界観が本作では、モノクロの映像美を通じて見事に映像化されていた。

人生の終焉に何を見るか。それは人によって異なる。だが、最期に走るその光景が、悔いと慈しみの入り混じったものであれば、それもまた一つの「幸福な人生のしまい方」なのかもしれない。『敵』は、そのことを静かに教えてくれる映画でした。



尾上 正幸
自分史終活用アドバイザー
ニテリョク常務取締役

★アンケートにお答えください!★

下記アンケートにお答えください。お答えいただいたお客様の中から抽選で5名様にギフトカード500円をプレゼントいたします。

- 大切な物について、形見分け、処分することなどを考えていますか?
- 身の回りにある不用品の整理を定期的に行っていますか?
- すべての財産(不動産、預貯金、株式など)について、財産目録は作っていますか?
- デジタル遺品(パソコン、スマホ、オンラインアカウントなど)をリスト化していますか?

応募方法 宛名台紙の応募ハガキにアンケートの答えと必要事項を記入してお送りください。右側の二次元コードからもアクセスできます。応募締切: 2025年7月18日(金)まで。



★春号アンケート集計結果発表★

- 自分が亡くなった後に知らせたい人、立ち会ってほしい人などを家族に伝えていますか?
★はい——985 ★いいえ——1450
- 日頃より大切な人に感謝の気持ちを伝えていますか?
★はい——369 ★いいえ——1033
- 自分が亡くなった後に家族が払う相続税について考えたことがありますか?
★はい——279 ★いいえ——804
- 家族が継続して利用できる支援サービスや相談先をリストアップしていますか?
★はい——112 ★いいえ——484

春号プレゼント当選者発表

5名様に ギフトカード500円

GIFT CARD

佐久間庸行 様(名古屋市)
 梶田 威 様(府中市)
 根岸恭子 様(所沢市)
 山崎啓子 様(北区)
 笠原春枝 様(板橋区)

次号 さくら倶楽部
 vol.17 2025.秋号
 は 2025年9月中旬発行予定です。

10名様に クロスワードパズル正解当選者
ギフトカード1000円

解答
 コイノボリ
 ダシヤヘソク リ
 テイセイ ムシバ
 マタシボリ
 サケビ ウエノ
 ム アロエ シツ
 ネ タ ミ キ リ イ
 カ カ オ ボウ シ
 タ ラ コ シン リン

佐藤理恵 様(板橋区)
 生魚新一 様(北区)
 本橋和子 様(横浜市)
 原村弘子 様(江東区)
 仲野英美 様(横浜市)
 津田桂子 様(日野市)
 後藤洋子 様(佐倉市)
 荘 曜総 様(横浜市)
 江澤伸泳 様(横浜市)
 丹羽 勇 様(市川市)

クロスワードパズルに挑戦!

正解者の中から抽選でギフトカード1000円を10名様にプレゼント

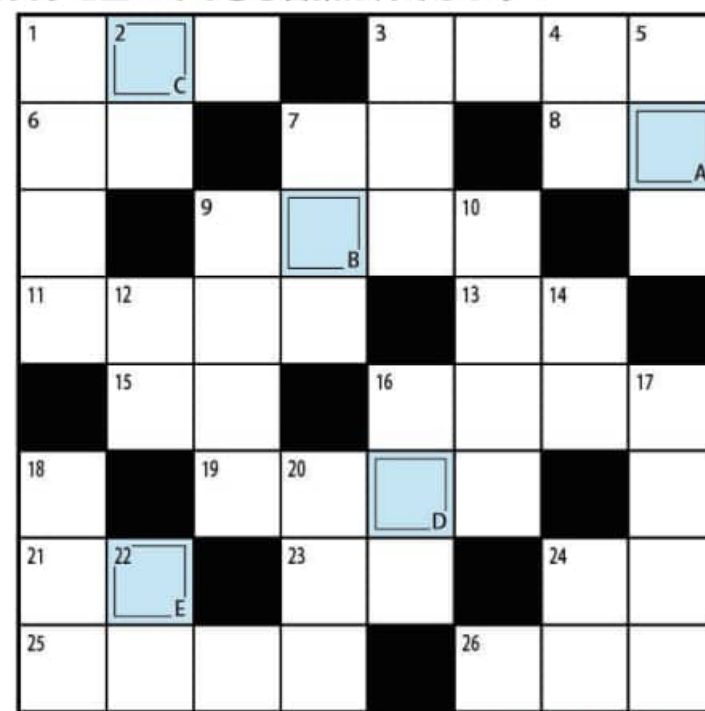
問題 クロスワードを解いて、A～Eに入る文字を並べてできる言葉は何でしょう?

タテのカギ

- ミニ、タイト、ロング、マキシ……
- ここはどこ? わたしは〇〇
- 「直球」の対義語。〇〇〇球
- 奈良公園と宮島にいるのが特に有名
- 夜のおつとめ。帰りは朝になります
- 丑寅(うしとら)すなわち東北の方角
- カラカラの砂漠で、水が得られる場所
- 家屋の3割以上が倒壊。現在の階級で「震度7」
- リズムとメロディーをつけた言葉
- 弓と弓で米をはさむと……
- 月光、舞踏会、夫婦、ライダー……
- 初めて参加する戦
- 流してあげれば親孝行?
- 父や母の兄弟姉妹の子
- 海面が静まる「嵐」の対義語
- 「雁」の訓読み。鴨より大きく、白鳥より小さい渡り鳥

ヨコのカギ

- アさて、アさて、さては南京玉〇〇〇
- 自分の会社をへりくだっている言葉
- 三人称の人代名詞だったり、男性の恋人だったり
- 平幕力士が横綱に勝った。〇〇星
- 桃と栗は3年なのに、8年もかかるの?
- 目の前に浮かぶ、人の顔や姿、情景など
- 試験などの答え。〇〇〇〇用紙
- 他国の国籍を取得すること
- 優れた人が多くいる様。〇〇済済
- 最古の「万葉集」、鎌倉時代の「百人一首」など
- 「みなも」とも読む
- 旬は8～10月頃。シャリシャリの食感が魅力
- メートル法で1000キログラム
- 炊事、洗濯、掃除……
- 走って速さを競う遊び
- 胴体は鹿、足は馬、尾は牛、頭は狼という空想上の動物



ヒント: 暑い夏の夜の風物詩

答え

A B C D E

応募方法 宛名台紙の応募ハガキに「答え」をお書きの上、氏名などを記入してお送りください。二次元コードからも応募できます。応募締切: 2025年7月18日(金)まで。



ゆうゆう川柳塾

今回のお題「空」。多数のご応募、ありがとうございました。

課題の「空」に、大空や心の青空、カラなど様々な300句に迫る投句がありました。

特選

商品券 3000円

終戦日ひ孫抱えて仰ぐ空

河村幸子 様

秀句

商品券 2000円

上の空何言われても上の空

鈴木康正 様

ちっけな自分に気づく広い空

峰尾ゆにか 様

悲しい時うれしい時も空を見る

柳澤英江 様

人生の喜怒哀楽に寄り添う。

古谷謙典 様

入道雲ぐんぐん伸びる子の背丈

横嶋秀美 様

空っぽだ私のサイフも米櫃も

一宮正保 様

空振りの音も大谷すこすぎる

佐相憲悟 様

病み上がり空いちめんにリボン掛け

石川福光 様

万博の空飛ぶ車夢をのせ

五十嵐忠夫 様

空耳か吾を励ます妻遺影

五十嵐忠夫 様

選句・寸評 佐竹明吟(高田馬場川柳教室講師)

次のお題は「うれしい」です。

応募方法 宛名台紙の応募ハガキに「川柳」をお書きの上、氏名などを記入してお送りください。応募締切: 2025年7月18日(金)まで。