

# 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.18  
2025. 冬号

終活 Q & A

“スラック終活”って  
いったい何ですか?

終活  
お金の話  
不動産編

どうする!?  
我が家のお墓  
お墓のお悩み、  
すべて答えます

葬祭  
ワンポイント  
納骨のお話

Nichiryoku  
DAILY ニチリョク日記



延友 陽子  
（アナウンサー／キャリアコンサルタント）



終活シアター  
“Shukatsu” Theater  
『宝島』(2025)



弘兼憲史対談  
幸せな人生の終い方  
福田 俊孝  
リノシーリコルディ代表取締役

さくら倶楽部  
トピックス  
SAKURA TOPICS

ニチリョク広場

## ニチリョクの 家族と終活を 話し合う日

2026年春  
3/17  
(火)

毎年  
「春彼岸」入りの日  
「秋彼岸」入りの日



参加無料 お気軽にお立ち寄りください

お墓 葬儀 改葬 終活  
相談会・見学会

参加者全員に「家族と話す 令和のエンディングノート」プレゼント!

相談会・見学会は、3/17(火)から3/23(月)の間、ニチリョクの式場等にて随時実施  
予定です。詳しくは、右記QRコードからイベント・セミナー情報欄をご確認ください。  
また、3/15(日)墓じまい個別相談会(多摩聖地霊園)、3/25(水)墓じまい・改葬セ  
ミナー(大須陵苑)も開催しておりますので、お気軽にご相談ください。

イベント・セミナー情報はこちら ▶



本件に関する  
お問合せ  
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

目次



弘兼憲史対談 03

## 幸せな人生の終い方

ゲスト：福田 俊孝(リノシーリコルディ代表取締役)

さくらトピックス 07

ニチリョク60周年がスタートします！  
さくら倶楽部入会ウインターキャンペーン/高級みかん「せとが」プレゼント！

終活Q&A 08

・“ブラック終活”っていったい何ですか？

葬祭ワンポイント 10

・納骨のお話

どうする!? 我が家のお墓 11

終活シアター 12

・「宝島」(2025)

終活 お金の話(不動産編) 14



三浦取締役が訊く

Woman x Woman

ゲスト：延友 陽子

(アナウンサー/キャリアコンサルタント)

はじめまして！ニチリョクです 19

ニチリョクDiary 22

ニチリョク広場 26

### 季節の歳時記

|   |  |
|---|--|
| <b>12月 晴冬</b><br>7日 大雪(ひいせつ)<br>13日 正月事始め<br>(閑仏・松遊火)<br>21日 冬至<br>23日 上皇陛下誕生日<br>25日 クリスマス<br>31日 大晦日                            | <b>2月 霜月</b><br>3日 節分<br>冬土用明け<br>4日 立春<br>11日 建国記念の日<br>14日 ノレンタイデー<br>19日 雨水(すいすい)<br>23日 天皇誕生日        |
| <b>1月 臘月</b><br>1日 元日<br>5日 小寒(しょうかん)<br>7日 人日(ひひつ)の節句<br>(七草の節句)<br>11日 臘開き<br>12日 成人の日<br>15日 小正月<br>17日 冬土用入り<br>20日 大寒(おおいかん) | <b>3月 萌生</b><br>3日 桃の節句<br>5日 啓蛰(けいちつ)<br>8日 国際女性デー<br>17日 春彼岸入り<br>家族と終活を話し合う日<br>20日 春分の日<br>23日 春彼岸明け |

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 博雄  
 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/>



### 弘兼憲史対談

## 幸せな人生の終い方

人と人とのつながりを大切に——を信条とする福田俊孝さんは、赤坂一ツ木陵苑のご利用者でもあります。ビジネスのこと、老後のこと、お墓のことなどを伺いました。

### 第8回 ゲスト 福田 俊孝 (リノシーリコルディ代表取締役)

Toshitaka Fukuda

**徹底した現場主義  
 若い頃には戻りたくない！**

弘兼 福田さんが社長を務めている「リノシーリコルディ」は、どのような会社なんでしょうか？

福田 投資用の不動産を扱う会社なのですが、単に不動産を売るだけでなく、売りたい人と買いたい人、「人と人」をつなぐことで、より良い資産形成のご提案をさせていただいている会社です。

弘兼 売りたい人と買いたい人をつなぐ……。ゴルフ会員権でもそういう会社がありますよね。あれと一緒にですね？

福田 はい。人と人をつなぐという意味では、結婚相談所とか、いわゆるマッチングアプリと一緒にですね。

弘兼 大学を出てから、ずっと不動産関係のお仕事をされてたんですか？

福田 私は次男なのですが、長男が東京で飲食店を営んでいたもので、親が鳥根県で営んでいた商売を継ぐつもりでしたんです。なので、大学を出てから5年間、27歳までずっと鳥根にいました。

弘兼 27歳で東京に出て、不動産関係の会社に就職したんですね。社会人デビューとしては遅いんですね。



福田 そうなんです。先生は18歳で上京して、22歳で松下電器(現パナソニック)に就職ですもんね？

弘兼 はい。早稲田大学に通うために山口から東京に出てきて、卒業後に新卒で松下電器に入社しました。だけど、我ながらいい加減なもので、採用試験を受けたときには本社が大阪にあることも知らなかったんです(笑)。配属されたのは会社全体の宣伝を担う本社販売助成部だったので、約3年間のサラリーマン時代は大阪で過ごしました。漫画家を志して会社を辞めたのは25歳のときでしたわ。

福田 私は入社が遅かったこともあったので、目いっぱい働きました。投資用の不動産を扱っていると、税金、融資、資金運用などについて、働きながら学ぶことができるんです。就職する前からお金の勉強がしたいと思っていたので、それも楽しかったですね。

弘兼 やっぱ好きなこと、楽しいと感じられる仕事じゃないと成果を出すのは難しいですからね。それで入社から何年で独立したんですか？

福田 1年でトップセールス、2年目にトップマネージャーになったので、当初はすぐに独立するつもりでした。でも、なぜかその時々に「リーマンショック」のようなことが度々起こりまして、独立どころじゃないだろう……とやっているうちに17年経ってましたね。

弘兼 27歳から17年という、44〜45歳ですね。ビジネスマンとして脂がのっているというか、独立するにしてもちょうどいい年齢じゃないですか。

福田 今思えば、そうだったかもしれない。入社4年目にはナンバー2の立場にいたので、会社に骨を埋めるという選択もありました。でも、当初から独立を考えていたわけですし、45歳になる2018年に「リコルディ」という自分の会社を立ち上げることにしたんです。

弘兼 それからずっと、順調に業績を伸ばしてらるんですね？

福田 ありがたいことに、順調にやらせていただいています。前の会社にいるときから現場仕事が好きだったので、販売仕入れ、賃貸物件の管理、ファイナンス、経営などをすべて自分でやっていました。なので独立してからも、困るということはありませんでした。

弘兼 経営者も現場のことがわからなくなってしまうと、うまく務まりませんからね。松下幸之助さんも本田宗一郎さんも、みなさん現場主義を貫いていました。

福田 ただ、私は当初、会社を大きくしようという野望を持っていなかったのですが、独立の約4年後、前の会社で私が独立させていた後輩が「一緒にやりませんか？」と声をかけてくれたんです。彼の会社はすでに上場していたので、人材、資金、情報といったリソース(資源)が豊富にありました。だったら、これから自分の会社を大きくしていくより、そのリソースを活用しながら一緒にやったほうが効率的だと考えまして、いわば「時間を買う」という感覚で経営統合に応じたんです。

弘兼 その判断も成功でしたか？

福田 成功でした。統合によって社名は「リノシーリコルディ」となりまして、今やグループ全体の売り上げは2000億円以上、社員数は約1500人を数えています。

弘兼 それはすごい。順調な人生で羨ましいですね。

福田 いやいや、いろいろと大事件もありました(笑)。よく「もう一度、若い頃

に戻りたい」「あの頃に戻りたい」という人がいますが、まったくそうは思いません。それくらい目いっぱいやってきたから(笑)。

弘兼 六角精児さんに「俺にもあったぜ若い頃でも若い頃には戻りたくねえ」という歌がありますが、僕もまったく同感です(笑)。

### 家系樹に遺したい社史と個人史 ホールインワンの映像!?

弘兼 福田家のお墓は、鳥根県にあるんですか？

福田 はい、先祖代々の墓は兄が守っていてと思いますが、何とんでも鳥根県は遠いので、自分のお墓をどうしようか



福田さんご利用の赤坂一ツ木陵苑の参拝室。右手のモニターが「家系樹」。

考えていたんです。私は、お墓って本人ではなく、遺される人のためにあると思っているんです。そのためには、どんなお墓がいいだろう……そんなことを考えているタイミングで赤坂一ツ木陵苑を知りまして、「これ、欲しい……」と即決で購入しました。

赤坂って、ご飯もお酒も、美味しいお店がたくさんあるじゃないですか。そんな街にお墓があったら、カフェに行くついでに、お食事のついでに……という感覚でお墓参りに行けますよね。それと、私が気に入ったのは「家系樹」というシステムなんです。

弘兼 そうそう、あれがいいんです。静止画だけじゃなくて動画も入れられるし、子供や孫へのメッセージも遺せるんですよ。

福田 私はお墓の銘板に「Record」という社名を刻んだのですが、家系樹にはRecordの社史と、私の個人史を編纂して遺そうと思っています。

弘兼 それはいいですね。福田さんに会ったことのない人がお参りに来たとしても、どんな人生を歩んだのかを伝えられる。ホールインワンをして「ヨッシャー!」と叫んでいる動画なんかをA-

で作って、遺しておくのはどうですか?(笑)。でも本当に、真面目に仕事しているような動画だけじゃなくて、ゴルフをしたり、カラオケ歌ったりして楽しんでいる姿も遺しておいたほうが、故人の人間性がよく伝わると思います。

福田 そうですよ。私は子供の頃、おじいちゃんから昔話を聞くのが大好きでした。そんな話を聞いた子供が、先祖とのつながりを意識することもある。だから僕は、「家系樹」を通じて子供たちに人間性を伝えていくことも大切だと思っています。

弘兼 福田さんはまだまだ若いですけど、終活、老後のプランを考えたことはありますか？

福田 今年51歳になるんですが、仕事の最前線にいるのは55歳までかな……と思っています。今は仕事8、プライベート2くらいの割合なので、それを徐々にグラデーションして、プライベートの割合を増やしながら、ゴルフは好きですとやっていますけど、最近テニスも始めました。釣りも好きだし、絵も習いに行きたい……、やりたいことがいっぱいあるので、老後は楽しみですね。

弘兼 そう思うでしょ。でも、なかなかそうはいきませんよ。僕だって、いまだに仕事8、プライベートが2ですから(笑)。

### PROFILE

福田 俊孝(ふくだ としたか)  
1974(昭和49)年、鳥根県生まれ。27歳より17年間、資産形成のコンサルティングとして最前線に立ち、投資用不動産会社で今までなかった現場目線の新商品やサービスの開発を手掛ける。2018(平成30)年より株式会社リコルディの代表取締役役に就任。今までの経験をもとに多くのパートナーと共に、より積極的に顧客満足度の高い商品やサービスの提供、社員満足度の高い仕組み作りに取り組む。2025(令和7年)より株式会社リノシーリコルディ代表取締役。





## 2025年12月22日からニチリョク60周年がスタートします

2026(令和8)年はニチリョクにとって60周年を迎える要の年になります。

「人生100年時代」を迎えるなかで、シニア世代の皆さまがより安心して、豊かに人生の最終章を迎えられるよう、人生の「信頼できるパートナー」でありたいと願っております。

ニチリョクでは、シニアライフに精通したスタッフが多数在籍しております。今後とも、変わらぬご支援とご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



## ご好評につき期間延長! さくら倶楽部入会ウインターキャンペーン

2月28日まで開催中!

### 【1】新規入会ご紹介キャンペーン

ご葬儀やお墓についてお考えのご友人がいらっしゃいましたら、ぜひさくら倶楽部をご紹介ください。ご紹介いただいた方が、さくら倶楽部に入会されると、会員様と入会されたお客様双方にカタログギフト 3000円相当を差し上げます。

#### 達成条件

- ・キャンペーン期間中に紹介したご友人が、お申し込み用二次元コードを読み取っていただき、さくら倶楽部入会申し込みページに必要事項を入力いただくこと。
- ・倶楽部事務局より郵送する振込用紙から、2026年3月31日までに入会金を振込いただくこと。
- ※カタログギフトの送付は2026年3月以降に行います。



### 【2】あおい倶楽部会員 ステップアップキャンペーン

あおい倶楽部会員がこの期間中にさくら倶楽部に入会しますと、入会金を通常3万円のところ1万円に割引いたします。

#### 達成条件

- ・あおい倶楽部会員が、お申し込み用二次元コードを読み取っていただき、さくら倶楽部入会申し込みページに必要事項を入力いただくこと。
- ・倶楽部事務局より郵送する振込用紙から、2026年3月31日までに入会金1万円を振込いただくこと。

キャンペーン開催期間  
~2月28日(土)まで

お申し込みは  
こちらから



本キャンペーンについてのお問い合わせ  
株式会社ニチリョク お客様相談室  
☎ 0120-300-100 (9:00~17:00)

## 希少品種 高級みかん「せとか」プレゼント!



※写真はイメージです。

「せとか」(3000円相当)を10名様にプレゼントします。独特な香り、濃厚な甘みとたっぷりの果汁、やわらかくとろけるような果肉から、「柑橘の大トロ」とも称されている「せとか」。旬の味覚をお楽しみください。

- ご応募は、さくら倶楽部・あおい倶楽部会員様に限らせていただきます。
- 賞品の発送先も日本国内に限定させていただきます。
- 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。電話やメールでの当選結果のご質問にはお答えできませんので、ご了承ください。
- 賞品の発送は、2026年2月下旬より順次行う予定です。
- 当選の権利は、応募者ご本人のみ有効です。譲渡や他の賞品との交換はできません。
- 当選者のお名前、住所などは一切公表いたしません。
- アンケート専用フォームよりご応募を受付ています。電子メール、Fax、はがきからの応募はできません。
- 住所等の記入ミス、登録後の住所変更等の事由により賞品が届けられない場合、また、ご応募に関して不正な行為があった場合は、当選を取り消させていただきます場合があります。

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: 2026年1月30日(金)まで

テクノロジーが進化しても  
いちばん重要なのは、人づくり。

弘兼 自分のお葬式について考えたことはありますか?

福田 映像製作会社に勤務されていて、30代で亡くなられた方のお葬式に行っただけですが、それが本当に素晴らしいと感じました。ご遺体が斎場の中央に置かれていて、その周りに、その方が企画したプロジェクトや遺した言葉などが、いろいろな画像とともに飾られている。それが本当に、アートのようです。絵画鑑賞に行ったような感覚になりました。「こんなお葬式があるのか」と感動しましたね。

弘兼 それはいいですね。お葬式も従来のやり方にとらわれることはないですよ。

福田 やっぱり大切なのは「言葉」じゃないですか。先生の漫画や著書のなかにも、私の心に刻まれた言葉がたくさんあります。そういうものを、次世代の人に遺してあげたいと思いますね。私のことといえば、私から学んで集立っていた子たち、今まさに学んでいる子たちのために、先ほどの家系樹や、ア

トのようなお葬式のなかにも、いろいろな画像や言葉を入れておく。そうすれば、「福田にこんなこと言われたな」と思い出すことができます。「財を遺すは下、仕事を遺すは中、人を遺すを上とする」という言葉もありますが、「人を遺す」とを考えるといいですね。

弘兼 それでは最後に、リノシーリコルディの社長として、今後の展望を教えてください。

福田 今、我が社は、不動産を通じて「お金」の悩みを解決するマッチングプラットフォームとして日本一になっていますが、今後はその幅を広げて、「健康」「仕事」、生き甲斐探しを含めた「趣味」の悩みにも対応できるプラットフォームを構築したいと考えています。我々のお客さまのなかには、ビジネスの最前線に立っている方、最先端医療に携わっている方、スポーツや芸術のプロフェッショナルの方などがいらっしゃいます。そういった方が、他の方が抱えている悩みを解決できる知識、経験、ノウハウを持っていることが少なくありません。そこで我々は、そんな方々をマッチングさせるプラットフォームになることを目指しています。

弘兼 ずっと一人で悩んでいて解決できなかった問題でも、誰かに相談してみたら、あっという間に解決したということもありますからね。たとえば、定年退職してずっと家にこもっている人が、他の会社で課題となっていて

問題を解決するための専門知識を持っているかもしれない。そんな人と人を結び、マッチングさせるというのは、これからもっと重要な仕事になっていくんじゃないかな。

福田 そう考えています。どれだけテクノロジーが進化しても、それを運用するのは人だし、仕組みや商品といった無機質なものに善悪をつけるのも人ですから、人のスタンスがしっかりしていないと、会社も社会も発展しませんよね。ですから、我々の会社でいちばん大事にしているのも「人づくり」ですね。

弘兼 テクノロジーだけに頼らない「温かみのある人づくり」を目指してください。



### 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、「鳥耕作」シリーズ、「人間文差点」「ハロー張りネズミ」「加治隆介の讀」「黄昏流星群」などを世に送り出す。「人間文差点」で小学館漫画賞、「課長 鳥耕作」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 鳥耕作」「黄昏流星群」を連載中。



皆様の「終活」にまつわる  
疑問・質問にニチリョクの  
スタッフが答えます。



Q ブラック終活って  
いったい何ですか？

**A** 最近になって、週刊誌やネット  
ニュースなどにも取り上げられる  
ようになった「ブラック終活」とは、葬祭業  
界で30年以上の経験を持つ私、尾上正幸  
が「きつと大切な人と話したくなるわた  
しと家族の人生行路」を上梓するにあつ  
て、新しく名づけた造語です。

刺激的な響きを持つ「ブラック終活」で  
すが、悪徳業者の口車に乗って個人情報  
を盗まれたり、相場以上の高額な請求を  
突き付けられたりという、いわゆる「終活  
詐欺」に騙されるな——といったものでは  
ありません。終活を始めた方が、遺され  
る家族のために「良かれ」と思って決めた  
こと、「迷惑をかけたくない」と考えて遺  
言したことなどが、その思いやりや配慮  
とは裏腹に、悲しみや後悔を残してしま  
うことが少なくありません。私はそんな  
終活を、暗い道のりをイメージさせる「ブ  
ラック終活」と名づけました。

これからの終活は、楽しくイキキと  
した人生を明るく照らすためのものです。  
明るい道を選び、進んでいく判断力を磨  
くために、まずは暗い道へ迷い込まない注  
意力を身につけてください。

私が実際に見聞きした「ブラック終活」  
の実例をご紹介します。

**行われなかった「海洋散骨」**

高齢者施設に暮らす男性から、葬儀費  
用の見積もりを依頼されました。

「自分は孤独だから、火葬にして友人に  
焼香してもらえばいい」と言います。で  
すが私の経験上、本当に天涯孤独な方  
は、そうはいません。むしろ、自分から  
関係を断っている方が多いのです。そこ  
で私が「何で孤独なのですか？」と質問  
したところ、「別れた妻との間に息子が  
いるが、妻はすでに亡くなっていて誰の  
所在も知らないの、もう何の関係もな  
い。その後、内縁の妻と暮らしていたこ  
ともあったが、施設に入る前に別れたの  
で関係は途絶えている」と答えてくださ  
いました。

そして、「故郷の北海道に泳いで帰るの  
で、海洋散骨にしてほしい」と希望され  
たので、私は心にひっかかりを感じながらも  
見積書をお届けし、役目を終えました。

その日の夜、男性は亡くなりました。  
しかし、散骨は行われなかったのです。  
前妻との間の息子さんが海洋散骨の会社  
を訪れ、「私が埋葬します」と遺骨を引  
き取られたと聞きました。おそらく、内  
縁の妻だった方が男性の死を知り、何ら  
かの方法で息子さんに伝えたのでしょ

う。男性は、天涯孤独ではありませんで  
した。気遣っている方がいたのです。

その男性が、内縁の妻と息子さんの所  
在を本当に知らなかったのか、知ってい  
て「迷惑をかけたくない」と思ったのかは  
わかりません。ですが、少しでも話し合  
う機会があれば、悲しみは違ったものに  
なっていたのではないのでしょうか。

この男性は単身者でしたので、自分と  
は違うと思われるかもしれませんが、です  
が「迷惑をかけたくない」という思いは誰  
の心の中にもあるものです。

**たった一人で決めた「献体」**

「ご家族と同居していた方で、こんな  
ケースもありました。

医学・歯学の大学における解剖学の教  
育・研究に役立たせるため、自分の遺体  
を無条件・無報酬で提供する「献体」を、  
家族に相談せず、お一人の判断で決めて  
しまっていたのです。きっと「葬儀やお  
葬のことで家族に迷惑をかけたくない」  
「世の中のために役立ちたい」といった思  
いがあったのでしょうか、「ご家族として  
は「なぜ、生前に言ってくれなかったの  
か」と悔いを残した葬儀になってしま  
いました。

**「家族葬」は、ベストの選択？**

大規模な葬儀ではなく、身内だけで静  
かにゆっくり送ってほしい——という  
思いから「家族葬」を選ばれた男性がい  
ました。

ところが、その方の死後、訃報に触れた  
人から「どうしてもお別れがしたい」「お  
線香だけでもあげさせてほしい」と強く  
希望される方が続出しました。さらに、  
葬儀後、関係者に訃報を知らせたところ、  
「なぜその前に教えてくれなかったのか」  
「私の親族の葬儀に来ていたいたいたのに、  
恩を返せない」といった声が多く寄せられ  
たのです。

**参列者数の目算違い**

終活されていた方に「ご自分の葬儀の  
参列者は何人くらいでしょうか？」とお  
聞きしたところ、「引退したいが終つ  
て、朝しい人間が20人程度」とお答えに  
なった男性がいました。その方の死後、お  
言葉通り「20人程度」を想定して葬儀を行  
いましたが、実際には80人以上の方が参  
列されたのです。この目算違いによって、  
「ご遺族は想定外の対応に追われ、見積額  
以上の費用も発生するなど、後悔を残す  
葬儀となってしまいました。

**「ミスマッチを生む」こもりがちな終活**

このようなミスマッチが、なぜ起こるの  
でしょうか。私はその最大の要因が、「こ  
もりがちな終活」にあると考えています。

終活を意識した方の多くが最初に取り  
組むのが、エンディングノートです。自  
分の記録、葬儀の希望、さまざまな手続  
きの一覧……。その多くが「遺された人  
に迷惑をかけたくない」といった気遣い  
や配慮によって綴られたものです。しか  
し、どうしても自分一人の「こもりがち  
な作業」になってしまうのです。

その結果、「迷惑をかけたくない」を理由に  
して「あれもいらない」「これも不要」を  
「自分らしさ」と思い込んでしまう。そ  
れを知った送る側は、故人の遺志だから  
とそのまま実践してしまふ。そして葬儀  
の後、「これって、あの人のらしい葬儀だっ  
たのかな？ ちゃんと送ってあげられた  
のかな？」と悩み、日が経つにつれて後  
悔の念に苛まれてしまうのです。

「こもりがち」「遠慮がち」「自分らし  
さ」は、周囲からすれば「全然、あの人の  
しんない」となってしまう。終活のミス  
マッチです。

このズレは、ニチリョクが実施した調  
査でも明らかです。「誰かと相談をしな

から終活をしていますか？」の問いに、  
42%の方が「自分一人」と回答。その一方  
で「自分の親の終活」については、「知ら  
ない・わからない」が73・4%、「親に終  
活の相談をしてほしい」してほしかっ  
た」が78・8%にも達しています。この  
「コミュニケーション不足が、ミスマッチ  
の要因となっているのです。

そこでニチリョクでは2024年に  
「日本記念日協会」の認定を受け、「家族  
と終活を話し合う日」を制定しました。  
春の彼岸の入り日(2026年は3月  
17日)と秋の彼岸の入り日(2026  
年は9月20日)の両日、家族やあなたに  
とって大切な人に、「自分らしさを実現  
する終活」について伝え、対話をするこ  
とをお勧めするものです。それは正月や  
お盆、誕生日でも構いません。大切な  
は対話が続けること。一度だけでなく、  
何度も重ねることに意味があるのです。

さらに、私たちは2025年、「家族  
と話す令和のエンディングノート」を製  
作しました。こもりがちな終活、後悔を  
残さない終活、周囲との対話を生み出す  
終活に役立つ「コミュニケーションツ  
ル」となるよう工夫を凝らしたものです。  
エンディングノートは、終活者が一人

**回答者**



尾上 正幸  
自分史終活用アドバイザー  
ニチリョク取締役





# 葬祭ワンポイント

今さら聞けない

お通夜、葬儀・告別式を終え、火葬場へ移されたご遺体は、火葬された後、「お骨上げ」と呼ばれる儀式によって骨壺に納められます。白木の箱に入れられた骨壺は、通常、ご遺族がご自宅に持ち帰り、初七日や四十九日の法要を経て、お墓や納骨堂に納められます。今回はこの「納骨」についてのお話をさせていただきます。

## 納骨の日程



「納骨をいつ行うかについての決まりはなく、地域の慣習やご遺族の意向などにより、火葬した当日に納骨することも一般的となっています。

仏教では、人が死んでから次の生を受けるまでの期間を「中有」あるいは「中陰」と呼び、7日ごとに次の生を受ける機会が訪れ、7日×7回、つまり49日目には必ず生まれ変わるとされています。この「満中陰」とも呼ばれる四十九日に営む法要に合わせて、「納骨式」を行うのです。もっとも、四十九日は平日にあたることが多いため、法要は参列しやすい直前の土日に営まれることも少なくありません。その場合、四十九日の後ではなく、前に設定するようにしましょう。

## 納骨までに

が多々あります。その場合は、「百箇日」(命日から100日目)、「新盆」(命日後に初めて迎えるお盆)、「一周忌」が納骨のタイミングとなります。ご親族が集まりやすい日を選び、穏やかに手を合わせ、時間を持てるようにすることが何よりでしょう。

なお、決まりはありませんが、納骨は三回忌までに済ませるのが望ましいとされています。

菩提寺にある先祖代々のお墓に納骨する場合、納骨式での読経を僧侶に、お墓の「かろうと」(納骨室の開閉を石材店がお墓の管理者に依頼します。戒名を墓石に彫ることや塔婆が必要なこともあるので、事前に確認しておきましょう。)

り、目に見えないひびが入ったりすることもあります。そう考えると、お墓のメンテナンスもまた、ご先祖様を想う大切な供養の一つといえるでしょう。見た目は変わらなくても、いつの間にか「かろうと」が湿気を帯びたり、水がたまっていたりすることもあります。そのためにも、納骨の日を迎える前に一度お墓を訪ね、状態を確かめておくことをお勧めします。掃除をしながら、すでに祀られているご先祖様に向けて、「このたび、あらためて納骨をさせていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします」と手を合わせるのもよいでしょう。こうした心掛けは、納骨のとさだけでなく、普段のお墓参りでも大切にしたいものです。

お墓を通してご先祖様に感謝を伝え、家族の絆を確かめる時間を、ぜひ大切にしていきたいでしょう。

ニチリョクでは、四十九日法要・納骨法要・開眼法要など、葬儀後の「供養」についての相談も承ります。

フリーダイヤル：0120-3000-100 (受付：9時~17時)

## どうする!? 我が家のお墓



## お墓のお悩み、すべて答えます

**Q** 生まれ故郷にあるお墓の「墓じまい」を考えています。遺骨を取り出し、墓石などを撤去するために必要な費用の目安を教えてください。

**A** お墓の大きさ、形状、立地などによって異なりますが、目安となる金額をご紹介します。

私がお客様に、大まかな目安としてお伝えしている金額は、大きく次の3通りになります。

- ①お墓の幅幅が1メートルほどで、「外柵」(隣のお墓との境界)がない場合……20万円前後
- ②外柵があり、お墓の面積が3.3平方メートル(横1.8×縦1.8メートル)ほ

どの場合……30~40万円

③外柵があり、お墓の面積が4平方メートル(横2×縦2メートル)ほどの場合……35~45万円

## 御見積書の各項目

下の表をご覧ください。実際に私が現地へ出向き、お客様にお出しした工事費用の御見積りを簡素化したものです。現場は埼玉県内の民営霊園、お墓の面積は約3平方メートルでした。

「基本料金」……お墓の大きさ、形状、立地などによって異なります。

「石材撤去処分費」……墓石や外柵などの石材を撤去し、運搬して解体・処分するための費用です。墓石の大きさや重さなどによって料金が異なります。

墓石を運搬し、新たな墓所に設置する場合、処分費の代わりに運搬費がかかるため、料金に大きな違いはありません。

「基礎撤去処分費」「残土撤去処分費」……「納骨室」を含む基礎部分を撤去し、更地にするための費用です。お墓の広さ、構造などによって料金が異なります。

「撤去作業重機」……工事に必要なクレーン車やショベルカーといった重機の使用

料金(レンタル料金)です。1日単位なので、お墓の立地や墓石などの大きさにより、工事に2日かかる場合は料金も倍となります。

「人工」……作業員3名が1日仕事をした場合の作業費用です。2日かかれば倍、3日かかれば3倍の金額になります。

## 忘れがちなポイント

撤去工事の大まかな目安は先にお話した通りですが、まずはお墓の立地を確認してください。ポイントは、重機をお墓の前まで通せるかどうか。山の上にあたり、細い道の前であったりすれば、それだけ作業時間がかかります。

地域による納骨室の違いもあります。北海道をはじめとする北国では、積雪などの対策として納骨室が堅牢に造られていることが多く、撤去に時間を要します。また、関西地方に比べて骨壺が大きい関東地方の納骨室は、大型で深い部分に設けられていることも多々あります。

最後に、注意点をもう一つ。お墓から取り出したご遺骨を、その日のうちに新しい墓所などに運び入れることができれば、長期にわたって土中に納められていた骨壺は

## 撤去工事一式 御見積

| 内容        | 単価      | 個数 | 金額       |
|-----------|---------|----|----------|
| 基本料金      | 30,000円 | 1  | 30,000円  |
| 石材撤去処分費   | 48,000円 | 1  | 48,000円  |
| 基礎撤去処分費   | 28,000円 | 1  | 28,000円  |
| 残土撤去処分費   | 16,000円 | 1  | 16,000円  |
| 撤去作業重機    |         | 1  | 54,000円  |
| 人工        | 30,000円 | 3  | 90,000円  |
| 小計(税抜)    |         |    | 266,000円 |
| 合計(10%税込) |         |    | 292,600円 |

損傷も大きく、数日間でもご自宅に保管しておくのは困難です。ニチリョクでは、取り出した骨壺に必要なに応じてメンテナンスを施し、新しい墓所などに納骨されるまで責任をもって保管いたします。



株式会社ニチリョク 村山直輝 (お墓ディレクター)

お墓に関するあらゆるご質問・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。株式会社ニチリョク 倶楽部事務局 〒103-0028 中央区八重洲1-7-20 18階 どうする!?我が家のお墓係



## いまを生き生きと生きることが 未来を照らす力になる

「アメリカだった時代」の沖縄を舞台にした映画『宝島』を鑑賞した。

タイトルに「宝島」とあることから、私はまず「この島」とつての宝とは何かを探した。そこに描かれる宝は、金銀財宝ではなく、人そのものだった。

どんな苦境にあっても希望を見失わず、立ち上がる力を持つ、その人にある未来への可能性こそが「宝」として描かれていた。

物語は、太平洋戦争の戦火によって多くの命が奪われ、焦土と化した沖縄



から始まる。だが、その地に生きる人々には絶望ではなく、再生への息吹があった。副題の「HERO'S ISLAND」という言葉には、英雄を信じ、求める人々の祈りのような思いと、誰もが誰かのヒーローでありたいと願う、燃えたいような意志が込められているように感じられた。

誰もが自分の中に眠る英雄を信じた時代。そんな熱が作品全体を包んでいた。

だったらどんな言葉をかけてくれるだろう」と語る場面だ。

『宝島』のオンちゃんもまた、残された者にとってそんな存在である。そして、彼を慕い続けるグスクを好演した妻夫木聡は、かつての甘い印象を脱ぎ捨て、戦う男としてのぎらぎらとした眼差しを見せた。その姿に心を動かされた。

映画は人に物語を見せるだけでなく、目と耳から心へと入り込み、鑑賞する者の中に眠る力を呼び覚ます。若者たちは敗れ、挫折し、それでもまた立ち上がるであろう。そのたびに、オンちゃんの声が響く。



## 宝島

一部劇場にて公開中

監督・脚本：大友啓史  
原作：『宝島』真藤順文（講談社文庫）  
出演：妻夫木聡、広瀬すず、窪田正孝、永山瑛太  
脚本：尾上正幸、中村義、渡内公美、柴崎洋、前玄、ヒール渡はか  
配給：東映 / ソニー・ピクチャーズエンタテインメント  
©真藤順文 / 講談社 ©2025『宝島』製作委員会

この映画を終活映画として観ることは、私にとって難しいことではなかった。それは、「オンちゃん」（永山瑛太）という存在があったからだ。オンちゃんには、誰もが信じてやまないヒーローである。「戦争は終わっていない。アメリカから分捕ってやるんだ」と言い放ち、「戦果アギーヤ」と呼ばれる若者たちを導く彼の姿には、時代に抗う強烈な生命力があった。共に戦った若者たちは、その存在を絶対的な支えとして信じ、どんな苦勞もいとわなかった。

彼なき後のストーリーには、終活に通じるテーマがあふれている。終活とは、死の準備ではなく、生きる力の継承である。すでにこの世にいない（かもしれない）人の思いや教えが生き続ける限り、残された人は前を向いて歩ける。

生きる力は、財産やノートに残すものではなく、人との関係や影響の中で育まれるものだ。いまを生き生きと生きる姿を見せる。それこそが人を励ます最大の遺産であり、未来を照らす光

「さあ、起きれば、そろそろ本当に生きる時が来た」

風の音のようにラストで聞こえるこの声は、「もう過去に生きるな。これからは自分の足で立て」という呼びかけのようでもあった。

過去の栄光や痛みに縛られず、「いまを生きよ」という魂の声は、実は誰の中にも聞こえているはずだ。けれども、私たちはついそれを忘れてしまう。

「終活」という言葉はいまだに「死の準備」の印象が強いが、終活とは「生きる力」を育む営みだと私は思っている。この映画と出会えたことは、その信念をさらに確かにしてくれた。

1959（昭和34）年に生まれ、アメリカになった沖縄を経て、1972（昭和47）の復帰とその後の変化を見聞きしてきた世代として、スクリーンに映し出される西暦の数字は、特に身近に、リアルティをもって心に響いた。

夢を見ることが出来る限り、人は何度でも立ち上がることができる。そして、誰もが誰かのヒーローになれる。夢や目標を追い続けるその姿こそが、生きる力を次の世代へと渡していくのだ。

になる。ここで映画と私の考える「終活観」が重なった。大満足といえる鑑賞体験であった。

ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルによるガザ攻撃……。いま、世界中で紛争や対立が絶えない。人々は悲しみと怒りに覆われ、未来を見失ってしまっている。

しかし、どんなに荒れた状況下でも、どんなに深い悲嘆に沈もうとも、人は必ず復活できると信じた。そして、その信じる力こそが復活を可能にする。復活は誰かにさせられるものではなく、自らの中に「もう一度夢を見よう」とする思いがあれば、人は何度でも立ち上がることができる。

『宝島』で描かれている当時の沖縄には、絶対的な米軍の存在があり、ベトナム戦争の痛みを抱えた人々が共に暮らしていた。そんな感情が交錯する社会の中で、復興は一朝一夕には成り立たない。だからこそ、この映画が放つエネルギーは、人間が本来持つ再生の力であり、「いま」という時代にこそ必要なのだと思う。

グスク（妻夫木聡）は刑事に、レイ（窪田正孝）はやくざに、そしてヤマコ（広

何かに悩んだり迷ったりしたとき、ふと顔を上げて耳を澄ませば、誰にも風の中からオンちゃんの声が聞こえてくるのではないだろうか。

「さあ、起きれば、そろそろ本当に生きる時が来た」



尾上 正幸  
自分史終活用アドバイザー  
ニチリョク取締役

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



③相続税対策として、更地にアパートを建てることを勧められました。本当に節税効果があるのでしょうか？

■**アパート建設は相続税対策として有効な方法の一つです。ただし、メリットだけでなく、留意点もしっかり理解した上で判断することが重要です。**

●**アパート建設の優位点**

まず、なぜアパート建設が相続税対策になるのか、具体例で見えてみましょう。

①「貸家建付地」となると土地の評価額が下がる

更地の場合、土地(自用地)の相続税評価額は「路線価×面積」で計算されます。

建物の相続税評価額4200万円+土地の相続税評価額4100万円、合計8300万円のうち、ローン残高の8000万円を差し引くことができます。更地のままなら1億円だった相続税評価額が、アパート建設によって300万円程度になるのです。

ただし、ローンには金利負担が伴いますし、家賃収入でローン返済ができなければ本末転倒です。収支計画をしっかり立てることが不可欠です。

⑤安定的な家賃収入が期待できる  
立地や需要に恵まれた物件であれば、

| メリット | デメリット |
|------|-------|
| 1:   | 1:    |
| 2:   | 2:    |
| 3:   | 3:    |
| 4:   | 4:    |
| 5:   | 5:    |



たとえば、路線価が1㎡あたり50万円、面積が200㎡(約60坪)であれば、相続税評価額は1億円です。

一方、この土地にアパートを建てて賃貸すると、「貸家建付地」として評価されることとなります。貸家建付地の評価額は、「自用地評価額×(1-借地権割合×借家権割合×賃貸割合)で算出されます。

※借地権割合・国税庁がエリアにより、30〜90%の7段階で定めています。  
※借家権割合・原則として30%です。

たとえば、借地権割合が60%、借家権割合30%、アパートが満室の場合では、  
1億円×(1億円-0.6×0.3×1.0) = 8200万円となり、約18%の評価減となります。

借地権割合は、都心部など地価が高いエリアほど高い数値に設定されていることが多いので、評価減の効果がさらに大きくなります。

②貸付事業用宅地等の特例

アパートを建てた土地は、「貸付事業用宅地等」として、小規模宅地等の特例が適用できます。これにより、200㎡

アパート経営による長期的で安定した家賃収入を得られます。老後の生活資金や、相続人の生活を支える資産として役立つでしょう。

●**アパート建設の留意点**

アパート建設のメリットだけに目を向けると、思わぬ落とし穴にはまってしまう危険性があります。

①アパート経営における変動要素

相続税対策のためにアパートを建てたものの、次のような変動要素により、想定外の結果を招くケースがあります。

- ・立地が悪く入居者が集まらない。
- ・駅から遠い、周辺に競合物件が多い、人口減少エリアなど、あくまでも賃貸の需要と供給のバランスに気を配ることが重要です。
- ・管理費・修繕費が想定以上にかかる。
- ・築年数が経過すれば、設備の修繕・更新費用が発生します。事前のシミュレーションと修繕計画に向けた周到な積立が重要です。

相続税の節税ができて、毎月の赤字経営が続けば、結局は貴重な資産を減らすこととなります。アパート建設前に、

までの部分について評価額が50%に減額されるのです。

先ほどの例で、200㎡すべてに特例を適用した場合は、8200万円×0.5 = 4199万円となり、更地の1億円に比べて約6割もの評価減になります。

ただし、この特例を受けるには、相続開始前に3年以上継続して貸付事業を行っていることが原則です(事業的規模で行っている場合は3年以内でも可)。

また、相続人が相続税の申告期限(相続開始から10ヶ月)まで賃貸事業を継続していることも要件となります。

③建物の評価額は建築費の約60%

夏号のこのコーナーでご説明した通り、建物の相続税評価額は固定資産税評価額と同額です。固定資産税評価額は、一般的に建築費の約60%(50〜70%)とされています。

たとえば、建築費1億円でアパートを建てた場合、固定資産税評価額(=相続税評価額)は、5000〜7000万円の間となります。さらに、このアパートを賃貸している場合は、「貸家」としての評価減が適用されます。

貸家の評価額は、固定資産税評価

立地・需要・収支計画などを入念に精査することが何よりも大切です。

②空室リスクと評価への影響

アパートの賃貸割合が下がると、評価減の効果も薄れます。空室が多ければ、「貸家建付地」や「貸家」としての評価減が満額受けられない場合があります。

また、小規模宅地等の特例を受けるには、相続開始時点で継続して賃貸していることが要件です。相続直前に空室が続いていた場合、特例の適用が認められない可能性もあるので注意が必要です。

③流動性が低い

不動産は、必要になったときにすぐに現金化することができない。流動性が低い資産です。

相続税対策として優位性がある一方で、不動産の流動性も考慮しておかないと、節税はできたものの肝心の納税資金が手当てできないという事態に陥ることもあります。

④相続時の分割が難しい

アパートという建物は物理的に分割できないため、相続人が複数いる場合、誰



額×(1-借家権割合×賃貸割合)で算出されるので、固定資産税評価額が6000万円が満室の場合では、  
6000万円×(1-0.3×1.0) = 4200万円となります。  
つまり、建設費1億円のアパートの相続税評価額を、4割強に抑えることができるのです。

④ローン利用で課税対象資産が減少

建設費をローンで調達した場合、ローン残高は負債として相続財産から差し引かれます。たとえば、アパートの建設費が1億円で、そのうちの8000万円をローンで支払う場合……

が相続するまでトラブルになることがあります。

秋号のこのコーナーでご説明したように「換価分割」(売却して現金を分ける)や「代償分割」(より多く相続した人が他の相続人に相応の現金を支払う)といった方法もありますので、建設前の話し合いが不可欠です。

このように、相続税対策におけるアパート建築をはじめ、不動産を活用する優位性は大きいですが、留意事項も少なくありません。

本記事でご紹介している事例は目安としての参考例です。個別・具体的な案件については、安心してできる専門家にできるだけ早い段階でご相談ください。

**回答者**

株式会社リノシーリコルディ  
管理部長  
岩崎聡史  
(宅地建物取引士)

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 18階  
株式会社ニチリョク倶楽部事務局  
終活お金の話係

# 「キャリア」の花を咲かせる

アナウンサーとしてのキャリアを重ねた後、「キャリアコンサルタント」の国家資格を取得し、セカンドステージを歩き始めている延友さん。彼女のお話は、新しい挑戦を始めようとする女性にとって、大きなヒントになりそうです。

**三浦** はじめに「キャリアコンサルタント」という資格、仕事の内容について教えてください。

**延友** 一般企業や学校、ハローワークなど、様々な場所が必要とされている資格です。学校では、就職を希望する学生さんとしてしっかりお話をし、どんな職業に就きたいかというビジョンを言語化し、実現させるにはどうすればいいかを話し合っています。キャリアコンサルタントは、夢を叶える伴走者のようなものですね。

企業では、社員一人ひとりのキャリアやスキル、本人の希望などを考慮して、適材適所な人材配置の実現をめざします。今、高齢化が進む日本企業の課題の一つは、「ミドルシニア」と呼ばれる40〜60代の社員が不活性化し、蓄積してきた知見やスキル

が活かされていないことにあります。豊富な経験を持つ社員が退職離脱することを機に、モチベーションを失ってしまうのです。人手不足の日本……、社会全体を見渡せばまだまだできることは山のようにあるのに、宝の持ち腐れですよ。

**三浦** もったいないですね。ミドルシニアの経験やスキルをどのように活かすのが、これからの企業にとっての大きな課題だと感じています。

**延友** そうなんです。先日、世界的ベストセラー「アツの習慣」の著者フランクリン・コズー博士の息子さん、ショーン・コズー氏の講演に行ったのですが、特に印象的だったのが、アメリカ・カリフォルニア州の「デスバレー」（死の谷）のエピソードです。最高気温50度以上、草木も生えない「デスバレー」と呼ばれる砂漠に奇跡的に恵みの雨が降り注いだら……辺り一面に黄色い花がパッと咲いたのです。つまり、「死の谷」ではなく生命が「休眠」していただけで生きていたのです。不活性化と思われていた砂漠に、花を咲かせる——「それこそが、リーダーの役割である」というお話でした。

人事業主として新しいチャレンジをする方々に対し「学び」「仕事」「仲間・チーム作り」の機会を提供しています。ここで出会った仲間のおかげで、私も一歩踏み出すことができました。

に「悪いけど代わって」と簡単に投げ出すわけにはいきません。ヘルパーを手配したうえで、結果的には翌朝熱が下がり、何とか務めあげることができました。でもそのとき「これでは、プロとしての責任を全うすることはできない」と自覚し、アナウンス部からの異動を願い出しました。天職だと思っていたアナウンサー職を手放し、外の世界に目を向けるようになったのは、あの特番がきっかけでしたね。

**延友** 在京キー局に入社して以来、私は22年間アナウンサーとしてやってきました。結婚、出産してからは、ほぼ育児オベアで、何とか仕事と両立させる綱渡りの日々……。でも、2019年にアメリカのトランプ大統領が北朝鮮の金正恩総書記と板門店で会談し、現職大統領として初めて38度線を越えた米朝首脳会談がありました。私は共同声明に署名する様子を報じた。私が共同声明に署名する様子を報じた。私が共同声明に署名する様子を報じた。

**三浦** 私も働きながら育児を経験しましたけど、「ワーキングマザー」といっても環境は人それぞれですよ。周りからの支援を受けられない人は、キャリアを断念せざるを得なくなることもあります。

**延友** そうですね。キャリアチェンジするにしても、当時の私は、職業がアイデンティティになっていました。つまり、私アナウンサーだったのです。しばらくは「私は何者？」みたいな状態に陥りましたね。

それからスポーツ局に異動となり、女子ゴルフ4大メジャー大会のプロデュースなどに携わったのですが、コロナ禍が拡大して自宅で仕事をすることがなくなって……。ちょうど、

キャリアコンサルタントは、才能の花を咲かせるお手伝いをする仕事でもあります。**三浦** 人のなかに眠っている能力を引き出して、活性化させる。それはとても有意義なお仕事ですね。

することで日本を良くしていきたいと思う、私は今「ライフシフトプラットフォーム」(LSP)のお手伝いをしています。「人生100年時代」のセカンドキャリア構築を支援するために、電通が約5年前に立ち上げた新会社による事業です。個



三浦取締役が訊く

## Woman x Woman 三浦 理砂 延友 陽子

Risa Miura Yoko Nobutomo

今回のゲストは、アナウンサー、キャリアコンサルタントとして活躍されている延友陽子さん。も、その第一歩が踏み出せない、のかがわかならない……するアドバイスをいただきました。

**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み、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年よりニチリョク取締役を務める。プライベートでは三児の母。

**延友 陽子**(のぶとも ようこ)

1974年、東京都生まれ。大学卒業後、在京キー局にアナウンサーとして入社し、22年間にわたって情報番組MC・キャスター、ニュース、イベントMCなどを担当。スポーツ局へ異動し、国家資格キャリアコンサルタントを取得して人事局へ移り、ミドルシニアのキャリア形成支援などに従事。現在はフリーのキャリアコンサルタントとしての活動とともに、東京音楽大学非常勤理事を務める。



# 転機を乗り越えるための秘訣は

キャリアコンサルタントに興味を持ち始めていたので、往復の通勤にかけていた2時間を勉強にあてて資格を取ったんです。**三浦** 出産、育児でキャリアを断念した女性が、育児も落ち着いたので「また働きたい」と思ったとき、何から始めればよいのでしょうか？

きこと」の3要素をそれぞれ書き出してみて、重なる部分から今後やることを見つけていくという方法です。私の経験上、女性は男性よりも「WIII」に焦点を当てることがずっと得意です。男性は「Must」を優先させてしまう傾向が強いですね。



**三浦** 私の場合、「WIII」は本当にたくさんあるんです(笑)。でも、実現させる方法がわからないんですよ。

この前は、仕事を探している同年代の友人が、雇ってくれるところが本当に少ないと嘆いていました。

**延友** どうしても「雇われ脳」になってしまっているんですよ。でも、「人生100年時代」といわれる今、50歳だったらあと50年もありますよね。採用されたとしても、数年で定年を迎えますし……、歳下の上司のもとで長い時間、働き続けられるでしょうか？ だとすれば、自分自身がキャリアのオーナーなだと考え、自分でやりたい仕事をプロデュースする……、小さくても自分のビジネスを持つことを考えてみるというと思うのです。

**三浦** でも、起業するというのはハードルが高いですよ。「私には無理」と考えてしまう人が多いと思います。

**延友** アメリカの起業家で作家のジム・ローンは、「あなたは、最も長い時間をともに過ごしている5人の平均である」といっています。話し方、考え方、価値観、年収などの平均が、自分と合致するということです。いつも一緒にいる5人を見つめてみてください。私は全員、勤務先の人でした。「だから私の考え方や年収も、会社の枠組みからは出られないんだ」と腹落ちしました。人は無意識に周りの人の影響を受けてしまいます。「リスクは取らない」という人のそばにいたら、自然と同調してしまうのです。つまり、自分を変えたいと思ったら、意識して、一緒にいる人を変えてみてください。ロールモデルや尊敬できる人のそばにいれば、自然と近づくことができます。だから私は、先ほどお話しした「LSP」に参加して、いち農家になる夢を叶えた人、飲食未経験から抹茶カフェを海外展開している人、

**三浦** でも、起業するというのはハードルが高いですよ。「私には無理」と考えてしまう人が多いと思います。

**延友** アメリカの起業家で作家のジム・ローンは、「あなたは、最も長い時間をともに過ごしている5人の平均である」といっています。話し方、考え方、価値観、年収などの平均が、自分と合致するということです。いつも一緒にいる5人を見つめてみてください。私は全員、勤務先の人でした。「だから私の考え方や年収も、会社の枠組みからは出られないんだ」と腹落ちしました。人は無意識に周りの人の影響を受けてしまいます。「リスクは取らない」という人のそばにいたら、自然と同調してしまうのです。つまり、自分を変えたいと思ったら、意識して、一緒にいる人を変えてみてください。ロールモデルや尊敬できる人のそばにいれば、自然と近づくことができます。だから私は、先ほどお話しした「LSP」に参加して、いち農家になる夢を叶えた人、飲食未経験から抹茶カフェを海外展開している人、

## リスクを取らないことがリスク

地域創生に取り組む人など、年齢を超えた新しい挑戦をしている方々と触れ合うようにしました。すると本当に、「あつ、私にもできるかもしれない」と起業を前向きに考えられるようになりました。

**三浦** いいですね……それ。私も参加したい(笑)。

**延友** ぜひぜひ(笑)。先日もある女性が、「育児のために13年間も仕事を離れていたの、何の自信もない」というんです。でも、子供を育てたということは、人材育成のプロフェッショナルであって、立派なキャリアなんです。胸を張って良いのです。ぜひ、「自分の「WIII」と向き合って、それを実現させるためには何が必要なのかを考えてみてください。自分で起業しよう」とすれば、ある程度のリスクは伴います。でも、骨折はかなり痛いけど、かすり傷くらいならいいじゃないですか。挑戦と失敗、「トライ&エラー」を繰り返すことが、キャリア形成につながるんですから。「人生100年時代」となった今、リスクを取らないことこそが、リスクなのだと感じています。



# ニチリヨク はじめまして!



です!



株式会社ニチリヨク  
営業サポート本部  
お客様相談室 課長  
**宇野 真由美**

はじめまして。宇野 真由美と申します。銀行コールセンターでスーパーバイザーとして約10年間勤務した後、2024(令和6)年9月にニチリヨクへ入社いたしました。



## 現在の仕事

ニチリヨクの窓口として、お客様からのお問い合わせ、ご相談、セミナーのご予約など、多岐にわたる対応をしております。また、お客様からいただいたご意見やご要望を社内に発信・共有する役割も担っています。

## やりがい

お客様のお話を伺う一瞬一瞬にやりがいを感じています。以前、ご納骨の予約をされていたお客様が、当日まで非常にご不安な様子でした。お客様相談室のメンバーでサポートさせていただいた際、お電話口では直接お手伝いできない旨をお詫びしたところ、「こうやってお電話できる先があるだけで助かります」と仰っていただきました。お客様相談室はチームワークの良さも自慢です。

## 大切にしていること

「話す」ことよりも「聴く」ことに重点を置いています。また、社内に対しては「お客様の代弁者」であることを意識し、何よりも「お客様ファースト」を大切にしています。

## 今後の目標

私自身もそうですが、「終活」と聞くと身構えてしまう面があります。お客様相談室が今以上にニチリヨクとお客様の距離を縮める存在となり、日常生活の中に「終活」が溶け込むきっかけを作っていきたいと考えています。



社内でも有数の「ちいツタ」です。休みの日や仕事帰りは「ちい活」をしています。

新宿駅から都営地下鉄大江戸線で約10分、牛込柳町駅から徒歩約2分というアクセス抜群の地に建つ幸國寺。清正公お手植えと伝わる樹齢500年以上の大銀杏がそびえ、四季折々の花が咲く緑豊かな境内は、大都会の喧騒を忘れさせる、心安らく祈りの空間です。

伝統と革新の融合  
光と古代ガラスの納骨堂 「琉璃殿」



2046体の仏様が光輝き、幻想的な仏様の世界を表現する、国内外のメディアに注目される納骨堂です。ご自身の仏様をお選び頂き、13年間のご供養の後、琉璃殿の中で合祀されます。

1霊位(お一人様) **15万円**~  
年間志納金4,000円~(存命中)

~お参りの手順~

琉璃殿入り口のタッチパネルにお名前を入力し、室内へ進みます。ご自身の仏様が光り輝き、ゆるやかに点滅します。四季折々の美しい情景を映し出すプロジェクションマッピングの映像と、2046体の仏様の輝きに包まれた特別な空間でお参りください。



樹齢500年「清正公お手植えの大銀杏」のもとで眠る  
境内墓地



0.25m<sup>2</sup> **105万円**~(税込)  
(永代使用料、墓石等すべて含む)  
年間志納金 12,000円~

広い区画もございます。お墓の広さ、デザインはご自身でお選びください。

樹木葬

「つむぎの森」

いのちをつむぐ、想いをつむぐ、そして人と人のご縁をつむぐ……そんな願い込めて、緑豊かな樹木葬庭園が開園しました。詳細はお問合せください。

日蓮宗正定山 幸國寺

所在地 東京都新宿区原町 2-20

お問合せ資料請求 (株)ニチリョク お客様相談室 9:00~17:00(年中無休)  
0120-300-100



日蓮宗 正定山 幸國寺



由緒正しき寺院で厳かに執り行う  
幸國寺 本堂葬儀



1630(寛永7)年に創建された幸國寺は、平和への願いを込めて、「幸せに暮らすことができる國の寺」として、戦国の乱世を生き抜いた 戦国武将・加藤清正が開きました。約400年の歴史が息づく古刹の本堂で執り行う葬儀は、厳かな雰囲気には満ちています。

本来、寺院本堂での葬儀は檀家に限られていましたが、「本堂葬儀」は檀家である必要はありません。寺院の本堂だからこそ実現できる、格調高い葬儀を提供いたします。

お迎え安置・枕経・本堂使用料  
法号(戒名)・通夜葬儀・七七日忌

**86.5万円**~

規模により応相談

※火葬料・お食事代・返礼品等は含まれておりません。

# Nichiryoku DAILY ニチリョク日記

株式会社ニチリョクの行動日記

7月20日：終活セミナー

山崎西町内会館(神奈川県鎌倉市)



みらいふる鎌倉(鎌倉市老人クラブ連合会)様にお声がけいただき、当社社員が登壇。山崎第一あかね会の皆さまに、墓じまいの流れや進め方のポイントとともに、弊社は墓じまいの第一歩である「新しいお墓探し」からお手伝いできることをお伝えいたしました。

8月1日：終活セミナー

ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



関西学院大学OB会 神奈川支部「ジョイフルクラブ」の皆さまを対象に、弊社取締役の尾上が講師となり、「葬儀のセルフプロデュース」について学びました。質疑応答も大変活発で、セミナー後は、カフェにて懇親の機会もあり、有意義な時間を過ごしていただきました。

6月24日：終活セミナー

小金原9丁目会館(千葉県松戸市)



東洋証券株式会社松戸五香支店様にお声がけいただき、当社社員が登壇、遺品整理と改葬・墓じまいについてお話しいたしました。

7月27日：特別講演会

ラステル新横浜(神奈川県横浜市)



全国幸せ相続計画ネットワーク主催「狙われる資産家! 守る専門家! 怪しい相続対策の落とし穴と回避術」セミナー。相続税は不動産を複数所有している方だけではなく、持ち家の方も他人事ではありません。酷暑の中、ご参加くださった皆さまは、真剣に耳を傾けてくださいました。

8月8日：筋力アップセミナー

興安寺大須陵苑(愛知県名古屋市)



株式会社アイバック専務取締役・大橋拓幸氏を講師にお迎えして、「生活習慣から考えるセルフケアのススメ」についてお話を伺いました。軽いストレッチもを行い、日常生活で実践できるフレイル(加齢による体力気力の低下)予防対策にも役立つ内容でした。



日頃より、当社の会報をご愛読いただいている皆さまに、心より御礼申し上げます。

ニチリョクの社長に就任してから4ヶ月が経ちました。この間、私たちは「バリューアップ(価値の向上)」をテーマに様々な活動に取り組んでいます。

社員一人ひとりの人材価値を高め、お客様により良いサービスを提供する。商品やサービスの価値を磨き、ニチリョクというブランドをより信頼される存在へと育てていく。そうした積み重ねによって、お客様の満足度を高め、結果として企業価値の向上につなげていく。この「価値の連鎖」を生み出すことが、今の私たちの目標です。

2025年11月14日、当社では今後3年間の成長の道筋を描く「中期経営計画」を策定しました。私たちは、お墓や葬儀といった領域を超えて、終活全般をコンシェルジュのようにサポートする「シニアライフコンサルティング企業」を目指しています。このビジョンを実現するために進化していくニチリョクを、温かく見守っていただければ幸いです。

私は、若い頃から城めぐりが好きで、全国を訪ね歩いてきました。石垣の美しさや天守の構造に触れると、先人の知恵と力に胸が高ぶります。最近では、仕事柄、お寺に伺う機会が増えました。静かな境内で緑の木々に囲まれると、逆に心が落ち着きます。「城めぐり」と同じように、「寺めぐり」も私の新しいライフワークになりそうです。

ニチリョクもまた、時代の変化に合わせて形を変えながらも、「人に寄り添う」という本質を大切にしていきたいと思います。これからも皆さまの人生に温かく寄り添う存在であり続けられるよう、社員一同、誠実に歩みを進めてまいります。



株式会社ニチリョク  
代表取締役社長  
営業サポート本部長  
渡邊 将志

## 9月30日：社葬施行

護国寺桂昌殿(東京都文京区)



江戸幕府5代将軍・徳川綱吉の母・桂昌院の発願によって創建された護国寺の桂昌殿において、社葬を施行いたしました。

## 10月25日：遺族懇親会

ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



毎月1回、大切な人を失くされた方の語る会を開催。笑顔と日常を取り戻し、成長した自分に出会うためのひと時を提供しております。葬儀の場所や時期に関わらず、どなたでも参加いただけます。  
協力：日本グリーンアカデミー

## 10月4日：ポッチャ大会

鎌倉市社会福祉センター(神奈川県鎌倉市)



イメージは「室内カーリング」、実は「究極の頭脳戦」といわれる「ポッチャ」の大会を、みらいふる鎌倉主催、弊社協賛で開催しました。予選リーグ戦に続き、白熱の優勝決定戦が繰り広げられ、試合ごとに上達する参加者の姿に、観戦した弊社社員も熱烈応援！大いに盛りあがった大会でした。

## 10月19日：地域食堂(子ども食堂)

ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



ラステルカフェ5回目の地域食堂(子ども食堂)のメニューは、ロコモコ丼。開店前から行列となり、100食があっという間に完食となりました。次回は12月を予定しています。

## 11月1日：新店オープン

ニチリョク多摩支店(東京都多摩市)



JR秋川駅徒歩3分「あきる野ルピア」2階に、ニチリョク多摩支店がオープンしました。相談サロンもごございますので、お近くの方はお気軽に、ご予約の上、お立ち寄りください。

## 9月2日：終活セミナー

ニッポン放送(東京都千代田区)



弊社取締役の三浦理砂が登壇し、「初めてのお墓選び～大切な人と自分のために～」をテーマに、お墓の継承と準備について、わかりやすく解説いたしました。

## 8月13・14日：無料相談会

本郷終活サロン(東京都文京区)



興安寺本郷陵苑で行われた「合同法要」に併せて、「葬儀・終活の無料相談会」と「かき氷祭り」を開催。少しでも暑さを和らげていただけるように7種のシロップをご用意し、約750杯のかき氷をふるまいました。

## 9月17日：終活セミナー

興安寺大須陵苑(愛知県名古屋市)



「そのまま大丈夫？後悔しないためのお墓の整理術！」と題し、終活の一環としてお墓のことを考えて頂けるように、改葬・墓じまいをわかりやすく解説。セミナー後はご希望に応じて、個別のご相談に対応させていただきました。

## 9月7日：地域食堂(子ども食堂)

ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



4月以降、恒例となっている地域食堂(子ども食堂)。今回は100食を超えるコロケドック(ミニサラダ付き)を、高校生以下の方に無料(大人の方には200円)でご提供しました。

## 9月21日：終活セミナー

立正佼成会佼成霊園(東京都東大和市)

お彼岸の一日、立正佼成会佼成霊園にお墓参りをされた方々に向けて2回実施されたセミナー「幸せな終活ノススメ」に、弊社・尾上が登壇しました。ニチリョクでは建墓からアフターサポートまで、様々な形で支援しております。



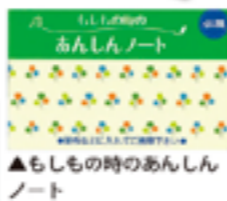
★アンケートにお答えください!★

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。

- 1 「もしもの時のあんしんノート」カードについて、お財布などに入れて携帯して使用されていますか?
- 2 ニチリョクカレンダーについて、来年度も希望者限定で進呈した場合、ご希望されますか?
- 3 終活について、定期的に家族と話し合う機会がありますか?



▲2026年ニチリョクカレンダー



▲もしもの時のあんしんノート



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：2026年1月16日(金)まで。

★秋号アンケート集計結果発表★

- 1 財産の評価を定期的に行っていますか?  
★はい — 183 ★いいえ — 337
- 2 財産目録やデジタル遺品のID/パスワードなどの家族への引継ぎ方法は決めていますか?  
★はい — 140 ★いいえ — 380
- 3 重要書類を一か所にまとめて保管していますか?  
★はい — 325 ★いいえ — 194
- 4 重要書類(契約書・保険証書・年金手帳など)の場所を家族に知らせていますか?  
★はい — 265 ★いいえ — 255

秋号プレゼント当選者発表

5名様に  
ギフトカード500円  
齋藤久江様/青木裕加子様  
伊地知ヨシ子様/後野雄幸様  
和田友栄様

3名様に  
山瀬理桜さんのサイン入り著書  
「悪いのはお天気ではなく、着ている服だ。」  
中山由美様  
石川勝己様  
山代芳喜様

次号 さくら倶楽部 vol.19 2026.春号 は 2026年3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

|    |   |   |   |   |   |    |   |
|----|---|---|---|---|---|----|---|
| 1  | ピ | リ | ヨ | ク | ガ | ク  | ブ |
| 7  | ヨ | ソ | シ | ユ | ツ | ゲ  | ン |
| 10 | ク | ウ | ボ | ウ | キ | セ  |   |
| 13 | キ | ヤ | ツ | ト | ミ | キ  |   |
| 16 | シ | ヨ | モ | ウ | ハ | ツ  |   |
| 19 | ホ | ウ | キ | セ | ツ | ア  |   |
| 22 | ン | セ | カ | イ | イ | サン |   |
| 25 | カ | レ | ツ | ジ | ク | ジ  | ヨ |

- 須藤和明様
- 三浦洋子様
- 上條みどり様
- 本橋和子様
- 佐藤雅史様
- 石田利幸様
- 赤池栄子様
- 小松日出雄様
- 芦田陽子様
- 岡田勝彦様

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

- 1 紅白が終わったら、108回響きます
- 2 これで顔を拭くと愛嬌が出るそうです……
- 3 昆虫が、サナギや幼虫から成虫になること
- 5 草木も眠る〇〇〇〇時
- 6 いつまでも変わらないこと。「常」とも
- 7 伊達の〇〇〇
- 9 おせちには「松笠焼き」。漢字では「鳥履」
- 13 暖房器具。薪、石炭、石油、ガス、電気……
- 17 液体や固体が気体になること
- 19 薄〜薄〜削った「フワフワ」な海菜
- 21 懐古的。懐古趣味。
- 24 名古屋市中区の繁華街。観音さまで知られる
- 26 陰で支える人。〇〇〇に徹する
- 28 サオ、イト、〇〇、オモリ、ハリ、エサ
- 30 三重県の県庁所在地

ヨコのカギ

- 1 笠を被せてあげたら、恩返しにきました
- 4 第二次世界大戦前のアドルフ・ヒトラーの地位
- 8 雪女、鬼、河童、天狗、座敷童、ゆりかべ……
- 10 陰曆12月の異称
- 11 半うち3年、裂き8年、〇〇は一生
- 12 児童唱歌「〇〇か雪か はた雪か」……
- 16 気が長い。むとんちやく。のんびりしている
- 18 大ベストセラー「恋がわの〇〇ちゃん」
- 20 インドからイギリス経由で伝播した国民食
- 22 耳が長いので「うさぎ馬」との別名あり
- 23 外来語の類につけて「新しい」を表す
- 25 開けた雨戸を収納するところ
- 27 箱根駅伝の初日に走るのは?
- 29 あからさま。あらわ。むきだし
- 31 駅伝のランナーがつなぐもの
- 32 小型のアフビのような貝。おせち料理にも

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| E  |    |    | C  |    |    | D  |
| 8  |    |    | 9  | 10 |    |    |
| 11 |    |    | 12 | 13 |    |    |
| 16 |    | 17 | 18 | 19 |    |    |
| 23 | 24 |    | 25 |    | 26 |    |
|    | A  |    |    |    |    |    |
|    | 27 | 28 |    | 29 |    | 30 |
|    | B  |    |    |    |    |    |
| 31 |    |    |    | 32 |    |    |

ヒント：新年を気持ちよく迎えるために

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：2026年1月16日(金)まで。

中うち川柳塾

今回のお題「力」。多数のご応募、ありがとうございました。

課題「力」の川柳に多くの「力作」が集まりました。より「力」を込めて選べました。

**特選** 商品券 3000円

ペランダへよいしよとふとん持ち上げる  
星信子様

寸評 晴天に家族のふとんを掛け声とともに力強く干す。日常の情景がよく見える。

**秀句** 商品券 2000円

酒という連れがいるから力出る  
高橋健次様

寸評 ノーアルコール・ノーライフ。人生の伴侶に好きな酒あり。

リハビリを余命過ぎても励む朝  
吉田幸生様

寸評 辛いリハビリに希望を託している。

弓道で鍛えた卒寿の力痛  
和田ふみお様

寸評 立ち姿が良い弓道。目指せ百歳!

ありがとうその一言に力湧く  
天野奈美江様

寸評 なに事も感謝されるとうれいものです。

老危の歩む姿にはげまされ  
新田和久様

寸評 人生も一歩一歩の積み重ねですね。

いつの間に妻はオレより力持ち  
一宮正保様

寸評 すべてにおいて女性が強くなる晩年。

秋空に掛け声そろえて綱を引く  
内藤良次様

寸評 綱引きに力一杯頑張っている様子がわかる。

A I に奪われ危機感思考力  
櫻井有加様

寸評 人間がA I に負けそうな近未来。

苦笑い開けてと頼む瓶の蓋  
柴田孝子様

寸評 人が笑えない現実にはフタが笑う。

選句・寸評 佐竹明吟(高田馬場川柳教室講師)

次のお題は「うま(馬・午)」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：2026年1月16日(金)まで。