

# さくらら倶楽部

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

三浦取締役が訊く

Woman x Woman

黒木 真由美  
(歌手/アーティスト)



どうする!?  
我が家のお墓

お墓のお悩み、  
すべて答えます

終活  
お金の話  
不動産編

Nichiryoku  
DIARY 2026  
株式会社ニチリョクの活動日記

さくらら  
トピックス  
SAKURA TOPICS

ニチリョク

vol.19  
2026. 春号



終活 Q & A

生前整理のポイントを  
教えてください  
葬儀の主流が「家族葬」って  
本当ですか?

終活シアター  
"Shukatsu" Theater  
『栄光のバックホーム』  
(2025)

葬祭  
ワンポイント  
仏式の法要・法事

はじめて  
ニチリョク

弘兼憲史対談

幸せな人生の終い方

小林 和之

ワーナー・ミュージック・ジャパン 社長室  
エグゼクティブプロデューサー



## 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、3/19(木)はラステル久保山(横浜市西区)・ラステルカフェ(横浜市西区)にて  
家族葬セミナー・事前相談会など開催予定です。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 JPX

〒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：小林 和之 ワナー・ミュージック・ジャパン  
社長室エグゼクティブプロデューサー

終活Q&A ..... 07

- ・生前整理のポイントを教えてください
- ・葬儀の主流が「家族葬」って本当ですか？

さくらトピックス ..... 08

- ・ニチリョクWEBサイト「はじめよう！終活」をご活用ください！  
「グリーフケア」安心できる場で共に過ごす時間、遺族懇話会

葬祭ワンポイント ..... 10

- ・仏式の法要・法事

終活シアター ..... 12

- ・『栄光のバックホーム』(2025)

どうする!? 我が家のお墓 ..... 14

終活 お金の話 (不動産編) ..... 15



三浦取締役が訊く

## Woman x Woman

ゲスト：黒木 真由美  
(歌手/アーティスト)

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>3月 弥生</b> 3日 桃の節句 5日 啓蒙(けいもう) 8日 国際女性デー 17日 春彼岸入り 家族と納骨を話し合う日 20日 春分の日 23日 春彼岸明け	<b>5月 皷月</b> 2日 八十八夜 3日 憲法記念日 4日 みどりの日 春土用明け 5日 端午の節句 こどもの日 立夏 10日 母の日 21日 小満(しょうまん)
<b>4月 卯月</b> 1日 エイプリルフール 4日 清明(せいめい) 8日 花祭り 13日 十三参り 17日 春土用入り 20日 穀雨(こくう) 29日 昭和の日	<b>6月 水無月</b> 1日 更衣の日 6日 芒種(ぼうしゅ) 11日 入梅 21日 父の日 夏至 30日 夏越の祓(はらひ)

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MaKOffice  
 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



〒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

昨年までの11年間、「ワナー・ミュージック・ジャパン」の代表取締役兼CEOを務められていた小林和之さん。激務から解放された後の「人生の楽しみ方」などについてお聞きしました。

## 第9回 ゲスト小林 和之 ワナー・ミュージック・ジャパン 社長室エグゼクティブプロデューサー

Kazuyuki Kobayashi

バックバンドでの活動開始！  
独立を父親に止められる

弘兼 ワナー・ミュージックといえは世界三大レーベルのひとつです。その日本法人の社長を務められた小林さんは、いわゆるエリートだと思いきや、ちょっと変わった経歴をお持ちなんですよ。小林 お恥ずかしい話ですが、大学2年のときに僕がヴォーカルとギターをやっていたバンドで、レコードデビューが決まっていたんです。でも、デビューして失敗するバンドをたくさん見てたので、「そんなに甘くない」と考えていました。それに、僕ら全員神戸に住ったので、プロになるには東京に行かなきゃならないんですけど、バイトしながら……なんて絶対嫌だと思いついて。そこで、デビュー前の試しじゃないですけど「誰かプロのバックバンドをやらせてもらえないかな？」と思って探し始めたら、「ちょうどアン・ルイスがバンドを求めているから、会ってみる？」というお話をいただいて、会いに行き、ちゃんと契約を交わしてもらい、バックバンドとしての活動を始めたんです。



弘兼 弟さんもバンドのメンバーでしたよね？

小林 そうです。弟なんてめちゃいい大学行ってたのに休学させ、僕は大阪芸大を休学し、「よし、みんなで東京出ようぜ！」っていう「無謀です(笑)」。それからですね、もう毎日が楽しくなっちゃいまして。でも、楽しいと同時に、日に日に身の程がわかり始めました。歌もギターも、めちゃくちゃうまいやつがいっぱいいるんですよ。

弘兼 東京には全国からうまい人が集まって来てるわけですからね。

小林 1年か2年経ったときに、アン・ルイスが出演で、活動休止することになったんです。僕らはその前の時点で「そろそろ考えなきゃね」となってましたから、そのタイミングで解散しました。25歳でしたね。弟はもうすでに神戸に帰っていて、僕だけ一人、ポーンと東京に残ったんです。当時の僕は親父から「26歳までやってダメだったら戻ってこい」と言われてたんですけど、戻りたくない。そのとき、「レコード会社に行けば、音楽を続けられるかもしれない」という甘い考えが浮かびまして

(笑)。何かを訪ねて、一番オシャレだし、面白そうだなと感じたE.P.I.C.の二に入ってもらったんです。

弘兼 E.P.I.C.では、最初、どんな仕事をやっていたんですか？

小林 いきなり制作です。最初はバイトみたいな感じでしただけど、少し経ってから採用試験を受けて、正社員になりました。その2〜3年後ですかね、幸運なことに僕が見つけてきたアーティストがドカーンと売れまして。

弘兼 どなたですか？

小林 大沢警志幸です。プロダクションがらみでしたけど。

弘兼 それからもう波に乗って、ラッツ&スター、鈴木雅之さんのソロ、岡村靖幸さんなどを次々にヒットさせて、どんどん出世していったんですね。管理職になったのは何歳でしたか？制作一本から管理職になって、大変だったでしょう？

小林 部長になったのは40歳前です。きつかったですね(笑)。管理職になったとき初めて、組織から離れてフリーになって、自分の制作室を作ろうかと、真剣に悩みました。

弘兼 経営もやらなきゃいけない、人

事も見なきゃいけないですからね。

小林 それで、脱サラの経験がある僕の親父に相談したところ、「独立するなら今しかないだろう。体力的にも気力的にも、40歳はギリギリの年齢だ」と言われたんです。そこで独立を決心して、会社に辞めるって言いました。そうしたら、いきなり本部長に格上げされました(笑)。今思えば、ぜんぜん大した金額じゃないんですけど、給料も上げてくれたんです。「ウワッ」って思いましたね。それで親父に「こんなに上げてもらったんだけど」って話した瞬間、「もう独立はやめたほうがいい」「そんなことくらいで喜んでるような人間は、商売なんてムリムリ(笑)」「それより出世を考えたって言われたんです(笑)。「えっ!?」って思いましたけど。

弘兼 そうでしたか。でも、結果的に社長になったんだから、お父さんの意見は正しかったんでしょね。

小林 そうなのかなあ。どうだったんでしょね。

弘兼 確か僕の『黄昏流星群』が映画化されて、その主題歌を鈴木雅之さんが

歌ってくれたのがきっかけだったと思います。

平均寿命まであと11年!?

考えなきゃいけないお墓のこと

弘兼 小林さんは長男ですよ？小林家のお墓は、今も神戸にあるんですか？

小林 僕の親父も長男で、実家は兵庫県の加西市なんですけど、ずいぶん前に「田舎は嫌い」ということで、家を弟に任せて出ちゃったんです。「小林家の墓には入らない」と言いました。

弘兼 そうなんですか。それで、お父さんのお墓はどうされたんですか？

小林 親父は3年前に亡くなったんです

家族に出会える東京都心の室内のお墓

## 赤坂一ツ木陵苑

参拝室「薄」94万円  
特別参拝室「空」114万円  
年間維持会費1万6000円

【所在地】  
東京都港区赤坂4-1-10  
【アクセス】  
丸ノ内線・銀座線「赤坂見附駅」より徒歩2分 / 千代田線「赤坂駅」より徒歩5分

りまして、そこに納骨しています。

弘兼 小林さんご自身も、そこに入るつもりなんですか？ そうなると、ご家族がお墓参りのときに、神戸まで行かなきゃいけませんよ。

小林 そうなんです。僕の母は、「お父さんのお墓に入る」と言ってますけど、墓参りも大変ですからね。そろそろ東京にお墓を用意して、全部、引き上げてこようかとも思ってるんです。僕は

弘兼 赤坂にお墓があったら、「食事のついでに行こう」みたいなことができますからね。しかも価格も安い。お墓が全部で100万円くらい、管理費は2万円以下だったと思えます。

今、港区に住んでいるので、「青山墓地いいなあ」とかね。

小林 今度力ミさんと見学に行ってみますよ。お墓のことは、ホント真剣に考えなきゃいけないですね。僕も今年で70歳なので、平均寿命で死ぬとしたらあと11年です(笑)。

弘兼 青山霊園は僕も調べたことがあります。ここ数年は1年に1度募集があつて、倍率は15倍くらいですね。使用料は、一番小さい区画で約450万円、1000万円以上の区画もありました。

小林 僕も先生はお若いなあ。やっぱり、好きなことをしてる人はみなさん若いんですよ。

小林 15倍ですか、難関ですね。1年に1回の募集なら、当たるまで相当待たなきゃいけないかもしれないし……。

弘兼 そういう意味では、ニチリヨクが

### PROFILE

小林 和之(こばやし かずゆき)

1956(昭和31)年、兵庫県生まれ。大阪芸術大学在学中に、ギタリスト、作詞・作曲・編曲家として音楽活動を開始。1982(昭和57)年にEPIC・ソニーに入社し、ディレクター/プロデューサーとして数々のアーティストを担当する。その後、エピックレコードジャパン代表取締役、ソニー・ミュージックエンタテインメント コーポレート・エグゼクティブなどを経て、2014(平成26)年にワーナー・ミュージック・ジャパン代表取締役兼CEOに就任。2025(令和7)年4月より社長室付エグゼクティブプロデューサーとなる。



若さの秘訣は好奇心  
楽しいことは身近にある

弘兼 これまでに数えきれないほどのアーティストを見てきたと思いますが、一度売れても消えていく人と、売れ続ける人っていますよね。その違いはどこにあるんでしょうか？

小林 一概には言えませんが、自分を客観的に見れないやつはダメですね。大気圏外から自分を見てるやつ、って言うのかな、「やっぱり地球って青ですよな」「みたいなのを言うやつは、だいたい売れていきます。それと「お前はこうすればずっと良くなるのにな」みたいなことを言われたとき、「ああそうか」と素直に思えるやつ。それをちゃんと勉強して、自分のチップに入れていくやつ。そういうやつは伸びていきますね。弘兼 芸能界に限らず、人の意見を素直に聞けない人はダメですよ。自分はこの方向に向いてると思いついてても、周りから見たら「君はこっちのほうがずっと向いてるよ」ってこともよくあります。人の意見に従えとは言いませんが、人の意見に耳を傾けて、真剣に吟味する姿勢が大切なんじゃないかな。

小林さんは去年、代表取締役を退任してエグゼクティブプロデューサーになりました。今の楽しみは何ですか？

小林 20年以上やってきた社長業から、ようやく解放されましたけど、音楽が本当に好きなので、音楽の中にも楽しみを見つけてやっていますね。インディーズレーベルを作ってみようとか、もう一度、真剣にギター弾いてみようかなとか。弘兼 それは僕の漫画と一緒にですね。音楽以外、仕事以外の楽しみは何かありませんか？

小林 ここでは言えないような楽しいこともいっぱいありますよ(笑)。まあ、冗談はさておいて、僕は去年社長をやめて事務所を構えたんです。それは、東京のセントラルパークと呼ばれる新宿御苑を散歩したら楽しいだろうなと思ったからなんですけど、2回行っただけで飽きました(笑)。

弘兼 わかります。僕は仕事場のすぐ近くに石神井公園、自宅の近くには井の頭公園があるんだけど、両方すぐに飽きました(笑)。

小林 同じですね(笑)。でもね、今は新宿探索が楽しくなってるんです。本

当にありとあらゆる店

があって、一丁目、二丁目、三丁目、四丁目……って、丁目ごとにガラッと風景が変わる。ジャズバーもソウルフードも、怪しげな店もいっぱいある。蕎麦屋も多いしね。今は新宿の街歩きが一番の楽しみです、公的には(笑)。

弘兼 よく、「何の楽しみもない」っていう人がいますけど、「楽しもう」っていう気持ちが大切ですよ。たとえば、出かけたときに「先の駅で降りてみる。そうすると「こんなところにこんな店がある」この道に入ったらどこに出るんだろ」とか、歩いてるだけで意外と楽しめるんです。

小林 そうですね。「楽しい」って感じられる人のほうが、若くいられる気がしますね。楽しいことって、身の回りにもたくさんありますから。

弘兼 若さの秘訣は、何にでも興味を持って、それを楽しむという好奇心ですね。それでは録音を止めて、私的な楽しみの話を聞きましょうか(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、「鳥耕作」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、「譚長 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。

Q & A  
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 生前整理のポイントを  
教えてください

A 「生前整理」を始める方のなかに、「断捨離」に夢中になる人がいます。「判断に困るから整理しておいて」と言われた終活者が、何でもかんでも捨ててしまい、気がつけば自宅は思い出の

けらもない空っぽの家……。そんな空間で暮らすうちに「悲しくなっちゃった……」と悔やむ方も少なくないのです。自分には価値のない物を捨てるに残留してしまうと、「家族の迷惑になる」と思うのは当然でしょう。けれども、自分の人生はまだまだ続き、その豊かさを追求するのも終活の一部ということを忘れてください。断捨離をやり過ぎてしまうと、「終い支度」という意味だけが強調され、日常が味気ないものになってしまう危険性があります。終活における生前整理は、これからの自分の生活のための「環境整備」だと捉え、「ちょっと大規模な不用品の処分」くらいの心構えで始めましょう。必要な物は遺せたいのです。「捨てるに抵抗がある」と言えるのですから。これからの人生を自分らしく、より快適に生きていくための「整理整頓」と考えましょう。一方で、手紙や写真、大切な人からもらった物など、思い入れがあって自分では手放せない物は、遺された家族にとっても処分しづらいものです。一カ所にまとめておき、「○○の中の物は処分してください」と一言書き残しておくことで、家族の心の負担は軽減されます。

Q 葬儀の主流が「家族葬」って  
本当ですか？

A 「家族葬」は葬儀の在り方のひとつとして、すっかり一般化しました。家族葬の始まりは、「終活」という言葉が広まった2010(平成22)年頃。同時期には、葬儀もなく簡単な挨拶のみで故人を火葬する「火葬式」も登場し、「直葬」「直葬」とも呼ばれました。以降、家族葬はテレビCMでも盛んに宣伝され、2019(令和元年)年には、火葬式に対応した施設も増え始めました。生活や行動の起点が、「インターネットでの検索」となり、そのなかから「いちばん安いものを見つけた」ことが「葬儀行動」という価値観が、冠婚葬祭にまで浸透し、その視点で選ばれた葬儀が急激に増えていったのです。そしてさらに2020(令和2)年、コ

ロナ禍によってその風潮が加速しました。コロナ対策として、故人との最後のお別れもできないままの火葬式が増加。コロナ以外で亡くなられた方でも、社会的距離を保つことが優先され、家族葬が急速に浸透したのです。しかし、生前の故人と十分なコミュニケーションが取れなかった遺族が家族葬や火葬式を行った後、あちこちでズレが生じてしまい、悔いや悲しみが残されるケースも増えてきました。では、「コロナ禍が明けた後はどうでしょう」か。2024(令和6)年の統計からは、家族葬は全体の半数を占め最多であるものの、一方で前回の比較では、家族葬は減少し一般葬が増える傾向が見てとれます。このデータは、CMの多さやネット検索による料金の安さだけで選択するのではなく、葬儀が持つ意味や役割をもう一度見直そうという方が増えていることを示しているのではないのでしょうか。

回答者  
尾上 正幸  
自分史終活活用アドバイザー  
ニチリョク取締役

ニチリョク<sup>の</sup>

# 家族と終活を 話し合う日



毎年

「春彼岸」入りの日  
「秋彼岸」入りの日

2026年春

3 / 17  
(火)



2024年、春彼岸の入りの日と、秋彼岸の入りの日が、一般社団法人日本記念日協会により【家族と終活を話し合う日】として認定されました。

今年は、春 3月17日 / 秋 9月20日です。

「お彼岸」は日本古来の「日願(ひがん)」信仰と仏教伝来後に生まれた「彼岸」という考えが結びついたことで生まれ、この世「此岸(しがん)」とあの世「彼岸」がもっとも近くなる時期を春と秋の彼岸といいます。

ニチリョクでは、お墓参りや法事で家族が集まりやすいこのお彼岸の時期に「終活」について、家族で話し合うことをお勧めしてまいります。この日を、皆様もぜひご活用ください。

## 春のお彼岸終活相談会

詳しくは  
こちら



# さくら トピックス

## SAKURA TOPICS



ニチリョクWEBサイト「はじめよう！終活」をご活用ください！

株式会社ニチリョクでは、終活に役立つ様々なトピックをWEBサイト「はじめよう！終活」にて公開しています。今号ではその中から、「グリーフケア～遺族懇話会～」についての記事をご紹介します。

### 「グリーフケア」安心できる場で共に過ごす時間、遺族懇話会

大切な人を亡くした悲しみは、誰にも同じ形では訪れません。語り、聴き合いながら、静かに自分を取り戻していく——遺族懇話会は、そんな安心の時間を育む場です。

grief care

#### ○遺族懇話会とは——“自分を取り戻す場”

大切な人を失うと、心の奥から深い感情が押し寄せてきます。その現れ方は人それぞれで、100人いれば100通りのグリーフ(大切な人を失ったときの深い悲しみによって生じる心の痛み)があります。悲しみを抱えていることに気付かないまま頑張り続けてしまう人。体調不良や強い孤独感により、動けなくなる人。しばらく経ってから「あの頃の自分は、グリーフの中にいた」と気付く人——。どれもが自然な反応ですが、現代は「悲嘆」を語る場が少なく、孤独の中で痛みを深めてしまう人も増えています。

遺族懇話会は、その痛みにそっと寄り添い、“自分を取り戻すための時間”を育む場として生まれました。

#### ○死別を“成長の機会”としてとらえる

近親者との死別は、誰もが例外なく経験してきたものです。そしてそのたびに、人は悲しみを抱えながらも、時間とともに新しい自分へと成長してきました。その確かな歴史があるように、死別は“成長の機会”としてとらえることもできます。

苦しみの中にいても、人は必ずそれを乗り越え、前に進む力を備えています。その歩みに寄り添うのが、懇話会の願いでもあります。

#### ○遺族懇話会 ご参加のお誘い

弊社運営の「ラストルカフェ」(神奈川県横浜市西区境之谷62-21)にて、毎月1回、遺族懇話会を開催しています。どうぞ気軽にお越しください。

### はじめよう！終活 その他、おすすめ記事

- ◇ 家族葬とは？ どの範囲まで呼べる？  
参列マナーや注意点も紹介
- ◇ 終活からお墓選びまでのポイント解説
- ◇ 親戚・友人の連絡先、SNS、サブスク、ネット証券・銀行……  
遺族が直面するデジタル遺産の問題と、その解決策
- ◇ 【55歳からの終活】日々の暮らし・医療・介護・葬儀・お墓・相続……  
お金の不安を「安心」に代える4つのステップ

↓パソコン・スマホで検索

はじめよう！ 終活 検索

↓二次元コードからも  
アクセスできます



今さら聞けない

# 葬祭ワンポイント

一般的に「法要」とは、葬儀が終わった後に僧侶をお呼びして執り行う供養の儀式、法要後の会食を含めた行事全般を「法事」と呼びます。  
初七日、四十九日、一周忌はわかっている、その後の法要の流れや意味が今ひとつわからない……という方も多いのではないのでしょうか。  
節目ごとに行う、仏式の法要・法事を確認しておきましょう。

## お葬式後の法要など時期と内容

仏式の一般的な例です。地域や宗派・宗派により違いがありますので、菩提寺などにも確認しておくといいたいでしょう。ラステルでは、お墓や永代供養、お位牌、お仏壇などのすべてのご供養や、遺品整理、相続、ご葬儀後の各種お手続きまでサポートさせていただきます。

日程	お葬式後の法要	お葬式後の挨拶と法要の準備	お葬式後の届出等
ご命日	1日 没日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶帳簿の整理 ※ご挨拶や香典返し、喪中欠札、法要の案内などに役立ちます</li> <li>▶挨拶回り・お礼状</li> </ul>	<p><b>14日以内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●世帯主変更届の提出</li> <li>●国民健康保険資格喪失届の提出</li> <li>●後期高齢者医療資格喪失届の提出</li> <li>●年金受給権者死亡届の提出</li> <li>●ご遺族の国民健康保険資格取得届の提出</li> <li>●ご遺族の国民年金加入届の提出</li> </ul>
1週目	7日 初七日法要 ※葬儀当日に繰上げ初七日法要を行うことが一般的です	<p><b>忌明け法要の準備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆日時・会場の決定</li> </ul>	<p><b>3ヵ月以内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●被相続人の戸籍の収集 (出生から死亡まで)準備</li> <li>●相続人の戸籍、印鑑証明書の取得</li> <li>●相続関係説明書の作成</li> <li>●法定相続情報一覧図の法務局への申請</li> <li>●金融機関への連絡と相続手続き</li> <li>●生命保険の受取</li> <li>●相続財産の調査、確定</li> <li>●遺言書の確認/検証</li> <li>●遺産分割協議</li> <li>●公共料金等の解約/契約者変更 (インターネット回線の解約/契約者変更、固定電話や携帯電話の解約/契約者変更)</li> </ul>
2週目	14日 二七日法要	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶遺品整理・形見分け</li> <li>▶香典返しの準備</li> </ul>	<p><b>4ヵ月以内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●故人の所得税の準備定申告</li> <li>●遺産整理</li> </ul>
3週目	21日 三七日法要	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶お仏壇・仏具、お墓・納骨先の手配</li> </ul>	<p><b>10ヵ月以内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●遺産分割協議書作成</li> <li>●相続税申告</li> </ul>
4週目	28日 四七日法要	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本位牌の手配</li> </ul>	<p><b>1年以内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●遺留分減殺請求</li> <li>●遺族年金請求書の提出</li> <li>●健康保険の葬祭費の支払申請</li> <li>●健康保険の埋葬費の支払申請</li> <li>●高額医療費の払戻し請求要請</li> <li>●未支給年金請求書の提出</li> <li>●不動産の相続登記</li> </ul>
5週目	35日 五七日法要 ※35日忌明けの場合	<p>その他のスケジュール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■新盆(初盆)</li> <li>■お彼岸</li> <li>■喪中はがき</li> </ul>	
6週目	42日 六七日法要		
7週目	49日 七七日法要		
8週目以降	50~100日 百か日法要	<p><b>一周忌法要の準備</b></p> <p>※年忌法要は2ヵ月前までに準備しましょう</p>	
1年後	一周忌法要		
2年後	三回忌法要	<p><b>三回忌法要の準備</b></p> <p>※年忌法要は2ヵ月前までに準備しましょう</p>	
6年後	七回忌法要	<p><b>七回忌法要の準備</b></p> <p>※年忌法要は2ヵ月前までに準備しましょう</p>	

※お気配にお問合せください。専門スタッフが丁寧にサポートさせていただきます。

## 忌日法要

亡くなった日から数えて7日目ごとの日を「忌日」といいます。故人が生前の罪について審判を受けるといわれるこの日、法要を行い冥福を祈ります。

初めての法事は「初七日」。死後7日目に三途の川に到着した故人は、激流・急流・緩流のうち、どの流れを渡るかを裁かれるとされるため、初七日法要では故人が緩流を渡れるよう祈ります。最近では参列者の負担を考え、葬儀当日の火葬後に、初七日を行う方が増えています。

その後、「二七日」「三七日」「四七日」「五七日」「六七日」と続きますが、最近では省略されることが少なくありません。忌日法要の最後となるのが、7回目の忌日「七七忌」「四十九日」です。

逝去から49日経った日をもって故人が成仏するとされていることから、最も重要な法要と位置付けられており、親族や故人ゆかりの人を招いて法事を執り行います。遺族にとっても、この日で「忌明け」となることから、ひとつの大きな区切りとなります。

逝去から100日目の「百か日」は、「卒哭忌」とも呼ばれ、これは「声を上げて泣くことを卒業すること」を意味します。遺族にとって気持ちの整理を終える日とされていますが、近年は法要を省略することが多くなっています。

## 新盆(初盆)

四十九日の忌明け後に初めて迎えるお盆を「新盆(初盆)」といい、特に丁寧に供養します。親族、故人のゆかりの人を招き、僧侶に読経していただき焼香します。その後、会食の席を設けるのが一般的ですが、お盆期間は僧侶が特に多忙のため、早めに依頼することをお勧めします。四十九日前にお盆が来る場合は、その翌年に行い、四十九日の直後の場合は、省略して近親者だけで供養します。

## 年忌法要

故人が亡くなった同月同日を「祥月命日」といい、この日に行う法要を「年忌法要」と呼びます。命日当日に行うのが正式な作法ですが、家族や僧侶の都合に合わせて、早めに行っても構いません。ただし、命日より後にしないことがしきたりです。

1年後の祥月命日に執り行うのが、「一周忌」です。家族や親族だけではなく、親しい友人や知人もお招きし、僧侶に読経をあげてもらいます。2年後の祥月命日に執り行う「二回忌」も一周忌と同様に行います。

その後は、近親者だけで行うなど規模を縮小して、「七回忌」「十三回忌」「十七回忌」「二十三回忌」「二十七回忌」「三十三回忌」「三十七回忌」「五十回忌」と続きます。

一般的には、三十三回忌の法要を「年忌明け」とし、最後の法要(弔い上げ)とします。仏教では亡くなって32年経つと、生前に犯した罪が無罪放免となり、極楽浄土に行けるとされています。故人の魂が浄土に到達し、成仏したとされる年数を目安にしているのです。

一方で近年は、供養の簡素化や、祭祀の主催者の高齢化等により、三十三回忌より前に弔い上げをする方も少なくありません。

法事・法要は故人の供養として執り行われるものであるとともに、遺族が仏教に触れ、親族と交流する中で、死を受け入れ、心の整理をつけていくプロセスでもある大切な行事なのです。



人生はやがて輝く

「栄光のバックホーム」

若き野球選手の実話からなる映画『栄光のバックホーム』を鑑賞した。

高校球児として甲子園を夢見て努力を重ね、その夢は叶わなかったものの、プロ野球選手という新たな道を切り拓いた横田慎太郎。そんな彼が、若くして痛に侵され、短い生涯を終える。このようにお伝えすると、本作はつい「不幸だった若者の人生物語」として受け取られてしまうかもしれない。

しかし本作が描いているのは、単なる悲劇ではない。主人公が努力とともに人生

に前向きに向き合い続けた姿、そしてそれを支えた人々の深い愛情が、本人、家族、周囲の人々、それぞれの視点から丁寧に描かれているのだ。とりわけ、若くして不治の病を抱えることになった息子を支援続ける母の存在は、この映画の大きな軸となっており、そんな母の言葉から始まるのは、「力強く人生を全うした二人の人間の物語」なのだ。冒頭から、涙なしでは観ることができなかった。

終活シアターという場から、この作品へ

「終活シアター」というコーナーをいただき、今回で四作目となる。年に四回お届けする公報誌に合わせて映画を選ぶのだが、この「一本を選ぶ」という作業に毎回頭を悩ませてしまう。話題作や名作は数多くあるものの、「今の自分の立場で語る意味があるか」「終活という視点と無理なく重なるかを考え始めると、簡単には決めきれず、迷いながら一作にたどり着くことがほとんどなのだ。

締め切りが迫るある週末、ふと思いついて映画館に足を運び、選んだのがこの作品だった。実話をもとに構成されていることは以前から知っていたが、あまりにも現実が重く、哀しみが前面に出てしまっているので

た事実を静かに示していく。

幾度となく訪れる痛の再発。慎太郎は葛藤の末に、自分の身に起きたことを「なかったこと」にはしなかった。嘆き続けることも、運命を呪うこともない。ただ、その現実を引き受けた上で、残された時間をどう生きるかを運び続けたのである。試練は、常に人に新しい可能性をもたらす。そのことを、彼の人生そのものが伝えてくれているようだ。

終活とは、人生を肯定し直す営み

私は長年、「終活」というテーマに向き合ってきた。終活とは、決して人生の後始末ではない。これまで生きてきた人生を否定するのではなく、そのまま受け入れ

はないか。果たして、悲しいドラマとしてではなく、「終活の力」として伝えることができるのだろうか。そんな迷いがあつたのも正直なところ。これは、終活を「終わるための活動」ではないと捉えている、私自身のこだわりでもある。

ところが、鑑賞後に残った余韻は、そうした不安とはまったく異なるものだった。「終活シアター」でお伝えしたいことが、こんなにも詰まった作品ではないか」。その思いが、観終えた後に次第に強くなっていった。

正直に言えば、私の言葉よりも、「ぜひ劇場で観てください」とお伝えしたい、そんな映画だったのである。

人生は、長さではなく深さで測られる

上映早々、冒頭から涙を誘う場面が続く。それでも、観終えたあとに胸に残ったのは、深い哀しみよりも、静かな充足感だった。

人生とは、どれだけ長く生き続けたかで測られるものだろうか。むしろ、どれだけ深く、どれだけ濃く生きたかによって、その価値は形づくられるのではないか。この問いは、私が長年お伝えしてきた「終活」の考え方で、強く通じ合うもの

肯定し直す営みなのだ。

「さて、この先の人生をどう楽しもうか」「どのように成長し続けていこうか」。そう問い続けながら生きていくことが、終活を通じた生き方だと考えている。

その姿勢をもって終活に向き合うとき、関わった家族は、無念だけでなく感謝の気持ちを抱かざるを得ない。生きながらいつまでも心の中で共に生かしていくことができるだろう。本作は、まさにその考え方で深くシンクロしていた。

印象的だったのは、主人公だけではな。彼に関わった人々の表情には、確かな誇りが宿っていた。

「あの人生に関われたこと」「共に時間を過ごせたこと」。それ自体が、彼らの人生の支えになっているように感じられる。

人は、死によって評価されるのではない。生き様によって、他者の中に生き続ける。それが、私が考える終活の本質だ。

人生という試合の終盤で

超高齢化の現代において、この映画が描いていたのは、勝利の味いでも、奇跡の物語でもなかった。人生という試合の終盤で、自分の立ち位置から、どのように夢や目標を見出ししていくのか。その覚悟を



だった。

横田慎太郎の人生は、確かに短いものだったが、野球という一点に情熱を注ぎ、仲間と時間を分かち合い、家族に多くの思いを残した。その生き様は、本人の人生を超えて、周囲の人々の人生にまで、確かに影響を与えていたように思える。

家族、高校時代の友人、そして阪神タイガースという組織の中で出会った人々。慎太郎の野球に向き合う一途な姿勢と存在は、そのときも、その後も、関わった人々に力強いエネルギーを与え続けていたように映った。だからこそ、人は彼を応援

描いた物語だったのだ。

実話をもとにした作品だからこそ、阪神の優勝という現実の出来事や、実在するOBや選手たちの言葉が、「ああ、彼ならそう言うだろう」と自然に胸に響いてくる。輝くスター選手の人生もまた、誰かに支えられ、誰かを支えることで成り立っているのだろう。

もしも、誰にでも輝ける時間があるのだとしたら、私は起こったことをすべて引き受け、「これが私の人生だった」と胸を張って言える人生で終えたいと思う。人生の終盤に差しかかったとき、結果や評価ではなく、「どう生きてきたか」を静かに振り返ることが出来る。そんな時間を迎えられるなら、それはきっと豊かな人生だったと言えるのではないだろうか。

そう考えていると、ごく普通だと思っていた自分の人生が、なんとも輝き出しそうな気がしてくる。涙と同時に、確かな希望を与えてくれる映画だった。



尾上 正幸  
自分史終活活用アドバイザー  
ニテリョク取締役



栄光のバックホーム  
全国公開中  
幻冬舎フィルム第一回作品  
制作総指揮：見城徹 後編興  
原作：「奇跡のバックホーム」横田慎太郎（幻冬舎文庫）  
「栄光のバックホーム」中井由梨子（幻冬舎文庫）  
脚本：中井由梨子  
企画・監督・プロデュース：秋山新  
出演：松谷雅也、鈴木京香、高橋克典  
前田孝太郎、伊藤六花、山崎龍平、草川拓弥  
配給：キョウ  
©2025 栄光のバックホーム製作委員会

# どうする!? 我が家のお墓



## お墓のお悩み、すべて答えます

**Q** 長年帰っていない故郷にある「先祖代々の墓」の「墓じまい」を考えているのですが、水田の一角にある墓地の中のお墓で、管理者もわからないのが……。

**A** 「墓じまい」をするためには、現在のお墓の管理者が発行する「埋葬（埋蔵）証明書」が必要です。管理者不明の場合の対策をご説明しましょう。

**墓地とみなされた「みなし墓地」**  
墓地や納骨堂の経営は、1948（昭和23）年に定められた「墓地、埋葬等に関する法律」（墓理法）によって、都道府県知事の許可を受けなければいけないと定めら

れています。つまり、この墓理法以降のお墓であれば経営母体も管理者もすぐに特定できるのですが、問題は墓理法以前のお墓です。

当然ながら、墓理法が定められるずっと前から、全国各地にはたくさんのお墓があり、新しい法律ができたからといって、それらを潰すわけにはいきません。そこで政府は、そのような墓地を、墓理法の規定には沿っていないものの「墓理法の許可を受けたとみなす」として墓地として認めました。これを「みなし墓地」と呼びます。

「みなし墓地」の中で最も多いのが、集落で共同管理されていた「集落共同墓地」です。「集落共同墓地」は、山の斜面や山裾、田畑の中、集落の外れなど、生活空間からやや外れた場所に多く存在します。

### 「集落共同墓地」の管理者は？

今回、ご質問された方の先祖代々のお墓も、「集落共同墓地」の可能性が高いでしょう。水田の中にあるのだから、土地の所有者がお墓の管理者だと思われがちですが、集落共同墓地の管理は自治会や町内会で担うことが多く、土地の所有者であることは極めて稀です。

では、どうやって管理者を探し出すのでしょうか。まずは、墓地のある市町村役場の生活環境課・環境衛生課などを訪ね、墓地台帳・墓地調書を調べます。台帳には「墓地名称」「所在地」「設置者」「管理者」などの項目があるため、管理者の記載があればゴールですが、みなし墓地の場合は「不明」あるいは空欄のことが少なくありません。

その場合は当該地区の自治会長に取り次いでもらい、墓地管理者について質問します。自治会長の在任期間が長ければ、墓地管理者を知っている確率も高くなります。知らなかった場合には、地域の世話役や古老、地元の石材店などを紹介してもらい、地道な聞き取りの積み重ねで、墓地管理者に近づいていくのです。

それでも、いくら調査してもわからない場合は、自治会長、墓地利用者の代表などを行政判断で管理者に認定してもらうよう、市町村役場の担当者と交渉することもあります。

また、墓地管理者が発行する埋蔵証明書は、ご遺骨一柱につき一通り必要なのですが、管理者もわからないような古いお墓では、何柱納められているかも不明ということも多々あります。その場合は

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



**Q** 法律によってアパートやマンションを建てることのできない土地があるとききました。どのような土地でしょうか？

**A** 都市計画法で定められた「市街化調整区域」や、建築基準法における「接道義務」を満たしていない土地は、原則として建築不可となっています。

### ●都市計画法による土地の分類

日本国内のすべての土地は都市計画法により、「都市計画区域」と「都市計画区域外」（準都市計画区域を含む）に分けられています。

「都市計画区域」とは、将来にわたって計画的にまちづくりを進める必要がある区域として都道府県が定めた地域のこ

と。電気・ガス・上下水道・道路・公園などの都市インフラが整備され、賃貸需要の高い地域が多いため、アパートやマンション（以下、「共同住宅」と呼びます）の建設に向いています。

しかし、この「都市計画区域」は、住宅や商業施設などを積極的に整備していくこととする「市街化区域」と、無秩序な開発を防ぐために市街化を抑制している「市街化調整区域」に分類され、原則的に「市街化調整区域」では、共同住宅の建築が認められていません。

一方、「都市計画区域外」での共同住宅の建設は法的には可能なものの、都市インフラが整備されていない・賃貸需要が低い・自治体の条例で共同住宅を制限している場合がある……といった理由から、共同住宅には不向きといえます。

以上のことから、共同住宅の建設には「都市計画区域」に含まれる「市街化区域」が適しているといえるでしょう。

「市街化区域」は、街を有効に活用するために13種類の「用途地域」に分類されています。用途地域によって、建てられる建物の種類・規模・建ぺい率や容積率が定められているので確認してください。共同住宅の建設を検討している土地が

どの分類に属しているのかは、市区町村の都市計画課、建築指導課、まちづくり課などに問い合わせれば判明します。多くの自治体では、都市計画図や用途地域を役所窓口やウェブサイトで公開しています。また、信頼できる不動産会社や建築会社などに調査を依頼される方も多いようです。

### ●建築基準法による接道義務

建築基準法は、「建築物の敷地は、建築基準法上の道路に2メートル以上接していなければならない」と定めています。「建築基準法上の道路」とは、原則的に幅員4メートル以上の道路のことです。この接道義務を満たさなければ、共同住宅だけでなく一戸建て住宅の建設も認められていません。ただし、これには例外もあって、敷地に接する道路の幅員が4メートル未満の場合、道路の中心線から敷地を2メートル後退させることで接道義務を満たすことができます。これを「セットバック」と呼びます。

土地の分類と接道義務の確認は、アパート建設の第一歩として重要なチェックポイントといえるでしょう。

「不明」「合葬」として手続きを進めるなど、一般の方には複雑で面倒な場面もあるでしょう。

ニチリョクでは、墓地管理者の特定から埋蔵証明書の発行、行政手続きに至るまで、「墓じまい」「改葬」に関わる一切を代行しております。お気軽にお問い合わせください。



**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。お墓書を左記までお送りください。

T103-0028 中央区八重洲1-7-20、8階  
株式会社ニチリョク倶楽部事務局  
どうする!? 我が家のお墓係



敷地の形状に関わらず、4m以上の道路に2m以上接していれば接道義務は満たされます。道路が4m未満の場合、左図のように敷地の境界を道路の中心線から2m後退させます。

**回答者**

**株式会社ニチリョク倶楽部事務局**

**岩崎聡史  
（宅地建物取引士）**

不動産についてのご質問・ご相談を募集いたします。お墓書を左記までお送りください。

T103-0028 中央区八重洲1-7-20、8階  
株式会社ニチリョク倶楽部事務局  
終活お金の話係

# グルグルしていたアイドル時代

歌謡曲全盛時代の1970年代、ピカピカのアイドルとしてデビューした黒木さん。40歳を過ぎてからデザイナーに転身し、60歳を過ぎてから音楽活動を再開された彼女のパワーの源は、「太陽との会話」にあったのかも？

**三浦** 小さい頃から「アイドルになりたい」という夢を持っていたんですか？

**黒木** そうですね、小学校2〜3年のときから、歌が好きで覚えていまして、6年生の頃に「スター誕生」が始まったんです。それでも、「アイドルになりたい」という気持ちに火がつけちゃいました(笑)。

**三浦** 私なんて小学生の頃は、「お花屋さんになりたい」「スチニューデスになりたい」なんて、コロコロ変わってましたよ(笑)。「スター誕生」は、ご自分で応募されたんですか？

**黒木** 親がけっこう厳しかったので、「ダメよ」って言われたら夢が終わっちゃうから、誰にも言わないで応募しました(笑)。中学3年のときですね。

**三浦** すごく競争率だったんでしょうね。

それを勝ち抜いていくんですもんね。

**黒木** 聞いた話では、テレビ局に1日2万通くらいの手紙が届いていたそうです。だから最初は抽選だったもので、運もあるんですよ。

**三浦** 運も実力のうち、ですね。その抽選で選ばれて、次は地方大会ですか？

**黒木** 福岡で予選大会がありました。中学生だったから交通費もないので、陶器でできたピンクの豚の貯金箱に貯めていたお金を取り出して、一人で行ったんです(笑)。親に打ち明けたのは、予選に受かって東京の決戦大会に行くことになったときでした(笑)。

**三浦** その決戦大会で、18社ものレコード会社とプロダクションが、「うちでやりたい」とプラカードを上げたそうですね。それで東京に引っ越して、高校入学とほぼ同時にデビュー。憧れていた芸能界、実際に入ってどうでしたか？ 忙しかったんでしょうね？

**黒木** 学校もあったので、いつも時間に追われている感じで、グルグルしてました(笑)。やっぱり夢で見ていた世界と、実

際の勉強はされてたんですか？

**黒木** まったくしてません(笑)。10代のときに母から、「こんな生地があるんだけど、何か作ってみない？」と言われて、洋服を作ってみたことがありました。そのときに興味を持ったのがきっかけですね。

**三浦** それでできちゃったのがすごい(笑)。浮かんイメージを絵に描く感じですか？

**黒木** そうですね。服、宝石、インテリア……気がついたらいろんなデザインをしてました(笑)。この帽子も「こんな感じがいいな」と思って作ってもらったものなんですけど、私って、本当に感覚だけで生きてるんですよ(笑)。

**三浦** それこそ才能です(笑)。そして2024年に黒木さんが作詞作曲された「ピンクの薔薇」で音楽活動を再開。去年は「ギャル」を再結成してステージにも立ちました。音楽を再開されたのは、何かきっかけがあったんですか？

**黒木** きっかけは、自問自答です。「このまま人生を終わらせていいの？」って問いかけてみたんです。そうしたら、メロディとか歌詞が聴こえてきました。それに自然に

際自分がその中に入って見るものとは景色が違ってましたね。子供は私だけで、周りにはみんなキチッとネクタイしてる大人でしょ。歌番組にもたくさん出演させていただいて、サイン会をやったり、新曲のレッスンをしたり、その合間に取材を受けたり。当時は「アイドルなんだから、一歩外に出たらいつもニコニコ笑っていきましょう」と言

われてました(笑)。

**三浦** まだ15歳、辛くなかったですか？ 辞めたいって思うことはなかったですか？

**黒木** 周りのアイドルさんたちもみなさんそうだったので、辛いとは思いませんでしたね。ただ、デビューの半年後くらいに神



三浦取締役が訊く

Woman x Woman

三浦 理砂

Risa Miura

今回のゲストは、山口百恵、生んだ伝説のオーディション元アイドル歌手・芸能界からの引退後、ご自身一昨年に音楽活動を再開した

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。

黒木 真由美

Mayumi Kuroki

榎田淳子、小泉今日子などを番組「スター誕生」出身の黒木真由美さん。のダブルブランドを立ち上げ、彼女に「元気の秘訣」を伺いました。

黒木 真由美(くろき まゆみ)

1959年、福岡県生まれ。1974年に「スター誕生」で審査員特別賞を受賞し、翌年3月、シングル「好奇心」で歌手デビュー。1977年には3人組アイドルグループ「ギャル」を結成し、女優としてドラマ出演を重ねた後、結婚を機に24歳で芸能界を引退した。その後、デザイナー/プロデューサーとしてダブルブランド「ルアンジュ」を立ち上げ、2024年に歌手活動を再開。最新曲は作詞作曲も手掛けた「LEMURIA」。



寄り添っていたら、曲ができていたって感じ(笑)。気づいたら歌ってみたい(笑)。

**三浦** 「感覚で生きてる」っておっしゃいましたけど、直感とかひらめきなんですよ。うね。「こうだからこう」みたいな理屈もなく、「あの人に言われたから」でもなく、自分自身から湧き出たもの、「楽しそう」「やりたい」って思ったものをやるっていう……。

**黒木** 私は子供の頃から太陽が好きで、太陽ばかり追いかけて、よく太陽と話をしていました。大自然や宇宙の波動と、共鳴するっていうのかな。でも、こういうスピリチュアル的なことを言うと、「大丈夫？ おかしくなっちゃうんじゃない？」なんて心配されることもあるんですけどね(笑)。



黒木真由美さんのデビューシングル「好奇心」(作詞：阿久悠、作曲：都倉俊一)。

このまま人生を終わらせていいの？



**黒木** 私は今でも、一人でいる時間を大切にしています。いろんな人に会ったり、いろんな出来事があったりすると、自分自身が軸からズレているような気がする時があります。そのズレを戻すというか、自分をフラットにする、そのための時間なんです。アロマであったり、音楽であったり、自分が「心地いい」と思うものの中で、リラクセスしながら……。

**三浦** 香りの刺激は、わずか0.2秒で脳に届くと聞きました。アロマはいいですね。仕事上の問題とか面倒な人間関係とか、全部忘れてリラクセスする。そんな時間は、無理してでも作るべきなんじゃないか。

**黒木** 1日1回はリラクセスして、自分をリセットするべきです。「フーッ」ってしまっすから(笑)。自分自身と向き合うと、心の声が聞こえてきますよ(笑)。

## 感情を否定せず、自分を愛してあげる

**三浦** すぐに思い悩んでしまい、落ち込んだり人づいていきますよね。そんな人が浮上するためのアドバイスをいただけますか？

**黒木** ……考え過ぎないことです(笑)。今思えば、アイドルやっただと違って、分刻みでいろいろな現場に行っていたでしょ。そうすると、さっきの失敗を次の現場まで引きずってられないんです。「ハイ次」「次でがんばろう」じゃないと続けない。そんなポジティブ・シンキングは、あの時代に培ったものかもしれません。一つひとつの出来事の長さ、テンポは違いますが、生きていく上でも同じだと思うんです。失敗したことをずっと悔やんでいても何にもなりません。思考だけに偏ってしまうと、自分をどんどん狭いところに追いやってしまう。最後には見えないような小さいところまで行っちゃうんです。ずっと考えてたって、どっばにハマるだけですから(笑)。

**三浦** わかります。理屈ばかりをずっと考えてると、自分がバカみたいに思えてきて、自分がいなくなっちゃう、何も言えなくなっちゃうってありますよね(笑)。でも、「二度きりの人生、誰のための人生か？」って

ていえば、やっぱり自分の人生なんだから、自分の心の声を聞いて、「楽しい」と思う方向に進んでいきたいですよ。

**黒木** 他人に予先を向けるより、自分の心に意識を向けるべきです。意識が外に向いているときは、隙に入っていくやすい状態だと思えます。人のことが気になったり、人のせいにしてしまったり。でも、そんなのは時間の無駄です。それより、自分分はどんな感覚になってるのか、どんな気持ちでいるのか、そして、それがどこから来ているのか、心の声を聞いてみる。そのときに大事なものは、決して悲観的にならずに、その感情を受け容れて、自分を愛してあげることだと思えます。

**三浦** 感情を否定せず、自分を愛してあげるっていうのは、特に30代以降の女性にとって大切なキーワードかもしれません。

**黒木** 「自分を愛していないと、人も愛せません。自分を愛して、今」という瞬間をハッピーに生きる——それが一番だと思いませんか？ だって私たちが地球にいられる滞在時間は短いんですから！(笑)。

一人でいる時間にリラクセスして自分自身と向き合い、心の声に耳を傾ける——。感情を否定せず、自分を愛してあげる。そして、今という瞬間をハッピーに生きる——。「感覚だけで生きていける」とおっしゃる黒木さんの言葉に、「なるほど」と気づかされました。大切なのは、理屈よりも感覚なのですね。



## ニチリヨク

はじめまして！

です！



株式会社ニチリヨク  
経営統括本部 経営管理部  
法務人事総務課  
**新堀 恵梨奈**

総務担当の新堀恵梨奈と申します。大学を卒業後、商社にて3年間勤務した後、2016(平成28)年にニチリヨクに入社し、今年で10年目を迎えました。

## 現在の仕事

秘書業務、採用業務に携わっています。主に新卒採用・研修、勤怠管理、給与関係等、その他、会社の基盤となる業務を幅広く行っております。

## 大切にしていること

お客様と直接かかわる機会は少ないのですが、社内の雰囲気は接客した社員から、お客様にも伝わると考えております。お客様に温かい気持ちが自然に伝わるような会社であるよう、細かいところにも気を配り、心を込めて会社が円滑に回るよう努めております。



サッカー観戦と旅行が大好きです！ユニフォームで外国を飛び回った結果、いろんな国にサッカー好きの友達がいいます。職業柄、外国でいろいろな宗教の墓地を見ると気になっちゃって、すぐに勉強して知見を深めています。

## やりがい

社員の困りごとを相談されることが多くあり、頼りにされていると実感し、大変やりがいを感じます。何か問題が起きたとき、いろいろな過去のケースや経験を頼りに考え、解決できたときには「自分が努力してきた経験を活かして人の役に立てた」という喜びがあります。

## 今後の目標

これまで以上に、困ったときに頼りにしていただける存在として社員を支え、心にゆとりを持ち、お客様に素晴らしいサービスを提供できるよう会社を支えていきたいと思えます。

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> **137.5万円**~(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国の寺」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 DIARY ニチリョク日記

株式会社ニチリョクの行動日記

## 11月～：カレンダー制作 ニチリョク本社（東京都中央区）



60周年を迎えるニチリョク2026年カレンダー制作をスタート。テーマは「ニチリョク×歴史」です。企画から撮影・制作まで弊社社員の手によるオール手づくりで進めました。お花提供・アレンジ等は、フレッシュ様にご協力いただきました。

## 10月10日：座談会 興安寺大須陵苑（愛知県名古屋市）



「僧侶と語る 生き活きと生きる終活」と題し、興安寺渡辺住職と佐藤僧侶による座談会を開催しました。コーヒー・紅茶などのお飲み物とスイーツをご用意し、和気あいあいとした雰囲気の中、終活について楽しく学びました。

## 10月15日：ものづくり体験 興安寺大須陵苑（愛知県名古屋市）



柘植里美氏を講師にお迎えして、「縫わずに完成オリジナルペンケース」を教えていただきました。自由に生地を選び、一から自分で作った世界に1つだけのペンケースの出来に、皆さま満足げな笑顔を見せていらっしゃいました。

## 11月12日：企業研修会 全農岡山県本部（岡山県岡山市）



弊社取締役の尾上が講師となり、岡山県JA（農業協同組合）葬祭事業関係者の方々を対象に、企業研修会を行いました。

## 10月31日：ハロウィンイベント ラステルカフェ（神奈川県横浜市）



ニチリョク初の試み「ハッピーハロウィン企画」を開催！「トリック・オア・トリート！」を合言葉に、カフェに訪れた20名以上の子どもたちに、飴などのお菓子を配りました。



新年度を迎えるにあたり、日頃よりニチリョクを支えてくださっている皆さまに、心より御礼申し上げます。

本年、当社は創業60周年という大きな節目の年を迎えました。長きにわたり事業を継続してこられたのは、会員の皆さま、関係者の皆さま、そして現場を支えてきた社員の努力の積み重ねによるものです。改めて深く感謝申し上げます。

今年は午年ということもあり、「飛躍」を意識する一年にしたいと考えています。先日、写真が趣味の母と愛媛の道後公園を訪れ、カワセミを撮影してきました。体長17センチほどの小さな鳥ですが、青く鮮やかな羽を羽ばたかせて飛ぶ姿は力強く、強く印象に残りました。小さくとも確かな存在感を放ちながら、大きく空へ羽ばたく姿に、私たちの会社のこれからを重ね合わせています。

この一年を、ニチリョクにとっても大きく羽ばたく飛躍の年とできるよう、社員一丸となって取り組んでまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。



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**



カワセミを漢字で書くと「翡翠」。宝石の翡翠（ひすい）は、この鳥の羽色から名づけられました（撮影：渡邊将志）。

## 12月21日：地域食堂(子ども食堂) ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



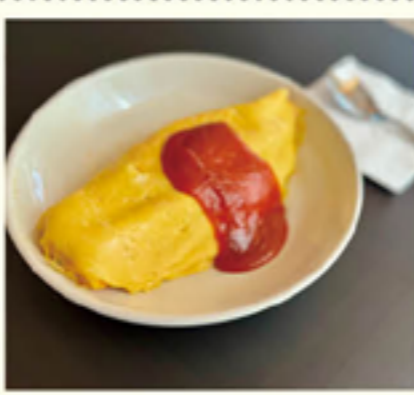
45日ごとに開催している地域食堂(子ども食堂)。今回のメニューは、ホットドッグのクリスマス・ランチボックス。雨上がりの澄んだ空気の中、整理券を求める行列ができるほどの大盛況でした。

## 1月3・4日：「おしるこ」限定販売 ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



新年の無病息災を願って「おしるこ」を限定販売。「寒い冬、初詣で疲れた身体に、温かいおしるこは格別!」とおっしゃるお客様。新春早々のラステルカフェは、穏やかで希望に満ちた表情のお客様方で賑わっていました。

## 1月7日：ラステルカフェ1周年 ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



地域の憩いの場としてご利用いただいているラステルカフェが1周年を迎えました。お食事の人気ナンバー1は「オムライス」。単品600円、スープセット700円でご提供しています。

## 11月12日：ものづくり体験 興安寺大須陵苑(愛知県名古屋市)



「和菓子司 亀屋」三代目店主・岩田氏を迎え「日本の色を彩る和菓子セミナー」を開催。熟練の匠の技を見せていただきながら、「練り切り和菓子づくり」に挑戦していただきました。作って、見て、食べて楽しむセミナーを皆さま堪能されていました。

## 11月16日：終活祭 興安寺大須陵苑(愛知県名古屋市)



「お墓・葬儀・終活なんでも相談会」、プロカメラマンによる「いい顔写そう撮影会」、「法要料理試食会」のほか、「野菜詰め放題」「温泉の素つかみ取り」「アロマハンドマッサージ」などのイベントを開催。多くの方にご来苑いただき、ありがとうございました。

## 11月13日：グリーンアカデミー 佛心寺本院(滋賀県長浜市)



大切な人を亡くしたときの悲しみや喪失感＝「グリーン」を学ぶ研修会の講師として、弊社・尾上がお話しさせていただきました。

## 11月29日：終活セミナー 葬祭ホール(埼玉県熊谷市)



同式場で半年間に渡り開催されました終活勉強会「終活大学」にて、終活セミナー講師として弊社・尾上が講演をいたしました。

## 12月12日：新式場オープニングセレモニー ラステル鶴見(神奈川県横浜市)



JR鶴見駅よりバス約10分の地に、家族葬に特化した自社式場がオープン。開会式典では、施設の安全と今後の発展、ならびに地域の皆さまに末永く愛される式場となることを祈念いたしました。セレモニー後は会館の内覧会を実施。ラステル鶴見は、地域に根ざした葬儀サービスを提供してまいります。

## 12月23日：ものづくり体験 興安寺大須陵苑(愛知県名古屋市)



花工房フローリストmayu・松浦真由氏を講師にお迎えし、「手づくりでお正月準備～迎春アレンジフラワー作り体験」を開催。一人ひとりの進み具合に合わせて生花のプロがアドバイスくださり、皆さま見事なアレンジフラワーを完成させていました。

## 1月10日：遺族懇親会 ラステルカフェ(神奈川県横浜市)



月一回の定期開催をはじめから、昨年12月で一年となりました。ニチリョクは遺族の方に寄り添い、共に過ごす時間を大切にしています。

## ご安置から葬儀まで 家族葬に特化した「ラストル鶴見」オープン!

近年高まる「少人数で心静かに故人を見送る」——家族葬ニーズに対応した、ニチリョク自社式場「ラストル鶴見」がオープンしました。環境に配慮した全館バリアフリーのシンプルな式場は、参列者20名程度まで収容可能、1日1組貸し切りでご利用いただけます。6台の駐車場を備え、3名までの付き添い仮眠が可能な控室には、ミニキッチンも完備。備え付けのテレビでは視聴はもちろん、思い出のムービーの上映も可能です。

最期までご家族が落ち着いて故人に向き合える、アットホームな温かみのある空間づくりを大切にしています。

式場見学・事前相談は無料です。お気軽にお電話ください。

事前相談・ご予約・お問い合わせ

0120-300-100 (9:00~17:00/年中無休)



**所在地**  
神奈川県横浜市鶴見区下末吉4-10-10

**アクセス**  
JR鶴見駅より徒歩約10分  
「三ツ池道」下車すぐ

### ★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 万が一のときの連絡先や手続きについて、整理していますか?
- 2 エンディングノートを作成していますか?
- 3 身寄りや将来のサポートについて心配がありますか?
- 4 個別相談があれば利用したいと思いませんか?



**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: 2026年4月6日(金)まで。



## 冬号プレゼント当選者発表

5名様に ギフトカード500円



森澤映子様/岡本なをみ様/  
武田葉子様/大槻雄信様/  
大野勝俊様

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	ジ	2	ソ	3	ウ	4	ソ	5	ウ	6	ト	7	ウ
8	ヨ	ウ	カ	9	イ	10	シ	ワ	ス				
11	ヤ	キ		12	カ	13	ス	ミ					ギ
14	ノ	ン	キ		15	ト	ツ	ト					
16	カ		17	カ	18	レ	ー		19	ロ	バ		
20	ネ	21	オ	22	ト	23	ブ	ク	ロ				
24	オ	25	ウ	26	ロ	27	コ	28	コ	29	ツ		
30	タ	31	ス	32	キ	33	ト	34	コ	35	ブ	シ	

金成弘道様  
渡邊久子様  
河津梨絵様  
早水大介様  
津田桂子様  
倉橋里枝様  
岩崎二三雄様  
荒川禮子様  
長浦芳樹様  
山田彰男様

次号 さくら倶楽部  
vol.20 2026.夏号  
2026年6月中旬発行予定です。

## 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

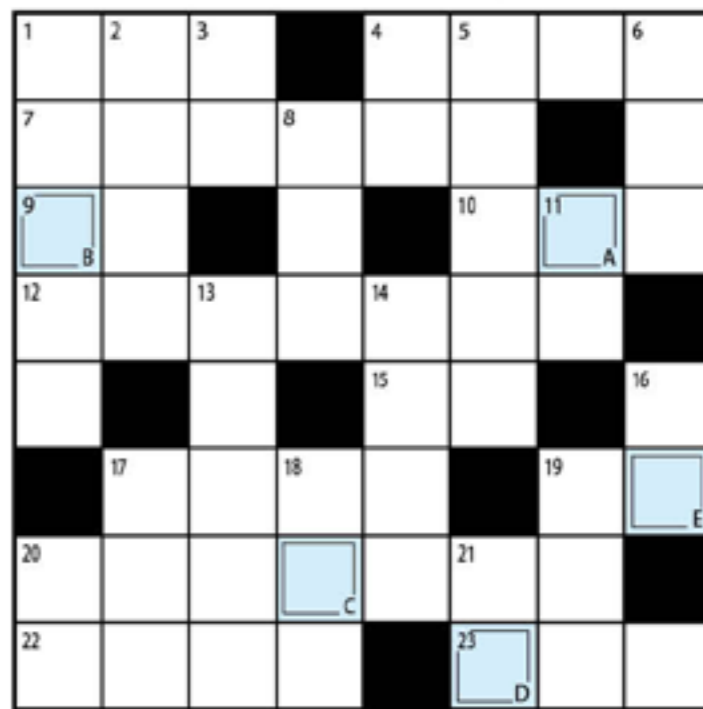
問題 クロスワードを解いて、A~Eに入る文字を並べてできる言葉は何でしょう?

### タテのカギ

- 1 群馬の気風「かかあ天下とー」
- 2 「泳ぐ人」を英語で
- 3 「天下の副将軍」○○黄門
- 4 ○○未りなば春遠からじ
- 5 生産のために必要な人手
- 6 冬の配置は「西高東低」
- 8 ピリヤードの玉を突くスティック
- 11 「ニロクの丁!」「ゴロクの○○!」
- 13 野球観戦の特等席。球審の顔は見えません
- 14 江戸後期に活躍した正体不明の天才浮世絵師
- 16 貸す、立てる、漬す、出す、売れる……
- 17 風の音。人を冷やかすときに発する声。2回続けます
- 18 2026年春は3月17日から3月23日
- 19 「電気街」「オタクの街」と呼ばれる駅名の略称
- 20 ○○あることは三度ある
- 21 曇より○○

### ヨコのカギ

- 1 5~8月にかけて、白い小花を咲かせます。○○○草
- 4 唐草模様定番?
- 7 フェザーとウエルトー線の間
- 9 刺身には、これがないとね
- 10 床屋の別名。○○○店
- 12 「母の日」のプレゼントの定番
- 15 男性は24歳、42歳、61歳。○○年
- 17 渡辺淳一の代表作のひとつ「○○○○の雪」
- 19 曇より出でて曇より……
- 20 桜の季節、真新しい制服、未実の祝辞、初めての校歌……
- 22 舞台化粧に用いられる油性おしろい
- 23 阪神は虎、中日は竜、ヤクルトは?



ヒント: 目に青葉、山ほととぎす……

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4月6日(金)まで。



## ゆうゆう川柳塾

今回のお題「うま(馬・牛)」。多数のご応募、ありがとうございました。

午歳となりました。今年一年、元気で駆けつけていきたいものです。

**特選** 商品券 3000円

新春に馬に似た雲そら(空)駆ける  
出棚興和様

新年らしい句です。中七の「馬に似た雲」が良かった。また、下五の「空駆ける」も素敵です。

**秀句** 商品券 2000円

九十路越え竹馬の友よいまいずこ 秋山多喜男様

幼なじみの消息が心配になる年頃

午年を午年と読む慌て者 一ツ松憲一様

ユーマアの有る句。「午」と「牛」よく似ているね。

健康やかに終着めざし駆けぬける 永野恵子様

皆の健康長寿を祈ってる。

ヒノエウマ 恐れられたころは遠くなり 横山美智子様

昔の迷信でしたね。女性にとっては。 中木重由様

いつまでも夢のままかな万馬券 松田喜世子様

いつかは当ててみたい万馬券。

若き日の白馬の君や今いづこ 加藤美穂様

昔は白馬の君だったのでしょつね。

男女ごちゃませ馬乗りしたね冬の朝 保坂之子様

子供どもの頃の懐かしい思い出です。 内藤良次様

父小言息子はいつも馬の耳 長瀬美穂様

馬の耳に念仏とは、父は泣ける。

馬が合う友は私のたからもの 山田彰男様

寸評 なかなか得難いのが友達です。

選句・寸評 佐竹明吟(高田馬場川柳教室講師)

次のお題は「犬」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4月6日(金)まで。