

さくらら倶楽部

発行部数 50,000 部
レニアライフサポート企業 — 東京証券取引所市場上場
株式会社ニチリョク

vol.17
2025. 秋号

三浦取締役が語る
Woman × Woman
山瀬 理桜
(ヴァイオリニスト・ハルダンゲルヴァイオリニスト)



歩いてみたいあの街
東京：神楽坂・早稲田



終活 Q & A
介護保険申請の
タイミング

新社長からの
ご挨拶

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
遺影写真の選び方

Nichiryoku
DAILY 2025.9.12

終活シアター
"Shukatsu" Theater
『国宝』(2025)

さくらら
トピックス
SAKURA TOPICS

ニチリョク 店舗

弘兼憲史対談
幸せな人生の終い方
ゲスト：俳優 宅麻伸



ニチリョクの 家族と終活を 話し合う日

2025年秋
9/20
(土)

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、お墓の相談サロン八重洲店、南流山店、ラステル新横浜、ラステル久保山他、9/26(金)まで随時実施中。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。期間中、9/21(日)墓じまい個別相談会(多摩店)、9/22(月)樹木葬相談会(横浜店)も開催しておりますので、お気軽にご相談ください。



▲詳細はこちら

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

レニアライフサポート企業 — 東京証券取引所市場上場
株式会社ニチリョク JPX

T.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：宅麻 伸(俳優)

新社長からのご挨拶 07

終活Q&A 08

・介護保険申請のタイミング

どうする!? 我が家のお墓 09

葬祭ワンポイント 10

・遺影写真の選び方

終活シアター 12

・「国宝」(2025)

さくらトピックス 14

さくら倶楽部入会オースタムキャンペーン/横浜セントヒル霊園の取り扱い開始!
/希少! 両国院発初の空き区画販売/山瀬理桜さんのサイン入り著書プレゼント

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：山瀬 理桜
(ヴァイオリニスト・ハルダンゲルヴァイオリニスト)

歩いてみたい あの街 20

東京：神楽坂・早稲田

ニチリョクDiary 24

ニチリョク広場 26

季節の歳時記

9月 長月 7日 白露(はくろ) 9日 重陽の節句 15日 敬老の日 20日 秋彼岸入り 家親と絆話を話し合う日 23日 秋分の日 26日 秋彼岸明け	11月 霜月 3日 文化の日 6日 秋上旬明け 7日 立冬 10日 十日夜(とちかんや) 15日 七五三 22日 小雪(しょうせつ) 23日 勤労感謝の日
10月 神無月 1日 更衣の日 6日 中秋の名月 8日 寒露(かんろう) 14日 スポーツの日 15日 十三夜 20日 秋土用入り 23日 霜降(しもふり) 31日 ハロウィン	12月 師走 7日 大雪(たいせつ) 13日 正月年始め (煙払い・松迎え) 21日 冬至 23日 上皇陛下誕生日 25日 クリスマス 31日 大晦日

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 中川智弥(幸せな人生の終い方)
 峯山導雄(Woman x Woman)
 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

弘兼憲史さんの代表作『課長 鳥耕作』の主人公・鳥耕作をテレビドラマで好演した宅麻伸さん。ドラマ、生き方、楽しみ方、お墓……について語っていただきました。

第7回 ゲスト 宅麻 伸(俳優)

Shin Takuma

**ドラマ・CMで鳥耕作を熱演
あの名子役も出演していた**

弘兼 宅麻さんとは、僕の『課長 鳥耕作』がドラマ化されたとき、鳥耕作を演じてくれたときからのお付き合いですね。

宅麻 はい。その節はお世話になりました。今日、ここへ来る前に「あれはいつだったかなあ？」と思って調べたら、初回は1993年、今から32年も前のことでした。先生、お互いに歳をとるわけですね(笑)。

弘兼 そうそう、バブルが弾ける直前でしたよね。宅麻さんは当時、NTTドコモの「ムーバ」という携帯電話のCMでも鳥耕作を演じてましたけど、あの頃に最先端だった「ムーバ」なんて、今はもうないもんね(笑)。

宅麻 もう大昔ですよ(笑)。鳥耕作には離婚した妻との間に「奈美」という娘がいましたよね。ドラマで彼女を演じていたのは、まだ小学生だった安達祐実ちゃんですから。

弘兼 そうでした！安達祐実さんはその翌年かな？ドラマ『家なき子』の名台詞「同情するなら金をくれ！」で大ブレイクしましたよね。



弘兼 その後、宅麻さんは高橋克典さんが島耕作を演じたとき、今度は島耕作の上司・中沢部長役で出演されましたよね。

宅麻 はい。僕が島を演じたときの中沢部長役は、公私ともにお世話になつている大先輩の竜雷太さんだったので、役が決まったときにご挨拶に行つて、アドバイスをいただきました。

弘兼 宅麻さんが島耕作を最初に演じたのは何歳だったんですか？

宅麻 37歳です。中沢部長役は2008年なので、52歳でした。

弘兼 俳優はそうやって、年相応の演技ができるからいいですね。定年がないというが、生涯現役を続けることができるでしょう。

宅麻 そうですね……。若い役はできませんけど、「おしいちゃん」の役もそれなりにありますからね。

松本潤さん主演のNHK大河ドラマ『どうする家康』に前田利家役で出演させていただいたんですが、その現場で、いきなり顔に深いシワをパーッと描かれて、ものすごい「ジジイ」にされちゃいました。

て(笑)。それでバツと横を見たら、松潤が妙に若々しい(笑)。「あれ？ 実際の年齢はそんなに変わらなかったよな……」(笑)と思いましたがね(※現在した利家は1539年、家康は1543年生まれ)。

そんなメイクをされると、台詞回しも動きもジジイらしくなりますからね、「ああ、俺もこういう役をやるようになったのか……」と思いましたが(笑)。

弘兼 時代劇の老けメイク、あれはもう「特殊メイク」ですよ(笑)。でも、こうしてお会いする宅麻さんは変わらぬ若さですが、若さを保つために何かしてらるんですか？

宅麻 特に何もやってませんが、歩くようにはしてあります。1日に1時間半前後は歩いてます。できるだけ階段を使うようにするとか。

先生の健康法は？

弘兼 僕もゴルフをするくらいで、身体にいいことは何もしてませんね。歩くスピードもすっかり遅くなっちゃって、時々おばあちゃんみたいな人に抜かれるんです(笑)。悔しいから追い越そうとするんだけど、もう追いつけない(笑)。

宅麻 でも、絵を描く人は長生きとか、ボケないっていいですよ。手先を使うからですかね？

弘兼 そうかもしれないですね。漫画家でいえば、『三丁目の夕日』鎌倉ものがたりなどの西岸良平さんは僕と同じ歳。『沈黙の艦隊』『ジパング』などのかわぐちかいじさんは僕の1つ下ですけど、二人ともまだまだ元気ですね。今年86歳になられる、ちばてつや先生もいらつしやいますし。

宅麻 そうそう。この前、弘兼先生のパーティーで、ちば先生にお会いしたんですが、緊張して付き人みたいになっちゃいましたよ(笑)。「こちらへどうぞ」なんて先導しちゃって(笑)。ちば先生は僕のこと、絶対、役者だとは思ってない(笑)。

邪心があつてはいけない!? 早朝の神社参拜でリフレッシュ

弘兼 突然ですけど、理想の死に方って考えたことありますか？ 僕の理想は「ピンピンコロリ」というやつで、たとえばこうやって話したら急に黙っちゃって、「あれ、もう死んでるわー」みたいな(笑)。

宅麻 今、聞いて「それいいなあ」と

思いましたね(笑)。やっぱり、死ぬ前に迷惑はかけたくないですよ。

弘兼 僕は何となく、親父が死んだ歳、88歳までは生きようと思ってるんですよ。そんなことも考えたことありませんか？

宅麻 ないですね……。歳をとつたら、ただただ自分が「楽しいな」と思えることができればいいなあ……と思うくらいですね。

弘兼 宅麻さんの「楽しいこと」って何ですか？ 酒ですか？ 女ですか(笑)。

宅麻 いやいやいや(笑)。それが僕もよくわからないんですよ。「歳をとつたときの楽しみって何だろう？」ってとき

どき考えますね。一つだけあるのは、2〜3年前に箱根へ行つて、箱根神社にお参りしたんです。それまでは神社仏閣なんてまったく興味なかったんですけど、どうせ行くならと思つてお辞儀の仕方、手の合わせ方などの作法を調べて、ちゃんとやりました。そうしたら何だか、すごく気持ちよくてね。それでハマっちゃって、この前は長野の戸隠神社、岡山の吉備津神社、茨城の鹿島神社にも行つたし、いつの間にか

神社巡りをしてるんですよ。

弘兼 それはいい趣味ですね。神社に行くくと、心が洗われるような気がしますよね。奈良の橿原神宮に行つたとき、特にそう感じました。

僕も神社に興味があるので、最近「神社ソムリエ」と呼ばれる佐々木優太さんという方の本を読んでいます。近頃はお正月の「初詣」だけでなく、一年の後半が始まる7月1日以降に参拝する「夏詣」が流行っているそうですね。

宅麻 僕はね、いつも必ず早朝に行くんです。誰もいない境内をゆっくりと1時間くらいかけて歩いて、お参りして帰ってくる。

この前は上野のほうに回つて台東区の小野照崎神社へ行ってきました。渥美清さんが仕事がないときにお参りして、「タバコをやめるので仕事をください」と願をかけてそうです。そうしたら、境内を出たとたんにマネージャーが走ってきて「仕事決まりました！」といった。その役が「男はつらいよ」の寅さんだった……と伝えられる「芸能の神様」と呼ばれる神社なんですけどね……。僕には何にもなかったですよ(笑)。神社出たとき「電話でもかかってこないかな

あ」ってしばらく待つてましたけど、何にも起こりませんでした(笑)。

弘兼 やつぱりね、邪心があつちやいないんですよ(笑)。よく「神社でお願いごとをしてはいけない」っていいですよ。みんな思いつきりお願いしてますけど(笑)。

宅麻 僕もそう聞いたので、「東京の宅麻です」しか思つてませんよ(笑)。先生はどうですか？ 神社でお願いごとはありますか？

弘兼 いえ、何にも考えなくて、みんなと同じ秒数だけ手を合わせてます(笑)。もう随分前に、福岡の太宰府天満宮へ行つて絵馬を書くことになつたんですけど、何も書くこと

がないので、島耕作の絵を描いて「早く社長になれますように」と書いたんです。そうしたら、見事に叶いました(笑)。そりゃそうだよ(笑)。ちなみに、その絵馬は翌朝、誰かに持っていかれちゃったそうです。



PROFILE

宅麻 伸(たくま しん)

1956(昭和31)年4月18日、岡山県生まれ。玉野市立備南高等学校卒業後に上京し、1979年の『七人の刑事』で俳優として本格デビュー。以降、『おんな太閤記』『徳川家康』『独眼竜政宗』『秀吉』などのNHK大河ドラマや、『抱きしめたい！ '89』『岡・巖・生』『雨よりも優しく』『クリスマス・イブ』などのトレンドドラマなどに出演し、高身長と端正な顔立ちで人気を博す。1993(平成5)年には『課長 島耕作』でタイトルロールを演じ、「デキるサラリーマン」の象徴となった。近年は映画『ゴジラ×メカゴジラ』(2002)、ドラマ『サ道』『勇者ヨシヒコ』シリーズなどで、ユーモラスな一面も見せている。



新社長からのご挨拶



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

はじめまして。

このたび株式会社ニチリョクの代表取締役社長に就任いたしました渡邊将志と申します。日頃より、当社の会報をご愛読いただいている皆様に、心より感謝申し上げます。

いま私たちは、「人生100年時代」を生きています。人生はますます長く、多様になりました。その一方で、「これからの人生をどう過ごすか」と不安を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

特に「葬儀」「お墓」「終活」といったテーマは、多くの方にとって初めての経験であり、身近な人にも相談しづらいことが少なくありません。

だからこそ私たちは、皆様の悩みや迷いに真摯に耳を傾け、お一人おひとりに合った選択肢を、丁寧にご提案することを何より大切にしています。

ニチリョクには、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。人生の大切な節目に、少しでも安心を届けられるよう、社員一丸となって誠実に取り組んでまいります。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。

MESSAGE

「行き先が決まったら安心」
樹木葬も悪くない

弘兼 宅麻さんは岡山県出身ですよ。この両親のお墓は今も岡山にあるんですか？

宅麻 はい、岡山県玉野市です。僕はほとんど女手一つで育てられたんですけど、19歳のときにその母を亡くしましてね。当時の僕は働きながら夜間学校に通ってましたから、叔父さんが親戚のお墓の横に、小さなお墓を作って母の遺骨を納めてくれたんです。そのお墓が今も玉野市に残ってるんですけどね。

弘兼 そうでしたか。そうしたら、お墓参りもなかなか大変ですね。

宅麻 そうなんです。今はもうその叔父さんも亡くなったもので、お墓を見る人がいない状況になっていまして。でもね、今でも夜中に急に手を合わせたくなって、車で行くことがあるんです。片道700m以上ありますけど、一人でビュッと行って、母に手を合わせて帰ってきますね。

弘兼 自分が亡くなったときのお墓はどうするんですか？

宅麻 まったくこだわりがなくて、「ど

こかに置いてくれればいい」なんて考えてたんですが、ついこの前、同年代の知り合いから樹木葬の話聞いたんですよ。お寺ではなく、緑豊かな公園のような場所の「樹木」の下に遺骨を埋葬する。いろいろなパターンがあるんですけど、彼が選んだのは、13回忌までは骨壺に納めて供養してくれて、その後は他の人の骨と一緒に土のなかに埋葬して自然に還す、土に還す……という話でした。その知り合いも自分のお墓がなかったんですけど、「行き先が決まったら安心したよ」と、朗らかな顔して話していたので、僕も「樹木葬もいいな」と考えるようになりました。

弘兼 それもいいかもしれませんね。普通のお墓だと、遺族が管理する必要が出てきますからね。

宅麻 亡くなった直後から手を合わせ場所がないのは、遺された人にとっては淋しいかもしれないですよ。樹木葬は13回忌が済んだら、骨を自然に還すっていうのがいいと思えました。だから、しばらくしたら岡山の母の墓も墓じまいをして、樹木葬の形に改めようかな……と漠然と考えています。

弘兼 もうしばらくすると、僕ら「団塊

の世代」がバタバタと死んでいくわけですが、そうなったらお寺の墓地も過密状態になると思うんです。その意味でも、樹木葬やマンション型の納骨堂などの需要はますます高まるでしょうね。

それでは最後に、同

世代の方々が宅麻さんのように若く生きるためのアドバイスをお願いします。

宅麻 60歳や65歳で定年退職したからって、何もしないのは良くないと思います。バイトする、ボランティアをする、友人と遊ぶでも何でもいいので、とにかく何かをするべきですよ。

弘兼 その通りです。いわゆる「退職うつ」の原因は、社会的孤立が大きいと思いますね。

宅麻 その点、麻雀はいいですね。手先も使うのでポケ防止にもなるし。先生、僕に麻雀を教えてください。

弘兼 喜んで！ 今日これからでもお教えしましょう(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、「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。

終活 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 介護保険ってどんな制度？
申請のタイミングは？



A

「介護保険制度」とは、原則65歳以上の高齢者が「介護サービス」を受けるための保険制度。お住まいの地域の市区町村が運営しています。65歳になると、特別な申請をすることなく、「介護保険被保険者証」が自動的に交付され、郵送で自宅に届きます。しかし、介護保険被保険者証を持っているだけでは、介護サービスは受けられません。介護保険制度は、「申請をしないと受けられない」システムになっています。

1〜2、要介護1〜5の7段階に分類されており、「要支援」は、現時点では介護の必要はないが、日常生活の一部に支援（介助）が必要な状態。「要介護」は、食事、排せつ、入浴をはじめとする日常生活において、その一部、または全部に介護が必要な状態を指し、それぞれ利用できるサービスの範囲が異なります。認定調査を受けることで、現在の自分の状態を客観的に知ることができ、たとえ「非該当（介護・支援を受けなくても自立して生活できる状態）」と判定されたとしても、「元気がうちに」情報を集めて、申請先や相談先を把握しておくことで、将来の介護に備えることができます。

➡ 聞き取り調査の結果と主治医意見書を基にコンピュータで介護度を判定（一次判定）します。➡ 「介護認定審査会」にて、一次判定の結果と、主治医意見書の内容を加味したうえで、介護度を決定（二次判定）します。

③要支援・要介護度の決定通知……申請から原則30日以内に、認定結果が自宅に送付されます。同時に、「介護保険負担割合証」が交付されます。介護サービスを利用する際に自己負担額の割合を示すもので、本人、同居家族の前年度の収入に応じて、1〜3割となります。

介護サービス利用の流れ

「私はまだまだ元気だし、介護を受けるほどの症状はない」と思っている人でも、たとえば「身の回りのことができない」「お風呂をまたぐのが難しい」「立ち上がる時不安がある」「ひとりでの通院ができない」「関節が痛い（関節疾患）」「トイレの失敗が増えた」「極端に気分が落ち込む（うつ状態）」「日にちがわからなくなることがある」「薬の飲み忘れが増えた」……といった症状がある人は、申請を検討してみましょう。

①要介護認定の申請手続き……市区町村の窓口で申請書をもらい、必要事項を記入。「介護保険被保険者証」、写真付きの身分証を提示して申請します。

②認定調査・判定……市区町村の認定調査員が自宅（入院中の場合は病院）を訪問し、本人や家族から、心身の健康状態や日常生活の様子などを聞き取り調査します。➡ 市区町村から主治医に、医学的な見解がわかる「意見書」の作成を依頼し

④ケアプランの作成・利用開始……要支援の人は「地域包括支援センター」、要介護の人は「居宅介護支援事業者」へ依頼し、本人の状況・希望に沿ったケアプランを介護支援専門員（ケアマネージャー）に作成してもらいます。ケアプランに合う事業者と契約を結び、サービス開始となります。

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

どうする!? 我が家のお墓



お墓のお悩み、すべて答えます

Q 両親を埋葬しているお墓が生まれ故郷にあり、お参りにも行くのが難しいので「墓じまい」を考えています。どのような手続きが必要なのでしょう？

A 「改葬許可証」が必要です。

前号のこのコーナーでは、「墓じまい」をするためには、まず、現在のお墓に納められているご遺骨の行き先——新しいお墓——を決める必要があるとお話ししました。今回は、「ご遺骨の行き先が決まったことを前提に、「墓じまい」の具体的な手続きについてご説明します。墓じまいには、大きく分けて5つのステップがあります。

- 1 改葬許可証の申請
- 2 お墓からご遺骨を取り出す
- 3 お墓を更地に戻し、返還する
- 4 ご遺骨を新たなお墓まで搬送する
- 5 ご遺骨を新たなお墓に納める

「改葬許可証」に必要な3つの書類

現在のお墓からご遺骨を取り出すためには、法律で定められた改葬許可証が必要です。そして、その改葬許可証を発行してもらうために、3通の書類を用意します。

①改葬許可申請書……現在のお墓がある市区町村の窓口で受け取るか、市区町村役場のホームページからプリントアウトして、必要事項を書き込みます。内容は、死亡者（ご遺骨（本人）の氏名・本籍・死亡時の住所・死亡年月日・現在の埋葬地の住所・改葬の理由・改葬地の住所・申請者の住所・氏名などです。

②なお、この申請書はご遺骨1体につき1枚必要なので、先祖代々のお墓などの場合は注意が必要です。

③受入証明書・使用許可証……これからご遺骨を移す霊園や墓地の管理者から「受入証明書」あるいは「永代使用許可証」を発行してもらいます。新たな霊園や墓地の購入手続きが済み次第、すぐに発行される書類です。ただし、新しいお墓の使用（名義人）が改葬許可申請者と異なる場合は、使用者の承諾書あるいは同意書が必要です。

④埋葬（埋蔵）証明書……現在のお墓にご遺骨が埋葬されていることを証明する書類を、お墓の管理者に発行してもらいます。現在のお墓が、公営墓地や民営霊園であれば事務的な手続きになりますが、お寺の場合、基本的に檀家をやめることとなりますので、配慮が必要です。

高額な離壇料の請求はレアケース

檀家であったお寺にあるお墓の墓じまいに改葬にあたって、数百万円という高額な離壇料を請求されたという話がまことしやかに囁かれています。「お墓ディレクター」として数々の改葬を担当してきた私の経験上、不当な離壇料の請求は極めてあり、「怯えることはありません」といえる非常にレアなケースです。

万一、請求されたとしても、入壇時に

そのような契約をした場合をのぞいて、支払いの義務はありません。

ただ、これまでに法事や法要の際にお世話になり、長年にわたってお墓を守ってくれたお寺です。離壇料という考え方でなく、墓じまいにともなう閉眼供養の際に、これまでの感謝の気持ちを込めて、少し多めにお布施を包む気持ちが必要だと考えています。

また、埋葬証明書の発行をお願いする際には、遠方に住んでいるためお参りに来れない、お墓を放置してしまい、お寺に迷惑をかけてしまうなど、改葬の理由を誠意をもってお話ししてください。

今回は墓じまいに関わる手続きについてご説明しました。次回は料金についてお話しさせていただきます。



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。お返事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
株式会社ニチリョク倶楽部事務局
どうする!? 我が家のお墓係



葬祭ワンポイント

今さら聞けない

通夜、葬儀・告別式の際、祭壇に飾られる「遺影」。
 参列者は、遺影に向かって手を合わせ、最後の言葉をかけてお別れをします。
 遺影は故人の人となりや個性がわかる写真を選びたいものです。
 しかしながら、悲報を受けた遺族は悲しみの中、葬儀の準備やさまざまな連絡や手続きに追われます。
 その状況で「最適な1枚」を選ぶことは、時間的にも精神的にも大変なことです。
 そこで近年では終活の一環として、ご自身で選んだ遺影を保存しておく人が増えてきました。
 さて、どんな写真が最適なのでしょう。

服装

遺影写真の服装に、決まりはありません。以前は、モノクロ写真が主流だったこともあり、紋付やブラックフォーマルが選ばれていましたが、現代では減少傾向にあります。大切なのは、「自分らしい」服装を選ぶこと。普段着物を着ない人が和装を選ぶと、どこか違和感が出てしまいますよね。

お気に入りの外出着や普段着でも構いません。ゴルフ好きの人はゴルフウェア、草野球を楽しんでいた人はチームのユニフォーム、調理人なら白衣やコック服、工場勤務の人は作業服、医師なら白衣といった、趣味や職業に関する服装も自分らしさが出せるでしょう。

それでも服装に悩んでしまう人は、男性ならスーツ、女性ならアンサンブルやワンピースを選びましょう。とにかく自分で「似合う」と思える服、お気に入りの服がベストです。

ただし、「相応しくない服装」もあります。極端に華美なもの、肌の露出が多いもの、寝間着やパジャマ、キャラクターが大きくプリントされているものは避けたいのが無難なようです。

表情・目線

顔を正面に向け、カメラ目線が基本です。一般的にカメラ目線が選ばれるのは、遺影を見る人が故人と向き合っている気持ちになれるという理由からです。しかしながら、横顔や俯いている、目線を外しているポーズでも、「これが自分らしい」という場合には構わないでしょう。

昔の遺影は、証明写真のような硬い表情のものが定番でしたが、最近では柔らかく微笑んでいる表情が選ばれることが多くなっています。

天真爛漫でポジティブなイメージのある人は満面の笑顔、手抜きや妥協をしない真面目なイメージのある人は凛とした表情など、故人の生前の姿が思い浮かぶような1枚がいいですね。

遺影は基本的に、顔がハッキリと見えることが重要です。いつもメガネをかけている人はかけたままでよいのですが、反射には要注意。サングラスは避けたほうが無難です。帽子がトレードマークの人は、顔が見えるようにかぶり方を工夫してください。つばの影が顔にからまないことにも注意します。



背景

背景にルールはありません。自宅のリビング、旅先、お気に入りの場所、趣味を楽しんでいるシーンなど、やはり見た人が「うれしいな」と思えるものを選びましょう。ほかの人物の顔が映り込んでいたり、本人より目立つ何か映っている写真も、適しているとは言えません。あくまでも、主役はあなたですから。

一般的な遺影は、人物を切り取って（トリミング）、背景を合成しています。ベースの色は、オーソドックスなグレイ、ブルーの単色やグラデーション、ホワイト、女性には柔らかい印象のパステルカラーのピンクやイエローも人気があります。洋服の色とかぶらないカラーを選びます。



額縁（フレーム）

フレームは写真自体の印象を大きく左右しますし、長く飾ることを想定して慎重に選びましょう。

サイズ……遺影は一般的に、2種類用意します。祭壇に飾り、出棺時に遺族が胸に抱く遺影は、後ろの席からでも故人の顔がよく見えるように、四つ切（254mm×305mm）または、A4サイズ（210mm×297mm）。お焼香台に飾り、葬儀後には、自宅の仏壇まわりに飾る遺影は、L版（89mm×127mm）または、ハガキサイズ（100mm×148mm）が選ばれます。社葬やお別れの会等の場合は、祭壇に見合うサイズを選びます。

素材……最もよく使用されるのは、木製です。黒檀などの高級素材や、彫刻を施したものもあります。

シンプルで手軽なアルミ製は、軽量化と強度があるため、万が一、落としてしまっても壊れにくい安心です。樹脂・アクリル製も軽量化で扱いやすく、劣化が少ない素材です。

カバー部分は、ガラス製とアクリル製があります。ガラス面の反射が気になる人は、反射防止加工を選びましょう。

撮影のタイミング

カラー……フレームの色に決まりはありません。以前は黒色一択でしたが、近年は、黒が主流ではあるものの、ブラウン、ホワイト、グレイ、モスグリーンといった落ち着いた色や、ラベンダー、ピンク、ブルーなど、柔らかい印象のパステルカラーや木目調も人気です。

決まりはないと言っても、赤やオレンジ、蛍光カラーといった派手過ぎる色は、相応しくはないようです。

遺影写真は、5年以内に撮影した写真が望ましいとされています。

旅行したときや誕生日、同窓会や知人の結婚式、歓送迎会、ちよつとした飲み会の際などに、少しだけ意識して自分の写真を撮ってもらい、気に入った写真を



キープしておきましょう。

デジカメをお持ちでなくても、現在使われている一般的なスマートフォンであれば、画素数は十分です。

写真館・フォトスタジオで撮影することもできます。プランは業者によってさまざまですが、撮影のみから、ヘアメイク付き、衣装のレンタルまで総合的に請負うスタジオや、撮影後に紙焼き写真と画像データがもらえる遺影写真専門店もあります。料金の相場はプランによって異なりますが、1万5000円から3万円程度でしょう。

数年に一度、お気に入りの服を着て写真館で記念写真を撮れば、SNSのアイコンにも使えるかもしれませんね。遺影を準備する——と考えるのではなく、その時季、その瞬間の自分自身を記録しておく、自分史ノートの一ページとして考えてみてください。

ニトリックでは、直営式場見学会などのイベント時に、プロカメラマンによる無料遺影撮影会を不定期に実施しています。開催日程などの詳細は、公式ホームページで告知します。
 詳しくはお問い合わせください。
 フリーダイヤル 0120-300-100
 （受付：9時～17時）



継がれ、赦され、

やがて人生は輝く

人生はどのような終焉を迎えるにせよ、それまでの歩みが「輝くものであってほしい」と、だれもがどこかで願っているのではないだろうか。終活という言葉が広く知られるようになった今、自分はどうのように生きて最期をどのように迎えるか、そこに至るまでの「生き方」は、周囲とのかかわり方であり、そこが終活に求められている解のようにも考えることがあります。

誰かに必要とされ、認められ、赦されることがあれば、幾度もつまづきながら

一方の俊介も、父の決断とわが身の力量、喜久雄への思いに葛藤を抱えながら、それでも再び舞台に立ち、芸の道歩み続けます。映画全体には、それぞれが「人生に立ち向かう力強さ」にあふれています。名門の血を継ぎながらも思い通りに生きられなかった俊介も、生まれながらの血と過去に囚われながらも芸を捨てきれなかった喜久雄も、彼らは痛みと苦悩を真正面から引き受けながら、なおも舞台に立ち続けます。そしていつしか二人は、互いの存在が必要不可欠なものであったと気づき、ともに数々の名舞台を築いていくのです。

なかでも、重要なモチーフとして登



国宝
全国東宝系にて公開中
原作：『国宝』吉田修一著（朝日文庫／朝日新聞出版刊）
監督：李相日
出演：吉沢亮
横濱流星／高畑充希 寺島しのぶ
森七菜 三浦貴大 見上愛 黒川想矢 越山敬遠
水瀨正敏
嶋田久作 宮澤エマ 中村嘉治郎／田中暉
遠辺謙
©吉田修一朝日新聞出版 ©2025映画『国宝』製作委員会

も人は何度でも立ち上がることができると。そんな人生こそ悔いのない人生になり、周囲から輝かしい人生として記憶にとどめてもらえるのかもしれない。主人公の喜久雄がつぶやく印象的な台詞、「まだ見たい景色がある……」。人生の最終章においてなお、希望と挑戦を抱くことの強さを私たちに思い出させてくれます。たとえ栄光の舞台に立ったとしても、そこは到達点ではなく、新たな旅の通過点にすぎない。過去の過ちや痛みを抱えながらも、まだまだ前へ進むことができる。そうした思いに触れるとき、私たち一人ひとりの人生もまた、何度でも立ち上がり、輝く可能性に満ちているのだと気づかれました。

映画『国宝』は、三時間という上映時間を忘れさせるほどの密度と深みを持つ作品であり、観る者の魂に直接訴えかけてくるような力強さを放っています。気が付くと涙を流しながらも心の奥底が温かく満たされ、観終えた後も余韻が長く胸に残ります。なぜ、これほどまでに心を揺さぶられたのか。作品を振り返りながら、その理由に迫らざるを得なくなるのです。おそらく

場する「曾根崎心中」。身分の差に引き裂かれた男女の恋愛を描くこの芝居は、喜久雄と俊介、二人の関係性そのものと重なり合うように演じられます。二人の芝居がひとつの芸の極致として結実していく様は、心に深く刺さるものであり、芸が二人の人生そのものとなる瞬間でもありました。

静かながらも圧巻だったのは、喜久雄のインタビュー。「今後の目標は？」と問われ、「見たい景色がある」とだけ答える彼の目は、遠くを見つめながら「きれいな……」と続けるものの、その先の言葉は語られません。その沈黙に、これまでの苦しみ、挫折、名誉、愛情すべてがあり、まだその先に光があるよう

は多くの人が、この映画の感想を頭で巡らせることになったのではないのでしょうか。

物語の中心にいるのは、歌舞伎の名跡「花井半二郎」の家に生まれた俊介と、任侠の家に育ち、この世ならざる美しい顔を見染められ、内弟子として迎え入れられた喜久雄。舞台をともにし、芸を競い合いながらも、彼らはまったく異なる出自と宿命を背負って育ってきました。

俊介は生まれながらにして名門の跡取りとして将来を嘱望され、喜久雄は血縁でないにもかかわらず、並外れた才能とたゆまぬ努力によって、師匠である二代目半二郎に磨かれてゆきます。

ともに育ち、ともに舞台上に立ちながらも、決して交わらない「家柄」「出自」「背負うもの」の違いこそあれ、その芸が磨かれてゆく中で、若い二人がともにする舞台は大きな人気を得てゆくのです。互いを敵視するでもなく、自らのためにも必要な存在として、ひたすらに稽古を積み、それを楽しむように演じる。二人の間に静かな緊張感と深い絆を生み出していきます。

やがて師であり、俊介の父でもある二

に語るのです。

この「きれいな……」に重なるように、彼が幼い日に目撃した父の最期の姿が想起されました。新年会の夜、喜久雄の父は抗争に巻き込まれ、「よく見とけ」と叫びながら刀を手に立ち向かい、銃弾に倒れる。その壮絶な死に様には、ただの暴力ではない「美意識」と「覚悟」が宿っており、喜久雄にとっての原風景として刻まれているのではないかと。

『国宝』という映画が私たちに伝えてくれるのは、華やかな成功や芸の技巧にとどまるものではありません。どれだけ過去に傷を抱えていても、出自に縛られていても、人は赦される人がいること、自らを赦し続けるエネルギーがあれば、もう一度歩み直すことができるという希望の物語です。赦しとは、他者から与えられるだけでなく、自分の人生を丸ごと引き受ける「強さ」であり、「寛容」であるその静かな力が、この映画全体を通してじわじわと心に染み渡っていきます。

血を継ぐ者と、芸を継ぐ者。二つの継承が交錯し、響き合い、生きた証として結実する。そしてそのすべてが、観る者の人生とも呼応しながら、胸に届

代目半二郎が、事故によって自らの代役を立てる決断を迫られたとき、指名されたのは息子ではなく喜久雄でした。

「血より芸」を選んだその決断は、歌舞伎という世界に深く根付く継承の在り方に大きな問いを投げかけるものであり、同時に二人の人生を決定的に変えていく起点ともなります。

喜久雄は芸で頭角を現しながらも、複雑な過去がやがて世間の非難を呼び込み、表舞台から遠ざかってしまいます。



く。そして、多くを触れませんでした。が、赦しにあふれたというところ。

『国宝』は、そうした強さとやさしさをあわせ持った映画でした。

異例の大ヒットロングランです。この素敵な映画時間をぜひ体感ください。



尾上 正幸
自分史終活用アドバイザー
ニトリック取締役



お母が呼ぶ！ さくら倶楽部入会オータムキャンペーン

11月30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っぱいありましたら、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ますと、会員様と入会されたお客様双方にカタログギフト 3000円相当を進呈いたします。



あなたにもご友人にもカタログギフトを進呈！

達成条件

- ・キャンペーン期間中に紹介したご友人が、お申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、2025年12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2025年12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。



今なら2万円引きでさくら倶楽部の優待特典をゲット！

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、2025年12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 ~11月30日(日)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
株式会社ニテリョク お客様相談室
☎ 0120-300-100 (9:00~17:00)

横浜セントヒル霊園の取り扱い開始！



横浜市保土ヶ谷区にある宗旨宗派不問の霊園「横浜セントヒル霊園」は、アクセスが良く緑豊かな美しい公園墓地です。ペットと一緒に入れる「withペット区画」をはじめ、さまざまなタイプの一般墓区画、永代供養墓「さいかいのひ」など、幅広いタイプのお墓がございます。横浜市内にお墓をお探しの方、ぜひ一度ご覧ください。

所在地：神奈川県横浜市保土ヶ谷区今井町1143-1
最寄り駅：東戸塚駅から徒歩5分
販売区画：一般墓区画・withペット区画・ガーデニング区画・永代供養墓「さいかいのひ」/宗旨宗派：不問

資料請求・お問い合わせ：ニテリョクお客様相談室
☎ 0120-300-100

希少！ 両国陵苑初の空き区画販売

2017年に完売した両国陵苑のお墓が、若干数ご案内可能になりました。ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

所在地：東京都墨田区両国2-7-13
最寄り駅：両国駅
空き区画：若干数/宗旨宗派：不問



お問い合わせ
大徳院 TEL: 03-6240-2272

山瀬理桜さんのサイン入り著書プレゼント



Woman X Womanにご登場いただいた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。」を3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10月17日(金)まで



終活のお金の話

不動産編



現在、両親が住んでいる一軒家があります。父が他界した場合、その家を、母、長女である姉、長男の私の3人で相続することになります。どのような分割方法があるのでしょうか？

不動産の分割方法には、主に、現物分割・代償分割・換価分割・共有分割がありますが、お父様の意思を生前に確かめておくことが何よりも重要です。

相続する資産のうち、多くの割合を占めるのが不動産です。現金や預貯金とは違って物理的に分けるのが困難といわれる不動産ですが、事前の取り決めによってトラブルを回避することができます。そのためにも、まずはお父様の意思を今のうちに確認しておきましょう。

ここでは仮に、お父様の遺産総額が6000万円で、「母・長女・長男」の分配比率を「50・25・25」とつまり、お母様は3000万円、長女・長男はそれぞれ1500万円を相続する——として考えてみましょう。

●現物分割

遺産の形を変えずに、そのまま分割する方法です。たとえば、遺産総額6000万円のうち、自宅の資産価値が3000万円、預貯金が3000万円であれば、お母様が自宅を相続し、長女と長男が預貯金を1500万円ずつに分けて相続します。最もシンプルでわかりやすい方法ですが、実際の遺産総額は自宅だけに偏っていることが多いため、実施するには難しい方法であるといえます。

●代償分割

相続分より多くの遺産を相続した人が、その他の相続人に対して相応の金銭(代償金)を支払う方法です。たとえば、遺産総額6000万円のうち、自宅の資産価値が5000万円、預貯金が1000万円、お母様が自宅を相続したとします。この場合は、お母様が差額の2000万円を支払い、預貯金の1000万円と合わせた3000万円を長女と長男が1500万円ずつ

つに分けて相続します。そもそも両親が住んでいた自宅ですから、シンプルで平和的と思える方法ですが、お母様に代償金を支払う資力がいることが前提になります。また、これは現物分割にもいえることですが、不動産を残して分割相続する場合、その価値をどこに設定するか——という大きな問題が生じます。前回、このコーナーでご説明したように、不動産(土地)の資産価値には「公示価格」「相続税評価額」「固定資産税評価額」があり、それぞれ価格が異なるからです。

ここでは、話が煩雑になるために「自宅」をすべて土地として考えますが、一般的な住宅地であれば、公示価格が5000万円なら固定資産税評価額は約3500万円。つまり、「自宅」の資産価値を固定資産税評価額とすれば、お母様の代償金は5000万円です。

●換価分割

不動産を売却し、その金銭を分割して相続するという方法です。現物分割・代償分割と違って、不動産の評価を巡るトラブルは起きにくい方法ですが、ご相談のケースの場合、お母様の新しい住居を探す必要が生じます。また、お父様が建てた家、ご兄弟が育つ

た家を売却することに抵抗を感じる方も少なくありません。

●共有分割

不動産の形を変えず、複数の相続人の共同名義にするという方法です。現物分割はできず、お母様の資力もないので代償分割もできない、ご自宅を売るとも気が進まない……といった場合に取られる方法ですが、不動産の売却、賃貸、建て替えなどの際に共有者全員の同意が必要になるなど、先送りともいえる方法でもあります。

相続トラブルで最も多いのが、不動産に関する問題です。細かすぎると思われるでしょうが、そのときが来る前に、まずはお父様の意思を確認したうえで、相続人同士で話し合い、分割方法を取り決めておくことをお勧めします。

回答者



株式会社リコルディ 管理部長 岩崎 隆史 (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 株式会社ニテリョク 倶楽部事務局
終活お金の話係

「平等を愛する国」ノルウェー

ピアニストであるお姉さまがノルウェー人と結婚したことを機に、ノルウェーに関心を持ち、その国柄、国民性に魅了されたという山瀬さん。仕事と家庭を両立する「働く女性」の私としては、「男女平等は当たり前」とされるノルウェーの社会に興味津々です。

三浦 山瀬さんがノルウェーを多角的に紹介された著書のタイトル「悪いのはお天気ではなく、着ている服だ。」は、ノルウェーのことわざなのですか？

山瀬 はい。ノルウェーは、気候風土が大変に厳しい国です。真冬にはマイナス50度になる土地もあるし、3ヵ月近く太陽が昇らない土地もあります。天気が悪いことを理由にしていたら、何もできなくなってしまふんです。ですからノルウェー人は「雨が降っても、寒くても、着る服を変えれば何でもできるよね」という考え方を持っていて、それを表したのがこのことわざです。私もその考え方が大好きなので、タイトルにさせていただきました。

三浦 ポジティブですね。人間の力ではどうすることもできない天候を理由にしてやらないのではなく、積極的に対応しているという点で、すよね。つい「今日は雨だからやめよう」なんて思っちゃいますけど（笑）。

山瀬 少し前までノルウェー第二の都市「ベルゲン」に行っていたのですが、「365日のうち、370日は雨が降る」（笑）といわれるほど雨が降り街なんです。そんな土地で「雨だから……」とはいつてられませんからね（笑）。

三浦 なるほど。ノルウェー人はポジティブ思考なんですね。

やはり私が気になるのは、「男女平等先進国」ノルウェーについてです。著書でも紹介されていますが、男女平等ランキングでノルウェーは3位、日本は120位ですね。

山瀬 先日、2025年の最新ランキングが発表されました、ノルウェーは同じ3位、日本は118位でした。ちょっと上がった、「やったっっ！」（笑）という感じです。

三浦 それにしても、この大きな差は、どんなところにあるのでしょうか？

山瀬 ノルウェーは「平等である」ということをとても愛している国です。男女だけでなく、年齢も職業も役職も国籍に対する差別もなく、すべてがフラットです。でも、100年ほど前までは日本と同じように、男性が社会に出て、女性と子供はその所有物という考え方をしている国でした。国としても貧乏で、たし、幸福度もすごく低かった。そこでみんなが協力して「これではいけない。変えていこう」となったとき、みんなが平等で寛容であることが、自分たちの幸せにつながるということに気づいたんですね。そこから急速に社会環境を変えていったんです。

三浦 100年でそんなに変わったんですね。日本でもずっと平等な社会を目指していますけど、実現はなかなか難しいですよ。

山瀬 日本にはまだ、働く女性に対しても、家事や子育ては女性の役割という考え方が残っていますよね。ノル

ウェーにはまったくそれがなくて、「やれる人がやればいい」という考え方が、ノルウェーではそれを教育から変えていきましたね。

ノルウェーは、国民の意思で敬語をなくした国なんです。敬語があることによってヒエラルキー（階層・階級）が生まれてしまい、社会が複雑になる。そうならないために、社会をシンプルにするために、敬語をなくしたんです。敬語はなくなりましたが、丁寧語は残りました。それも、目上の人に使わなければいけないのではなく、使いたい人は使えばいいという考え方で、ノルウェーには「ドクター」とか「先生」という敬称がありません。先生も政治家も、ファーストネームで呼ぶのです。教師も医者も政治家も一つの役割であって、別に偉いわけじゃないという考え方は、日本人の感覚では驚いてしまうことですよ。

三浦 敬語や敬称をなくしたっていうのはすごいですね。ぜひ一度、ノルウェーに行ってみたくありませんか？

敬語も敬称もないフラットな社会

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「安心パックプラン」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。



三浦取締役が訊く

Woman × Woman



三浦 理砂

Risa Miura

山瀬 理桜

Rio Yamase

今回のゲストは、クラシックのノルウェーの民族楽器「ハルダ」として、日本と北欧を中心に活躍されている山瀬理桜さん。「ノルウェーおたく」「男女平等先進国」ノル

ヴァイオリニストであり、ソングヴァイオリン奏者として、されている山瀬理桜さん。を自称する彼女に、ウェーの魅力を伺います。





Woman x Woman

山瀬 理桜(やませりお)

マレーシアのクアラランプール生まれ。桐朋学園音楽大学卒業後、1992年よりヴァイオリニスト、ハルダンゲルヴァイオリニストとして国内外のオーケストラと共演し、日本と北欧でコンサートツアーを開始。スタジオジブリ作品「水グモもんもん」(2006)の音楽(作曲&演奏)を担当し、「ゲト戦記」(2006)には演奏参加。ピクチャーエンタテインメントより多くのCDをリリースしている。2018年に「ハルダンゲル親善大使」に就任。2023年には「ノルウェー王国功労勲章」を受章し、ナイトの称号を得る。

三浦 著書では、様々な分野で活躍する17人のノルウェー人に「幸せ」についてインタビューされています。特に印象に残ったことを教えてください。

山瀬 本当に良い機会をいただきました。インタビューで印象的だったのは、みなさんが同じように「ノルウェーは平等な国です。でも、もっと平等になる」と努力しています—とお話されたことでした。その理由は、「もっと幸せになるため」——。現時点で平等であること、幸せであることに甘んじることなく、

「もっと幸せに」という貪欲さ

「もっと良くなるはずだ」とみなさんが考えている。その前向きな姿勢、「幸せ」というものに対するある意味での「貪欲さ」が素晴らしいと思いました。北欧の人たちは、幸せのその先、を目指しているんです。そのために、努力する。私たち演奏家は「もっと巧くなりたい」と思って練習を積み重ねるからこそ上達します。ノルウェーではそれと同じように、幸せに対して「もっと幸せになりたい。そのためにはどうしたらいいんだろう？」とみんなで考えて、幸せのその先、に向かって進んでいます。そんな生き方、考え方が羨ましいとも思いましたね。

でも、「そのうち結婚しちゃうから」と思われて、ほとんど仕事してもらえない。30代になってやっと、「この人、本気なのか」みたいな感じで少しずつ回っていきんですけど、「それはおかしいでしょう」と思いますよね。今思えば、女性であるということ、いろいろな努力をたくさんしました。その後、ノルウェーという国とのご縁ができて、ハルダンゲルヴァイオリンの演奏活動をしていくなかで、この国は私日本人だからとか、若い女性だからとかではなく、一人の人間として評価してくれている——と肌で感じる事ができています。そこで私はようやく「自由」になれたといえますか「自分は自分のままでいい」と思えたんです。そんな自由を感じられていることが、幸せなんだと思いますね。

山瀬 私にとっての幸せは「自由である」ことが重要だと思っています。大学卒業以来、私は親が有名な演奏家でもないし、後ろ盾もないので、技術だけでこの世界を渡ってきました。でも日本の社会って、若い女性が出ていっても、30代にならないと仕事回転転しないんです。20代の女性が一生懸命がんばって

三浦 一般企業でも「女性差別撤廃」が叫ばれてからずいぶん経ちますが、賃金格差などは解消されたとはいえませんか。ノルウェーのお話を聞くと、日本人として恥ずかしくなります。

「ときめくもの」を見つけてほしい

三浦 山瀬さんは演奏家としてだけでなく、大学講師、音楽学園の運営、北欧ジュエリーのデザイン・プロデューサーも手掛けていますね。

山瀬 はい、今度またね、グローバルに活躍できる才能をみんな育てようという「東京子供ヴァイオリンコンクール」とい

うのを立ち上げました(笑)。
三浦 新しいことに挑戦するエネルギー源はどこにあるんでしょうか？

山瀬 私は42歳くらいから生き方を変えたんです。アーティスト一本から、音楽学院の運営などを始めました。その理由は、依存したくないから。アーティストって、リスクな仕事なんです。災害や感染症の流行、政情不安などによって仕事がなくなりますからね。そのリスクを回避するため、ほかのことも始めなきゃいけない。そのためには、自分自身が変わっていかなくちゃいけない……と考えました。自分を変えるってエネルギーもいるし、ちょっと恐怖もありますよね。でも、何かを理由にしてやらないよりは、「とりあえずやってみよう」で学べることもありますし、そんな毎日の積み重ねで未来が変わっていくと思うんです。過去は変えられないので、未来をより良くするしかない。そのためには自分を

変える必要がある——と考えて、新しいことにチャレンジするようにしています。

三浦 それでは最後に、50代以上の女性が、山瀬さんのように澆潮と生きていくためのアドバイスをお願いします。

山瀬 幸せになることに、もっと貪欲であっていいと思います。「50歳だから」とか「もう歳だから」とかではなくて、新しいことはいつからでも始められますから。あと、自分がときめくものを探していく。それはモノかもしれないし、時間かもしれないし、人かもしれないけど、ときめくものを見つけてほしいと思います。それを見つけてることによって、新しい仲間が生まれることもあります。社会から孤立しないというのも大切な要素ですね。

三浦 そうですよ、ときめくこと、ワクワクすること、楽しいことを見つけて、そう感じられる場所にできるだけ行くべきですよ。反対に、嫌な人とは無理して付き合いたくない(笑)。
山瀬 正しい!(笑)。他人からいわれた幸せじゃなくて、自分の幸せに向き合ってください。私に選んでいただきたいですね。私はそうします(笑)。
三浦 私はとりあえず、ノルウェーに行きたいです(笑)。



「男性だから」「女性だから」もなければ、敬語も敬称もない。「若いから」も「政治家だから」も「外国人だから」もない。だから当然、私がずっと思っていた「男に生まれたかった」……という感情も芽生えないノルウェー。今はノルウェーの平等社会で自由を感じている山瀬さんも、20代の頃はそう思っていたそうです。いつか、日本というこの国が、あらゆる差別のない社会を実現させることができるのでしょうか。その前に「ノルウェーに行ってみたい」としみじみ思った山瀬さんとのひと時でした。

③早稲田大学坪内博士記念演劇博物館

世界の貴重資料が100万点!
アジア唯一の「演劇博物館」

古今東西の演劇に関する図書、映像、写真、錦絵など、100万点以上の貴重な資料を収集・公開している演劇専門の博物館。通称「エンバク」。早稲田大学早稲田キャンパス構内に建つイギリスの劇場を模した建物も一見の価値あり。入場無料。



📍 新宿区西早稲田1-6-1 🕒 9:00~17:00 📅 日、第3水、大学休業日

②赤城神社

隈研吾デザインの社殿!
モダンな牛込の総鎮守

1300(正安2)年創設と伝わる歴史ある神社、2009(平成21)年に建て替えられた社殿は、国立競技場などを手掛けた建築家・隈研吾がデザイン監修を務め、「日本一お酒落な神社」とも。また、境内の「蛭雪天神」には、「ヒット祈願」を行う数多くの芸能関係者が訪れている。境内には、カフェも併設されており、ランチやディナーも楽しめる。



📍 新宿区赤城元町1-10

①毘沙門天 善國寺

徳川家康が開基
「神楽坂の毘沙門さま」

「毘沙門さま」と呼ばれる神楽坂のランドマーク。創建は豊臣政権下の1595(文祿4)年。「神楽坂」という名前の由来には諸説あるが、この善國寺で演じられた神楽(神前で演じられる歌舞)が、坂の下まで聞こえたからという説が有力だ。境内には毘沙門天の使いとされる「狛虎」が鎮座し、虎が描かれた絵馬や御朱印帳なども人気を集めている。



📍 新宿区神楽坂5-36 🕒 9:00~17:00

歩いてみたい街

神楽坂あの街

第7回 早稲田

明治文学の香り漂う神楽坂と、学生たちの活気に満ちた早稲田。情緒と知性が交差するこの地域には、古き良き風景と瑞々しい文化が共存しています。

夏目漱石ゆかりの地を散策

夏目漱石、尾崎紅葉、泉鏡花、北原白秋といった文豪たちが愛した町として知られる神楽坂・早稲田地域。なかでも漱石にとっては、生誕地、終焉の地でもある。

東西線早稲田駅前交差点を起点とする「夏目坂通り」の坂下には、「夏目漱石誕生之地」と刻まれた石碑が建つ(下写真左)。隣には、作品に登場する老舗酒屋「小倉屋」、向かいには「誓願寺」、周辺には漱石が講師を務めた「早稲田大学」、漱石の「虫(疳の虫)封じ」に夫人がお参りした「穴八幡宮」……など、周辺には「漱石スポット」が点在。晩年の9年間を過ごした住居跡に建つ「漱石山房記念館」には、「三四郎」「こころ」などを執筆した書斎が再現されている(右写真右)。さらに、「坊っちゃん」にも登場する「神楽坂」には、漱石も愛用した原稿用紙の老舗「相馬屋源四郎商店」が営業を続けている。



提供：新宿区立夏目漱石山房記念館(提供：新宿区立夏目漱石山房記念館・東北大学博物館提供の図(2)(3)複製された)



イラストレーション：飯田裕子

⑦幸國寺

戦国武将・加藤清正の下屋敷跡に建つ古刹
加藤清正の下屋敷のひとつに「幸せな国を目指す寺」として建



てられた古刹。江戸幕府の御三卿・田保家屋敷門を移築した山門と、大迫力の樹齢500年といわれる「清正公お手植えの大銀杏」は必見。2本ある大銀杏は、新宿区天然記念物に指定されている。

📍 新宿区原町 2-20

⑥戸山公園 (箱根山地区)

山手線内の最高峰に挑戦
登山証明書をゲット!



「戸山荘庭園」の跡地にある緑豊かな都立公園。公園内の菜山「箱根山」は、山手線内で最も標高が高い山なのだが、その高さはわずか44.6m。公園のサービスセンターで「登山証明書」がもらえる。

📍 新宿区戸山1-2-3丁目

⑤穴八幡宮

東京屈指のパワースポット
1062(康平5)年、源頼朝・義経の祖先にあたる源義家が八幡宮を祀ったという神社。江戸



時代に発見された横穴から金色の御神像が出土したことから、この名がある。商売繁盛・出世の神とされ、冬至から節分に頒布されるお守り「一陽来復御守」が人気を集める。

📍 新宿区西早稲田2-1-11 🕒 6:00~17:00(拝殿の開・閉門)

④草間彌生美術館

エレベーターやトイレまで!
草間彌生ワールドを満喫



世界的前衛芸術家・草間彌生の作品を常時鑑賞できる美術館。ガラス一面水玉模様のエントランスからはじまり、5階建ての館内いっばいに草間ワールドが詰まっている。年に約2回、展覧会を開催。入場は、日時指定の完全予約制。チケットは公式HPで購入できる。

📍 新宿区弁天町107 🕒 11:00~17:30 📅 月・火・水・年末年始

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、心安らぐ祈りの空間です。

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、33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



0.25m² **135万円**(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、緑豊かな境内に樹木葬新区画が誕生します。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。

通夜葬儀・四十九日・法号(戒名)
故人様のご安置・本堂使用料

(お布施) **~30万円**

※棺・仏衣・祭壇・香燭・香盤・納棺・湯灌・焼香用品等、スタッフ・司会手配等、葬儀に必要なもの・サービス代金は別途必要です。

Nichiryoku DAILY

ニチリョク日記
ニチリョク三浦理砂取締役による
行動日記

6月30日



名古屋の大法寺さんへ。とても明るく温かさを感じるお寺、ご住職の愛がところどころに溢れておりました♪終活セミナーを年間100回以上やられているというご住職、今後とも情報交換させていただきます、よろしくお願いたします。

7月7日



名古屋CBCラジオ「終活まるごとズバリ」収録日。「会報誌に載せる写真撮らせてくださ〜い」とお願いしたら、快くOKしてくださいました♪CBCの菅野光太郎さんと佐藤綾子さん。いつも、ありがとうございます。

6月21日



ニッポン放送でのイベント「天国に一番近いアイドル・myunとyayo(ミュンとヤヨ)〜天国まで楽しくいこう!終活セミナー付き 歌って踊ってためになる!昭和歌謡メドレー〜人生いっつもWANTED!〜」に参加♪ 2人合わせて128歳というmyunとyayoのステージの後、壇上で終活セミナーを行いました。

6月25日



いつも大変お世話になっている幸國寺(東京都新宿区)の副住職にご挨拶。お土産もたくさんいただきました。最近、お寺でよくお聞きするのが、「身寄りのない方」の問題。生前、「もしもの時は住職に葬儀を」と思っていたのに、手続きしていないとその思いは叶えられません。「ニチリョクさん、どうかかできない?」「できます!」ぜひ、サポートさせていただきます。

6月25日



FMヨコハマ「ニチリョク presents 幸せな人生の終い方」収録。DJの栗原さんが毎回興味深く、終活について聞いてくれます。リスナーのみなさん、小さな疑問でも、ぜひ、「ラステル新横浜」へ。

5月1日



FMヨコハマ「ニチリョク presents 幸せな人生の終い方」収録。本日は、いつもお世話になっている浄土真宗本願寺派(西本願寺)松田卓也僧侶にご出演いただき、とっても面白い、普段聞けないお話を楽しく聞かせていただきました。中央はDJの栗原治久さん。

6月5日



パシフィコ横浜で毎年開かれるエンディング産業のイベント「フェーナルビジネスフェア」へ。この写真は、その中のあるブースで、故人の方のお名前からインスピレーションを受けたメッセージを書き、写真とともに額装してくれるというもの。私の名前をお願いしたところ、素敵な文章で見事に仕上げてくださいました。ご遺族様は嬉しいだろうな。

4月17日



「家族と終活を話し合う日」記念フォーラム開催! なのに、声が出ない! 本来なら私が壇上でお話する予定が、まったくかすりもしないんです!! キリギリまで様子をみたのですが、やはり出ず。急速ピンチヒッターをお願いしました。来られたお客様、応援のお声を掛けていただき、本当にありがとうございました。

5月19日



名古屋にて、CBCラジオ「終活まるごとズバリ」を、午前中は大須陵苑、午後はスタジオで収録。その合間の腹ごしらえに商店街を探索中、この看板が目! このお値段本当!?「鈴木商店」さん、ごちそうさまでした!

6月3日



真宗大谷派名古屋別院にて、北野誠さんのトークショー開催。大雨の中、朝早くから皆様来られて満席です。いつもお世話になっているCBCの菅野さんにも来ていただき、お話を聞かせていただきました。誠さん、「苦勞もすべてポジティブに変える!」—苦勞があったからこそその誠さんの優しさを痛感。今、こうして生きていることに感謝! ですね。ありがとうございました。

さくら倶楽部・あおい倶楽部 会員限定

2026年ニチリョクカレンダー お申し込みのご案内



2026年ニチリョクカレンダーを
お申し込みいただいた会員様全員に進呈いたします。
みなさまからのお申し込みをお待ちしております。

カレンダーお申し込みは……

0120-300-100

※二次元コードからもお申し込みいただけます。
2026年カレンダーは
さくら倶楽部 vol.18 2025.冬号と一緒にお届けの予定です。



カレンダー申込締切 2025年10月17日(金)まで

株式会社ニチリョク 営業サポート本部 さくら倶楽部・あおい倶楽部 事務局

▲2026年ニチリョクカレンダー
2026年ニチリョクカレンダーの形式は従来と異なる
可能性がございます。
※さくら倶楽部・あおい倶楽部会員様限定とさせていただきます。
※会員お一人様につき1部とさせていただきます。
※非会員でカレンダーご希望の方には、ご入会をお願いしています。

★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 財産の評価を定期的に行っていますか?
- 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?
- 3 重要書類を一か所にまとめて保管していますか?
- 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?



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10月17日(金)まで。

★夏号アンケート集計結果発表★

- | | |
|---|--|
| 1 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?
★はい——261 ★いいえ——250 | 3 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?
★はい——168 ★いいえ——343 |
| 2 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?
★はい——298 ★いいえ——216 | 4 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?
★はい——88 ★いいえ——424 |

夏号プレゼント当選者発表

5名様に ギフトカード500円



木村肇様/高崎伊久枝様
石川真由美様/高山直美様
武田葉子様

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	ス	ダ	レ	ヘ	イ	シ	ヤ
6	カ	レ	キ	ン	カ	キ	
	1	オ	モ	カ	ゲ	ン	
11	ト	ウ	ア	ン	キ	カ	
	15	タ	シ	カ	シ	ユ	ウ
18	セ	ス	イ	メ	ン	イ	
21	ナ	シ	ト	ン	カ	ジ	
25	カ	ケ	ツ	コ	キ	リン	

キ
モ
ダ
メ
シ



山崎猛様
山田裕一様
中山日出夫様
大川陽子様
村山勝三様
高邑勝子様
深尾セツ子様
関睦様
岩崎克見様
峯 章子様

次号 さくら倶楽部
vol.18 2025.冬号
2025年12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

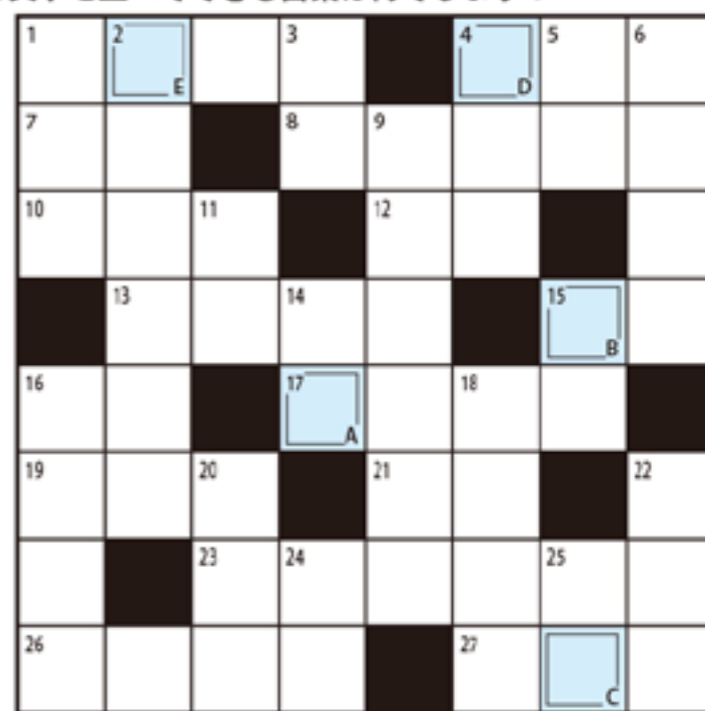
問題 クロスワードを解いて、A～Eに入る文字を並べてできる言葉は何でしょう?

タテのカギ

- 1 飛行機の後方に付けられた翼
- 2 現実には存在しない“完全な世界”。ユートピア
- 3 フランス語で「ベージュ」、英語では「クリーム」
- 4 バイオリン、ドラム、尺八、ピアノ、トライアングル……
- 5 朝廷に仕える人。武家 ⇄ 〇〇
- 6 「アナリスト」って何する人?
- 9 学業成績の“いい子”。⇄ 劣等生
- 11 漢字では「小火」。文字通り小さな火事
- 14 マージャンで自分の牌を持っていくこと。「自摸」
- 15 チョウやハチ、メジロやヒヨドリたちの大好物
- 16 企業に資金を提供している人
- 18 身長が伸びたり、体重が増えたりすること。成長
- 20 春夏秋冬のこと。シーズン
- 22 「歩く」の幼児語
- 24 江戸時代、「喧嘩」と並んだ「江戸の華」
- 25 断念したり放棄したりした人が投げるもの

ヨコのカギ

- 1 〇〇〇〇ではございますが、ご協力いたします。
- 4 大学の法〇〇〇、医〇〇〇、工〇〇〇、文〇〇〇……
- 7 「他所」「余所」「外」とも書きます
- 8 「消失」「消滅」の対義語
- 10 赤城、加賀、信濃、エンタープライズ、ミッドウェイ……
- 12 熱帯・亜熱帯では「乾期 ⇄ 〇〇」
- 13 ナマズを英語で。「〇〇〇〇フィッシュ」
- 15 界生(こうせい)・重生(あせい)兄弟の愛子コンビ
- 16 一般の上で、二段の下。〇〇段
- 17 日本人の平均は約10万円。1日に50～100本抜けてます
- 19 魔物が飛ぶときにまたがります
- 21 物事に対する主義・主張。天動〇〇、地動〇〇
- 23 日本では、富士山、姫路城、厳島神社、原爆ドーム……
- 26 単科大学、または総合大学の学部
- 27 青獣や青虫などを追いつくこと



ヒント: 野山で紅葉を楽しもう!

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10月17日(金)まで。



ゆうゆう川柳塾

今回のお題「うれしい」。多数のご応募、ありがとうございました。

課題「うれしい」の川柳に多くの応募を頂き、うれしい限りです。
孫と米の匂が多く寄せられました。

特選 商品券 3000円
長らくの病床離脱この一歩
小松日出雄様

秀句 商品券 2000円
どうしても隠しきれずに緩む頬
津田朋基様
年離れた夫婦の散歩いつまでも
生野雅治様
準備米最後のひとつゲットでき
佐藤陽子様
お義母さん呼ばれ嬉しや顔合わせ
柴田孝子様
結婚ももうすぐ。待っているよ。
村瀬由貴子様
スーパリーの半額シールに胸躍る
大森富士夫様
ふる里の美味しいお米ありがとう
匿名希望様
何よりも家内の笑顔代え難し
中木暉由様
ペランダのトマト鈴なり赤くなり
白倉美鈴様
若き日にタイムスリップ 同窓会
選句・寸評 佐竹明吟(高田馬場川柳教室講師)

次のお題は「力」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10月17日(金)まで。