

お盆期間中のご自宅へのお参り・納骨堂へのお参り・お寺での法要について

今年もご自宅へのお盆参りは、  
何う僧侶が検温や消毒、マスク着用など感染防止策を行なった上で予定通りお参りいたします。  
納骨堂へのお参りも例年通り可能です。左記の日時で納骨堂へのお参りも受け付けいたします。  
お参りされる際は、マスクの着用をお願いします。また他のお参りの方と十分な距離を保ち、長時間のお参りはお控えくださいますよ

お盆期間中の  
納骨堂でのお勤め受付日時

- 8月10日～12日・10時～17時
- 8月13日～15日・8時～17時
- 8月16日・8時～12時

※例年8月13日・14日・15日の10時～12時が大変混雑します。できるだけその日時を避けてお参りください。混雑状況によっては入場制限をさせていただく場合もございます。

※8月17日は掃除のため納骨堂に入ることができません。ご理解とご協力をお願いいたします。

ようお願いいたします。

そして八月十六日・午後一時～午後二時には、お寺でのお盆法要「盂蘭盆 うちらぼんえ 法要」をお勤めいたします。換気や検温、消毒など感染防止策を行なった上でのお勤めいたしますので、ご無理のない範囲でお参りください。  
(※感染拡大の状況によっては中止する場合がございますので、ご了承ください。)

人生100年時代  
終活から集活へ

Vol.8

\*悲嘆と共に生きる

皆さんは「グリーフ」という言葉を聞いたことはありますか？  
日本語訳で「悲嘆」、書いて字の如く「悲しみ嘆く」ことです。欧米の病院やホスピスで患者や家族を亡くした人たちのために研究される「悲嘆」が大切な人との死別による悲嘆」が長く研究されてきました。近年は自身の身体の一部やペット、故郷等「各自の愛着があるものとの喪失」という大きな枠組みで考えられるようになり、新しいコロナウイルスにより仕事や趣味娯楽日常生活失い、気持ち落ち込んでしまいう状態もグリーフの一つと考えられています。

グリーフは誰にも起こり得るものですが、症状は千差万別です。怒り、悲しみ、過活動、食欲減退、不眠、症状が出る方もいれば出ない方(無自覚の場合もあります)、その期間も個人差があります。多くは喪失直後の強い状態から、時間の経過と共に少しずつ受容・変化し、グリーフと非グリーフを行きつ戻りつ状態が進んでいきます。

注意が必要で医療機関を受診された方が  
良い場合もあります。

グリーフは「一種のストレス状態です。皆さんは日頃、ご自身がストレスを抱えているか。最近では「グリーフケア(サポート)」を

考える団体も増え、グリーフ経験者、医療従事者、宗教関係者など多くの人がグリーフ状態にある方をケア(サポート)する為に学んでいます。覚王寺の内平淳一住職もグリーフケアを学ばれています。

また、「お子さんと死別した方の為のグリーフ」のように、同じような経験をされた方達で話し合う「ピアサポート」のグループも出てきています。

グリーフは「乗り越えるもの」ではなく、「共に生きていくもの」と言われるようになってきています。周囲に辛い状況にいる方がいれば、見守り、寄り添って頂ければと思います。

(一社)終活マイライフ  
理事 西藤博子

一般社団法人  
終活マイライフ

終活マイライフは少しでも不安や心配をなくし安心した毎日を過ごすための終活の啓発活動を行なっています。人生100年時代は「終活=集活(人と集い語り合ふ縁を紡ぐ)」です。

かよひ  
覚王寺 だより

8  
2021  
No.565



九月十八日に報恩講、十九日には住職継職奉告法要を勤めます

九月十八日(日)一年でもっと大切な法要「報恩講(ほうおんこう)」として翌十九日には「第五住職・継職奉告法要(けいしよくほうこうほうよう)」を勤めます。  
十八日に勤める「報恩講」は、真実のみ教えをお示しくださった浄土真宗の宗祖・親鸞聖人に感謝し、阿弥陀さまのお救いをあらためて深く味わわせていただく法要です。今年も新型コロナウイルス感染防止のため一日のみのお勤めとなりますが、どうぞご無理のない範囲でお参りください。  
そして、翌十九日には昨年延期した「第五住職・継職奉告法要」を勤めます。昨年四月に第四住職・内平義和が退任し、新たに内平淳一が第五住職に就任したその代替わりを仏祖の御前に奉告する法要です。当日は、コロナ感染防止策を行った上で、他のお付き合ひのあるお寺のご住職さまにもご出勤いただき、お勤めの予定です。参拝者の皆さまには記念品のプレゼントも用意しておりますので、よろしくお参りください。  
また、十六日、十七日にはこの二年間に大切な方をなくされたご遺族を対象に「追悼の灯火(ついでとうのともしび)」とお勤めします。ご案内したご遺族さまにはぜひお参りいただき、共に大切な方を偲ぶご縁にしたいだければ幸いです。

| 8月の法要・行事                  |         | 9月の法要・行事             |                 |
|---------------------------|---------|----------------------|-----------------|
| 16日(月) 13時00分～14時00分      | お盆法要    | 1日(水) 13時00分～14時00分  | 常例法座            |
| 18日(水) 10時00分～12時00分      | お寺で絵手紙  | 9日(木) 14時00分～15時00分  | お寺でヨガ           |
| 24日(火) 13時30分～15時30分      | お寺でペン習字 | 14日(火) 13時30分～15時30分 | お寺でペン習字         |
| 26日(木) 14時00分～15時00分      | お寺でヨガ   | 15日(水) 10時00分～12時00分 | お寺で絵手紙          |
| *お盆参りのため8月前半の行事はお休みいたします。 |         | 16日～19日              | 報恩講・第5住職継職奉告法要等 |
| また、8月の月忌参りもお休みさせていただきます。  |         | 23日(木) 13時00分～14時00分 | 秋のお彼岸法要         |
| *お盆参りについては、裏面をご覧ください。     |         | 28日(火) 13時30分～15時30分 | お寺でペン習字         |

## 追悼法要

9月16日(木)  
17日(金)  
14時00分  
15時00分  
※ご案内した方のみ  
ご参拝いただけます。

## 追悼の灯火

9月16日(木)  
17日(金)  
18時00分  
19時00分  
※ご案内した方のみ  
ご参拝いただけます。

## 報恩講

9月18日(土)  
13時30分  
15時30分  
※ごなたでもご参拝  
いただける法要です。

## 第五世住職 継職奉告法要

9月19日(日)  
10時00分  
12時00分  
※ごなたでもご参拝  
いただける法要です。

追悼法要(ついでほうよう)は、令和二年七月から令和三年六月までの間に大切な方をなくされたご遺族にご案内し故人を追悼する法要です。法要中、故人のお名前を読み上げ、ご遺族にご焼香していただきます。この法要をご縁に、初めてお寺にお参りするという方も多くいらっしゃいます。



追悼の灯火(ついでのもじほ)は、令和元年七月から令和二年六月までの間に大切な方をなくされたご遺族を対象にした行事です。事前に書いてもらった故人へのメッセージを読み上げ、ご遺族お一人おひとりに故人のお名前が書かれた灯りを仏前に供えていただきます。感動的なひとときです。

## 参拝Q&A

初めての参りや一人でのお参りは不安なものです。心配な点がございましたら、お気軽にお寺(TEL716-7917)にお問い合わせください。

### ●お参りに必要なものは？

お念珠の他、お持ちの方は式章、お経本などをお持ちください。

### ●懇志(お布施)は必要？

お寺の法要は、皆さまの懇志(ごんし)によって営まれています。できましたら、お気持ちでご用意をお願いいたします。

### ●駐車場は利用できる？

駐車場は台数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関または周辺の有料駐車場をご利用ください。

### ●服装に決まりはある？

特に決まりはありませんが、追悼法要や追悼の灯火にお参りの方は喪服(または黒い服)を着て来る方が多いです。

### ●席は決まっている？

十六日、十七日の追悼法要と追悼の灯火は席を決めさせていただきます。十八日の報恩講と十九日の継職奉告法要は自由席になっています。すべて椅子席です。(十九日の継職奉告法要は人数によって第二会場にご案内する場合がございますので、ご了承ください。)

### ●作法がわからない…

合掌や焼香の作法について、法要前にご説明いたします。わからなくても大丈夫ですので、どうぞ安心してお参りください。

### ●新型コロナウイルスが心配…

法要当日は換気や消毒など感染防止策を行なった上でお勤めいたします。皆さまにはマスク着用のご参拝をお願いいたします。また当日、体調が優れない場合はお参りをお控えください。どうぞくれぐれもご無理はなさらないでください。



### 坊守の

ブツブツ言うなら  
ナモアマミダブツ!



報恩講(ほうおんこう)は、浄土真宗の宗祖・親鸞聖人のご苦勞を偲んで営まれる一年でもっとも大切な法要です。報恩講は本山本願寺をはじめ、全国の浄土真宗のお寺で勤められ、寛王寺では毎年九月十七日から十九日までの三日間勤められます。(※今年は十八日のみ)と一緒に念仏申しましょ。



第五世住職・継職奉告法要(けいしよくほうこくほうよう)は、昨年四月に第四世住職・内平義和が退任し、新たに内平淳一が第五世住職に就任した。その代替わりを仏祖に奉告する法要です。当日は先ず第四世住職が導師を勤め、その後、第五世住職が交代し勤めます。よろしかったらお参りください。