

構成メモ(当サイトの提案・決まりではありません)

1 呼びかけ

故人の名前を呼び、誰を代表してお別れを述べるのかを伝えます。

2 故人との思い出

出会いのきっかけや、一緒に過ごした場面をつか二つ、具体的に書きます。

3 人柄

思い出から伝わる故人の人柄や、自分が受け取ったものを書きます。

4 別れの言葉

ご遺族への言葉と、故人への感謝・別れの言葉で結び、最後に日付・肩書・氏名を書きます。

全葬連が示す弔辞の5つの要素(出だし・故人との関係・故人への賛辞・遺族への言葉・結び)を参考に、書きやすい4つの段階にまとめたものです。形式的な言葉より、自分の言葉で素直に伝えることが大切だと、全葬連は説明しています。

書き方メモ(業界団体の説明より)

- 弔辞とは: 葬儀や告別式で、故人と関係の深かった人が故人の人柄や思い出をしのいで述べるお別れの言葉です。遺族や参列者の心を癒やす役割もあるとされます(全葬連)。
- 長さの目安: 読み上げて3分程度が目安とされます。400字詰め原稿用紙で、全互協は2～3枚程度、全葬連は3～4枚程度と説明しています。この例文集の例文は400～600字ほどの骨組みなので、思い出を書き足して調整してください。
- 用紙: 正式には巻紙に薄墨の毛筆で書き、奉書紙に包んで「弔辞」と上書きするとされますが、無地の白い便箋や市販の弔辞用紙を使ってもかまわない、と全互協は説明しています。
- 最後の行: 結びの言葉のあとに、葬儀当日の年月日と自分の肩書・名前を書き入れます(全互協)。
- 宗教・宗派: ふさわしい言葉は宗教・宗派で異なるため、事前に確認するとよいとされます(全葬連)。この例文集では「冥福」「成仏」「天国」「霊前」「安らかに」などの言葉を使っていません。
- ご遺族への確認: 内容は事前にご遺族に確認し、意向を反映させるとよい、と全葬連は説明しています。
- 当日の流れ: 司会者に呼ばれたらご遺族と祭壇に一礼し、包みから取り出して読み上げ、読み終えたら包み直して祭壇に供え、一礼して席に戻ります(全互協の手順の要約)。読経・焼香との前後は式によって異なるので、係の案内に従います。
- 練習: 時間を計りながら声に出して練習します。緊張すると早口になりやすいので、ゆっくり、はっきり読むことを心がけます(全互協・全葬連)。

出典: 全日本葬祭業協同組合連合会(全葬連)「弔辞とは」、全日本冠婚葬祭互助協会(全互協)「弔辞を頼まれた場合は？」ほか。いずれも2026年10月2日確認。URLは5ページ目に掲載しています。弔辞の書き方を定めた法令や公的なルールはなく、ここに挙げたのは業界団体が一般的とする書き方の目安です。

言葉選びのメモ

- 宗教によって合わない言葉: 「冥福」「供養」「成仏」などは仏教の言葉で、神道やキリスト教では使わないとされます(全互協)。日本郵便も弔電の案内で、キリスト教・神道式の葬儀で使わない言葉に「冥福を祈る」「成仏」「往生」などを挙げています。
- 浄土真宗の場合: 真宗大谷派は「ご冥福をお祈りします」「安らかに眠りください」「ご霊前に申しあげます」なども真宗の教えのうえからはふさわしくないとし、浄土真宗本願寺派は「天国」はふさわしくないとしています。
- 宗教がわかっているとき: 全葬連は言い回しの例として、仏教「冥福を祈る」、神道「御霊(みたま)の安らかならんことを祈ります」、キリスト教「天国での安らかな眠りをお祈りいたします」を挙げています。
- 避けるとされる言葉の例: 日本郵便は弔電の案内で、「死ぬ」「死亡」などの直接的な表現(「逝去」「永眠」などに言い換える)や、「度々」「重ね重ね」「再び」など不幸の繰り返しを思わせる言葉を避けるとしています。全葬連も弔辞について「くれぐれも」「繰り返す」などを例に挙げています。

いずれも出典の説明を要約したもので、言葉の一覧はすべてを網羅した決まりではありません。迷うときは、ご遺族や葬儀社に確認してください。

C1 学生時代からの友人へ 友人へ

〇〇さん。今日、こうしてあなたに語りかける日が来るとは、思っても
いませんでした。友人を代表して、お別れの言葉を申し上げます。
あなたと初めて会ったのは、〇〇年前、〇〇高校の教室でした。席が
前後だったことから話すようになり、帰り道に話し込んで、気がつく
と駅のベンチで日が暮れていたものです。卒業してそれぞれ別の土地で
暮らすようになってからも、年に一度は必ず電話をくれて、「元気にし
てる？」と声をかけてくれましたね。
あなたは、人の話を最後まで聞いてくれる人でした。私が仕事のこ
とで迷っていたとき、何も言わずに夜遅くまで付き合ってくれて、最後に
「あなたなら大丈夫」と笑ってくれました。その一言に、どれほど背中
を押されたかわかりません。
先月会ったとき、今度は〇〇へ一緒に行こうと約束しました。その約
束を果たせないことが、今はただ悔しく、寂しくなりません。
ご家族の皆様の悲しみは、私たちには計り知れないものと思います。
あなたが大切にしていたご家族のことを、私たち友人も、できる限り気
にかけていきます。
〇〇さん、たくさんの楽しい時間を、本当にありがとう。あなたと友
人でいられたことを、私はずっと誇りに思います。

令和〇年〇月〇日 友人代表 〇〇〇〇

「先月会ったとき～」の段落は、実際の出来事に合わせて書き換えるか、削除してください。

C2 幼なじみの友人へ 友人へ

〇〇ちゃん。小さいころからずっと呼んできたこの名前で、今日はお別
れを言わせてください。
私たちが出会ったのは、〇〇町で家が三軒隣だったころです。夏休み
には毎日のように川で遊び、日が暮れても帰らずに、二人そろってよく
叱られました。大人になって住む場所が離れても、帰省するたびに顔を
見せ合い、話し始めるとあつという間に子どものころの二人に戻れまし
た。
あなたは、誰に対しても分け隔てなく優しい人でした。困っている人
がいると放っておけず、自分のことは後回しにしても手を貸していま
した。あなたのそういうところが、私は昔から大好きでした。
病気がわかってからも、あなたは私の前ではいつも明るくふるまっ
てくれました。最後に会った日、「春になったら川沿いを歩こうね」と言
ってくれたことを、私は忘れません。
ご家族の皆様、〇〇ちゃんと過ごす時間を私にも分けてくださって、
本当にありがとうございました。
〇〇ちゃん、ずっと友達でいてくれてありがとう。あなたと過ごした
時間は、これからも私の中で生き続けます。

令和〇年〇月〇日 〇〇〇〇

呼び名(〇〇ちゃん)は、ふだんの呼び方に合わせてください。「病気がわかってからも～」の段落は、事情に合わせて書き換えるか、削除してください。

C3 職場の上司へ(部下から) 職場の上司・同僚へ

〇〇部長。部の一同を代表して、謹んでお別れの言葉を申し上げます。
私が〇〇部に配属されたのは、〇〇年前の春でした。右も左もわからない私に、部長は「わからないことは、わからないと言ってい」と最初と言ってくださいました。その一言で、張りつめていた肩の力がすっと抜けたのを覚えています。
部長は、厳しさと温かさを両方持った方でした。仕事の詰めが甘いときには何度でも書類を戻されましたが、うまくいったときには、誰よりも先に私たちの名前を挙げて褒めてくださいました。大きな取引がまとまった日の夕方、部長が自分のことのようにうれしそうに笑っていらした顔を、今もはっきりと思い出します。
部長から教わったことは、私たちの仕事の中にしっかりと残っています。これからは、部長がつくってくださったこの職場を、私たちの手で守り育ててまいります。
ご家族の皆様には、深い悲しみの中におられること存じます。心からお悔やみ申し上げます。
〇〇部長、これまでのご指導に、心からお礼を申し上げます。

令和〇年〇月〇日 株式会社〇〇 〇〇部 〇〇〇〇

役職名(部長)と部署名は、実際の呼び方に合わせてください。

C4 職場の同僚へ 職場の上司・同僚へ

〇〇さん。同じ職場で働いてきた仲間を代表して、お別れのご挨拶を申し上げます。
〇〇さんと私は、同じ年に入社した同期でした。研修で同じ班になったから、もう〇〇年になります。忙しい時期には、遅くまで残る私の机に、黙って温かい飲み物を置いていつてくれましたね。あの気づかいに、何度助けられたことでしょう。
〇〇さんは、いつも周りをよく見ている人でした。新しく来た人が困っていれば真っ先に声をかけ、会議が行き詰まると、穏やかな一言で場の空気をやわらげてくれました。自分の手柄を口にするのではなく、うまくいったときはいつも「みんなのおかげ」と笑っていました。職場の誰もが、〇〇さんを頼りにしていました。
ついこの間も、次の仕事の段取りを楽しそうに話していたばかりです。その姿を思うと、今もこの知らせを受け止めきれずにいます。
〇〇さんが大切にしていた仕事は、私たちが責任を持って引き継ぎます。ご家族の皆様、どうかお体を大切になさってください。
〇〇さん、一緒に働けたことを心から感謝しています。本当にありがとうございました。

令和〇年〇月〇日 株式会社〇〇 同僚代表 〇〇〇〇

C5 恩師(学校の先生)へ 恩師へ

〇〇先生。〇〇高校の卒業生を代表して、先生にお別れの言葉を申し上げます。

私たちのクラスを先生が受け持ってくださいだったのは、〇年生のときでした。進路に迷い、何も決められずにいた私に、先生は放課後の教室で一時間以上も付き合ってくださいました。「急いで答えを出さなくていい。自分が何をしているときに夢中になれるか、それを手がかりにしないさい」。あのとき先生からいただいた言葉は、今も私の進む道を照らしています。

先生は、生徒一人ひとりの小さな変化に気づいてくださる方でした。元気がない日には何気なく声をかけてくださり、うまくいった日には、私たち以上にうれしそうな顔をしてくださいました。卒業してからも同窓会には毎回足を運んでくださり、私たちの近況を楽しそうに聞いてくださいました。

先生から受け取ったものを、今度は私たちが、それぞれの場所で次の世代に手渡していきます。

ご家族の皆様、先生を長い間、私たちのもとに送り出してください、ありがとうございます。

〇〇先生、たくさんのことを教えてください、ありがとうございます。心から感謝申し上げます。

令和〇年〇月〇日 〇〇高校 卒業生代表 〇〇〇〇

かぎカッコの先生の言葉は例です。実際にかけてもらった言葉に置き換えてください。

C6 祖父へ(孫から) 祖父母・親族へ

おじいちゃん。孫を代表して、おじいちゃんにお別れの言葉を伝えま

す。

子どものころ、夏休みになると、私たちは毎年おじいちゃんの家で過ごし、朝早くに畑へ連れて行ってもらい、とれたてのきゅうりをその場でかじったこと。夜には縁側で、おじいちゃんが若いころの話を聞かせてくれたこと。お正月に親戚が集まると、いつも端の席で、にぎやかな私たちを目を細めて眺めていたこと。どれも昨日のこのように覚えています。

おじいちゃんは口数の少ない人でしたが、私たちが何かを頑張ったときには、大きな手で頭をなでてくれました。就職が決まったと電話をした日、「よくやった」と短く言ったあと、しばらく黙っていたのは、きっと喜んでくれていたのだと思います。

残された家族のことは、みんなで支え合っていきます。おじいちゃんを守ってきたこの家族を、これからは私たちが大切にしていきます。

おじいちゃん、いつも私たちを見守ってくれて、ありがとうございます。おじいちゃんの孫に生まれて、私は幸せでした。

令和〇年〇月〇日 孫代表 〇〇〇〇

祖母の場合は「おばあちゃん」に、ふだんの呼び方があればそれに置き換えてください。

C7 地域でお世話になった方へ(町内会から) 地域の方へ

〇〇さん。〇〇町内会を代表して、謹んでお別れの言葉を申し上げます。

〇〇さんは、〇〇年にわたって町内会の役員を務め、地域のために力を尽くしてくださいました。毎朝の通学路の見守りでは、子どもたち一人ひとりに名前を掛け、子どもたちからも「〇〇さん」と親しまれていました。

夏祭りの準備では、誰よりも早く集会所に来て、一人でテントを組み立てていらした姿が目につきます。新しく越してきた家族がいたら、町内の決まりごとをさりげなく教え、困りごとの相談にも親身に乘ってくださいました。町内の清掃の日には、ほうきを手に、いつも一番に顔を出していらつしました。この町に住みやすい町であり続けてきたのは、〇〇さんのような方が、目立たないところで支えてくださったおかげです。

〇〇さんが大切にしてこられたこの町のつながりを、私たち住民一同、これからも守ってまいります。

ご家族の皆様には、心よりお悔やみ申し上げます。

〇〇さん、長い間この町を見守ってください、ありがとうございます。

令和〇年〇月〇日 〇〇町内会 会長 〇〇〇〇

役職や活動の内容(見守り・夏祭りなど)は、故人が実際にしていたことに置き換えてください。

出典(いずれも2026年10月2日確認)

- 全葬連 お葬式お役立ち辞典「弔辞とは:弔事の書き方や文例、マナーを徹底解説」(2025.03.21(更新:2026.02.04))
<https://www.zensoren.or.jp/dictionary/dictionary19/>
- 全互協「弔辞を頼まれた場合は？」
<https://www.zengokyo.or.jp/manner/funeral/funeral64.php>
- 全互協「葬儀・告別式の手順は？」
<https://www.zengokyo.or.jp/manner/funeral/funeral32.php>
- 全互協「葬儀の式次第」
<https://www.zengokyo.or.jp/manner/funeral/funeral36.php>
- 全互協「無宗教葬と密葬の進め方は？」
<https://www.zengokyo.or.jp/manner/funeral/funeral38.php>
- 全互協「葬儀後の引き継ぎと支払いは？」
<https://www.zengokyo.or.jp/manner/funeral/funeral46.php>
- 全互協「通夜に出席するときは？」(仏教用語に注意)
<https://www.zengokyo.or.jp/manner/funeral/funeral30.php>
- 大阪葬祭事業協同組合「スピーチ例文 | 弔辞」
https://www.sougi.or.jp/speech_chouji.html
- 真宗大谷派(東本願寺)「葬儀・法事・お墓のこと」(弔電・弔辞)
<https://www.higashihonganji.or.jp/teachings/sogi-hoji-ohaka/>
- 浄土真宗本願寺派「よくあるご質問」(「天国」ではなく「浄土」)
<https://www.hongwanji.or.jp/faq/list.html>
- 日本郵便「Webレタックス 弔電・弔事のマナー(お悔やみ)Q&A」
<https://www.post.japanpost.jp/service/send/domestic/web/webletax/manner-choji.html>

業界団体の解説は法令や公式のルールではありません。日本郵便の案内は弔電についてのものです。

下書きシート(思いつくままにメモし、例文の段落と置き換えてください)

1 呼びかけ 故人の名前を呼び、誰を代表してお別れを述べるのかを伝えます。

2 故人との思い出 出会いのきっかけや、一緒に過ごした場面を一つか二つ、具体的に書きます。

3 人柄 思い出から伝わる故人の人柄や、自分が受け取ったものを書きます。

4 別れの言葉 ご遺族への言葉と、故人への感謝・別れの言葉で結び、最後に日付・肩書・氏名を書きます。
