

aging is beautiful

BAA ニュース (2020.9月号)

コロナ禍で人との距離が遠ざけられる日々が続いています。さらに政権交代、残暑、台風襲来の不安の中、秋を迎えます。その中でビューティフルに強く生きたい、その思いをさらに強くしております。今月は、今、日本のキャリアの世界で脚光を浴びている木村勝氏の「コロナ危機を逆にチャンス」の特別寄稿をいただきました。特別企画ではライフデザイン・アドバイザー諸氏による、「ウィズコロナ時代の過ごし方」で我々にパワーをいただきます。開催が遅れていたBAAシニアセミナーがスタート、開催にこぎつけることが出来ました。また、当協会の人材委員会では、来年4月1日施行の70歳までの就業機会確保の努力義務が盛り込まれた改正高年齢者雇用安定法などのテーマで情報交換を実施する予定です。Web会議で行いますので多くの法人会員の参加をお待ちしております。

BAA からのお知らせ

BAAでは、Withコロナの新時代に向けて、各種制限はあるものの徐々にではありますが活動を始動しております。今後の状況等変化につきましては、ホームページ「お知らせ」欄にて逐一発信してまいりますのでよろしくお願いいたします。（*印＝詳細は後述）

<9月>

- ・ 9月14日（月）エクステンションセミナー（ばるーん）* <状況を見極め決定します>
- ・ 9月16日（水）三鷹ネットワーク大学講座（三鷹）*
- ・ 9月23日（水）4水会（Web）*
- ・ 9月27日（日）埼玉県立鴻巣高校 面接指導（CDS研究会）
- ・ 中止：ぶらり街歩き、囲碁大会（12月については検討中）

<10月>

- ・ 10月 5日（月）シニアセミナー（場所：未定）*
- ・ 10月10日（土）ぶらり街歩き *
- ・ 10月12日（月）エクステンションセミナー（予定）
- ・ 10月13日（火）お話の会 *
- ・ 10月23日（金）人材委員会
- ・ 10月28日（水）4水会（Web）*

☆状況につきましては、下記担当者にメールでお問い合わせを頂きたい、宜しくお願い致します。

<各担当連絡先>

- ・ 埴 猛：hanawa@baa.or.jp & 北村 満*：kitamura@baa.or.jp
⇒大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会
- ・ 横山 出；yokoyama@baa.or.jp ⇒ エクステンションセミナー、LDA養成講座
- ・ 大庭 和夫：ooba@baa.or.jp ⇒ シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、4水会

特別寄稿「コロナ危機をチャンスに！」

ウィズコロナ時代が続きます。今学びを深くすることがアフターコロナ時代を豊かにします。今回は2冊目の「働けるうちは働きたい人のためのキャリアの教科書」（朝日新聞出版）が大好評のLDA養成講座講師の木村 勝氏に寄稿いただきました。

コロナ危機をチャンスに！ 中高年サラリーマンの活路

LDA第18期 木村 勝

[電気通信大学特任講師・リスタートサポート木村勝事務所 代表 <http://www.restart-ic.jp/>]

コロナ禍が、私たちの働き方まで変えようとしています。半ば強制的に始まったテレワークは、Zoom や Microsoft-Teams といった遠隔会議ツールの“意外な使い勝手の良さ”もあり、大企業を中心に定着してきました。それと同時に、個々人の成果が一層厳しく問われるようになってきています。

テレワークは、残酷なまでに仕事そのものの価値とその仕事を担う人の役割を「見える化」しているのです。

新常態（ニューノーマル）にどのように適応していくのか、各自のキャリア戦略が求められています。本記事では、中高年の皆さんを応援する立場から、働き方が今どう変化しているのかを考えながら、時代を生き抜くカギを探ってみたいと思います。

私は、週刊ダイヤモンド5月23日号の「コロナ恐慌 収入激減&定年危機！徹底見直し術」という特集号に「徹底的に自分を見つめ直す正しい『キャリアの棚卸し』」という記事を書きました。

自身のキャリアを徹底的に棚卸しし、それを生かす方法を紹介した内容です。



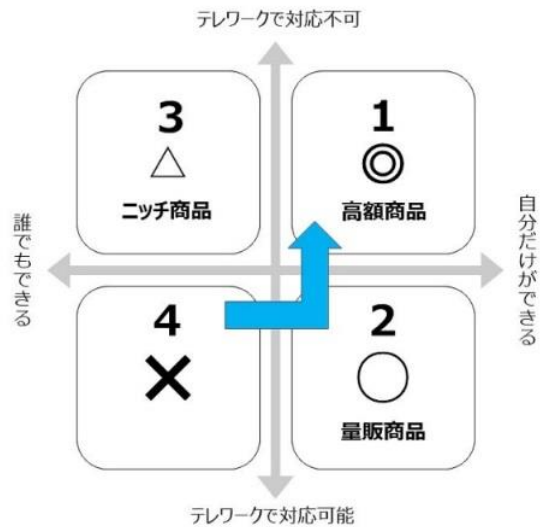
中高年サラリーマンは、転勤、職種変更など日本的な人材育成プロセスにより、凶らずも多くの引き出しを持っています。また、そのキャリアの過程においては、平時だけでなく、バブル崩壊、リーマン・ショック、東日本大震災などの想定外の危機も経験してきました。

また、今回のテレワーク経験によって、ご自身の業務スキルに関しても「出社してやらなければならない仕事・テレワーク（オンライン）のできる仕事」「自分しかできない仕事・他の人の替えが効く仕事」に切り分けることができるようになりました。

そこで、キャリアの棚卸しで徹底的に洗い出したご自身の業務スキルを次のような4象限のマトリックスで整理することをおススメしたいと思います。縦軸に「テレワークで対応不可⇔テレワークで対応可」、横軸に「自分しかできない⇔誰でも対応可能」を取り、棚卸しした自分の仕事（キャリア）を当てはめてみます。

それぞれの象限を見てみましょう。

まず**4の象限**（テレワークで可能&誰でもできる）に頼った仕事ぶりではこれからは危ないです。私のサラリーマン人生の最後は、グローバルBPO会社（ビジネスプロセスアウトソーシング）の部長職でしたが、その体験からアウトソーシングできない間接業務は存在しないと思っています。ご自身の担当業務が間接業務で、その業務がテレワークでも対応可能であれば、その仕事は瞬時に海外へ移転されると覚悟しておいたほうが良いと思います。



2象限（あなただけができる&テレワークで可能）の仕事は、テレワークが定着しても対応可能な、あなたにとって稼ぎ頭となる仕事であり、“量産商品”でもあります。この領域に関するIT技術の進み具合に常にアンテナを立て、効率よくこの商品売る力を付けておくことが重要になってきます。

1象限は、他の代替が効かずあなたが直接対面で対応しなければならない仕事です。中高年にとって、全人格を売りにした対面でのサービス提供は強みであり、他者が参入できない領域です。あなた独自のサービスとして商品性を上げていくことが生き残り戦略となってきます。

3象限（誰でもできる&テレワークでは不可）も狙いどころです。今後、テレワークでの業務遂行が定着するにつれ、「誰でもできるが誰かが現場に赴いてやらなければならない仕事」は、誰も拾いたがらない三遊間業務となり、毛嫌いされる傾向が強まります。いわゆる“エッセンシャルワーク”です。長年の通勤に慣れ入社することをいとわない中高年が「何でも屋」として積極的に引き受けることで自分のオリジナル商品としていくことも考えていってもいいと思います。

4象限（誰でもできる&テレワークでも対応可能）の仕事は、テレワークが定着しても対応可能な、あなたにとって稼ぎ頭となる仕事であり、“量産商品”でもあります。この領域に関するIT技術の進み具合に常にアンテナを立て、効率よくこの商品売る力を付けておくことが重要になってきます。

▽テレワークになじまない仕事

今回のテレワーク経験によってテレワークになじまない仕事、条件等もおぼろげながら分かってきました。

まず、テレワークでなじみにくかったのは、「直に会って行う必要のある業務」、例えば「前任者・後任者間の業務の引き継ぎ」でした。4月は多くの会社で人事異動の時期ですが、前任者・後任者間の業務引き継ぎは、オンラインでは圧倒的に効率が低下しました。結局業務をよく知る前任者がそのまま仕事をこなさずにか乗り切ったケースも多いのではないのでしょうか。

既に信頼関係が構築されている場合やお互い既知の情報が多い場合には、オンラインでも互いに行間の情報を補足・想像しながら進めることができます。ところがこうした土俵を持たない中途入社組や新入社員を交えてのオンライン業務は、人間関係を含め蓄積情報が少なく、前提となるスムーズなコミュニケーションが成り立ちにくいのです。

▽シニアが担うべき仕事はこれだ

あえてこうしたテレワークになじまない仕事を狙い目として、自らのスキルを徹底的に磨き上げていってはいかがでしょうか。

例えば「業務の引き継ぎ」です。会社としては優先度も重要度も高い業務ですが、日々のタスクに追いかけている若手・ミドル層の従業員にとっては、「やっても評価されない“労多くして益なし”業務」と考えられています。

この隙について長年培った自らのノウハウ、職場に蓄積されたノウハウを標準化し「業務の伝承者」として引き継ぎのプロを目指すのも一つの戦略です。

また、職場の雰囲気づくり、職場の一体感の醸成に貢献し、テレワークでも仕事ができる業務環境を整備する、いわゆる「チームビルディングのプロ」として活躍していくことも考えられます。

テレワーク時代だからこそ求められるこうしたスキルを磨いていくことが中高年にとって生き残りのカギになります。

▽個人事業主的な働き方

また、コロナ禍の最中、3月31日に希望する人が70歳まで働けるよう、企業に対して就業機会確保の努力義務を課す改正高年齢者雇用安定法（通称「70歳定年法」）が成立しました。果たして70歳近くになって、台風のときも大雪のときも遠距離通勤を続ける人生は、ご自身の希望に本当に合っているのかももう一度考えてみる必要があります。

私は、7年前に会社員を辞め、今は個人事業主として業務委託契約を締結してサラリーマン時代も担当していた人事の仕事をしています。独立業務請負人（インディペンデント・コントラクター）と呼ばれる働き方です。

独立後にサラリーマンの友人から「どんな働き方をしているのか」としばしば聞かれましたが、個人事業主として業務を請け負う働き方はなかなかイメージしてもらえませんでした。

今は簡単です。というのもサラリーマン諸氏が今回強制的に体験したテレワークの働き方が、私の個人事業主としての普段の働き方そのものだからです。仕事の内容、状況に応じて在宅で仕事することもあれば実際に出社してサラリーマン同様職場で働くこともあります。個人事業主の場合、一切時間管理されないのがサラリーマンとの違いです。

先ほどの70歳定年法は、定年延長や継続雇用制度の導入など従来の制度に加え、企業が、独立した元従業員に業務を委託することなども想定しています。個人事業主として働く環境はできつつあるのです。

テレワークを経験したシニアサラリーマンの皆さんがまず感じたことは、通勤がない世界の快適さだと思います。

毎日出社することを当たり前とせず自分の強みを軸として、個人事業主としての働き方をセカンドキャリアとして想定されてはいかがでしょう。

今回図らずもテレワークを体験できた中高年にとって個人事業主として働くことは決して遠い夢物語ではありません。7年前に実際に個人事業主としてテレワーク的な働き方を始めた先達（？）としてぜひおすすめしたいと思います。

特別企画「ウィズコロナ時代の過ごし方」

ウィズコロナ時代、ビューティフルに生きたい！今月も素敵な方々から寄稿をいただきました。バリバリ邁進する堀江さんのバイタリティ、仕事と登山を工夫する田中さん、昨年得度した櫻井さんからは暖かい言葉をいただきました。皆様はどのように過ごしてしていますか。

With コロナ時代に思う事

LDA19期 堀江雄二

[一般社団法人 かながわFP生活相談センター代表理事 <https://www.kfsc-fp.com/>]

ウィルス問題が発生した今年の3月中旬以降は、仕事やプライベートの会合・イベントが次々と中止になり、電車・バスで外出する事がほぼなくなってしまった。暫く巣籠り状態が続いたが、FP関連の仕事仲間と一緒に進めなければならず、ITに強いFP仲間の提案でマイクロソフトの「Teams」とズームの「Zoom」を使うことになった。IT音痴の私は当初渋々それらを使っていたが、慣れてくると会議参加への移動時間が省けて時間を効率的に活用でき、簡単な打合せや少数での情報交換にはとても便利な事が分かってきた。今では、仕事上の個人面談でも頻繁に利用している。最近ではWebでの会議・打合せ等が毎日のように入り、便利さを越えてちょっと鬱陶しく感じる時さえある。

所属するFP団体では「Zoom」による公開セミナーを9月に予定しており、状況を見ながらだが、12月にはリアルと「Zoom」併用によるハイブリッド型セミナーも考えている。

ウィルス問題とWebの活用で見えてきたものは、自己完結・定形型業務と協働・創造型業務の区別と時間の有効活用の重要性である。わざわざ時間を掛けて定例会議やセミナー・イベントに出かけなくて済む分、自分の時間が増えて読書・勉強量が増加している。また家族と過ごす時間も増えたので家族間の絆は強化されたが、家族以外の人と会い、話すことで刺激を受け、楽しみを感じる機会が大きく減っているのは寂しい限りだ。

旧知の友人に劇団のオーナー兼演出家がいるが、彼の劇団は公演中止が相次ぎ存亡の危機に直面している。その為、今秋の公演は観劇者数を大幅に減らして実施する事を決め、収入が不足する分を「クラウド・ファンディング」に頼った。幸いにして多くの寄付が集まり、目標額を達成して実施に目処が付いている。何時までも同じ手法が使える訳ではないが、窮すれば通ずで、生き抜くためには思い切った発想と行動の転換が必要だと思う。

With コロナ時代には時間の使い方と仕事の効率化、他人との交流の方法が問われており、上述したようにIT技術を上手く活用すれば、それを契機に個人の生活の質を高めることも可能と感じている。またウィルス問題で衛生や環境への意識が高まれば、環境汚染が減る効果も期待できそうだ。コロナウィルスによる日常生活の制約や悪影響は確かに痛手だが、それを奇貨として世の中の仕組みや個人の仕事・生活スタイルを変えて行くことで、もっと質の高い生き方ができると信じて、この難局を乗り切りたいと思う。



* 8月上旬に3密を避け、気分転換と涼を求めて夫婦で蓼科に行きました。その時に「北八ヶ岳ロープウェイ」で、縦走路にある「坪庭」に到着した時の写真を添付します。

ウィズ・コロナ時代の登山について考えること

LDA25期 田中啓之

毎年いくつかの山へ出かけるようになって久しいが、今年はCOVID-19によって様相が変わってしまった。BAAでも募集する尾瀬ハイキングツアーにも参加していたが、今年は中止となって残念である。多くの人が目指す富士山や南アルプスは、登山道の閉鎖や山小屋が休業となり、一部を除き小屋が営業している北アルプスでも、完全予約制や宿泊人数制限、寝具の持ち込みや感染対策など行ってなんとか営業を継続しているようである。3密となる山小屋としては致し方ないものと思われるが、山小屋経営にも多大な影響があると考えられ、大変な状況であるがなんとか乗り切ってもらいたいものである。

少し前までは単独行で山へ行っていたが、昨年知人の紹介である登山会（少人数の愛好会）に入り、関東近辺の低山を中心に少人数のメンバーで山行をしていた。今年2月までは続けていたが、3月に入って状況悪化が見られたため活動中止することとし、緊急事態宣言解除までは自粛することになった。解除後に活動を再開したが、基本は宿泊なしの日帰り登山に限定している。7月後半のGO-TOキャンペーンなどで感染者数増加が見られたため、メンバーの中からは再自粛の声も聞かれた。会の隊長（会長ではなくこう呼ばれている）と連絡を取り合ったところ、その考え方に賛同できたことから、8月に入ってルール（下記）を守りながら山行を再開している。恐れているだけでは前に進めない。

- 少人数（max5-6名）での山行とし、登山口までの交通機関では感染対策に万全を期す。
- 登山道ではメンバー間でも密を避け、対向者との距離が取れない場合はマスクなど着用する。また山の挨拶（「こんにちは！」など）は控えて、目礼に変える。
- 下山後の打ち上げは自粛。また温泉利用も3密状況によっては見送る。

世の中、ビフォア・コロナに戻ることはほぼありえないので、ウィズ・コロナ、アフター・コロナを、新しい生活様式を取り入れながらいかにかうまく付き合っていくかが問われており、工夫して乗り切っていきたいものである。（2月に登った三ツ峠山頂から）



ウィズコロナ時代に～新米住職より

LDA第28期 櫻井悦子

浄土真宗本願寺派 紫雲山光榮寺住職

[研修オフィスSAKURA代表 <http://kensyu-sakura.jp/>]

「これからの生き方」を考えLDAを学び、気づくと想定外の人生展開になっていました。与えられた道を進むことも必要かと、長子として仕方なく・・・ではありますが、昨年3月得度して実家のお寺を継ぎました。（仕事も家庭もあるので生活基盤は変えず、事あるごとにお寺に通っています）

継いだ当初は、やるべきことが山積みで焦っていました。右も左もわからない中、そんな時の役員さ

んの一言です。「これからが大変ですけど、大丈夫ですよ。わたしら門徒が全力で支えます。」張りつめていた心にふっと春風が吹いたようでした。自分が何とかしなければ、と思えば思うほどしんどくなり心がどんどん尖っていきます。でも、支えてもらっていると思うと、ありがたいことだと心が柔らかくなります。すべきことは変わりませんが、取り組み姿勢が変わりました。

私たちは同じことでも、捉え方一つで感情も行動も変わります。ちょっとしたことにも「ありがたい」と思うと、自分の周りものが一つひとつキラキラと光ってくるように思います。その光に囲まれて自分が生かされていることに、また「ありがたい」と思う、この気持ちが“手を合わす”ことなのだと思います。

新型コロナウイルス感染で、安全安心が脅かされ、生活や価値観の変革を余儀なくされました。その中で私たちは、「当たり前の日常の存在」の重要性和「人との繋がり」の必要性を改めて実感しました。今こうしてここにいることが本当に「ありがたいこと」だと思います。そして、長引くコロナ禍で心が疲れてきていますが、お互いをいたわる優しい言葉をかけ合いたいものです。

積尊が説かれた「無財の七施」の一つに『和顔愛語（わけんあいご）』があります。「笑顔で人と接しなさい。あなたは周りの人を和やかな気持ちにすることができます。優しい言葉を人にかけてください。あなたと接する人を温かい気持ちにすることができます」と。私たちは、自分さえよければという我利我欲の心を持っていますが、「和顔愛語」は、自分にも相手にもパワーを与え、励ましになり、生きる力にもなっていく「自利利他」の幸せの教えです。

先の見えない不安が続くこんな時だからこそ、愛情のこもった言葉でお互いを尊び、ねぎらい、そして「ありがとう」を伝え合いたいですね。優しいまなざしとあたたかな微笑みを添えて。



講座案内「エクステンションセミナー」

☆ ウィズコロナ時代、9月からシニアとエクステンションセミナー会費を無料といたします。

学ぶことも新しい生活様式、ニューノーマルに進みます。新しい時代の人生戦略では今までの知識を生かしての働き方、生き方が大切です。この講座は、変化し成長することを目指す講座です。ウィズコロナ時代、社会貢献事業として会費を無料です。個人会員法人会員の方々と一緒に学びたいと思います。

☆ 「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれたとされている心理トレーニングです。怒らないようになるためのものではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目指しています。ついイライラして怒ってしまい後から後悔した、または本当は腹が立っていたのに我慢してしまい、後から思い出してモヤモヤしている…そんなことはありませんか？アンガーマネジメントを身につけ、後悔しない「なりたい自分」を目指しましょう。人生100年時代、アンガーマネジメントは素敵なライフキャリアをデザインする力にもなります。

- ・ 日時：9月14日（月）18：30～20：00
- ・ 定員：12名（マスク着用、健康状態良好の方、座席50%以下の使用で行います）
- ・ 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室（予定）
- ・ 会費：無料（BAA個人会員、法人会員）
- ・ 講師：小田林 皇江 氏 [株式会社ワークエントリー所属。[アンガーマネジメントファシリテーター、ライフデザイン・アドバイザー、国家資格キャリアコンサルタント]

講座案内「シニアセミナー」

人生100年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。学びを始めるには年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。ウィズコロナ時代、これからの充実した人生を過ごすための情報を提供いたします。

☆ 10月講座 「音楽で人生を豊かに！！」

ジャズの魅力をご紹介します。昨年はジャズの発祥からダンス音楽を経てビバップへ。そして巨匠マイルスデイビスのデビューまでをお話しましたが、今回はそのマイルスから派生したジャズおよびクラシックや映画音楽との繋がりをCD鑑賞を交えてご紹介いたします。

- ・ 講師：濱田 俊一氏 [ライフデザイン・アドバイザー]
- ・ 日時：10月5日（月）15：00～16：30（懇親会はありません）
- ・ 定員：12名（マスク着用、健康状態良好の方、座席50%以下の使用で行います）
- ・ 会場：未定（決定次第ホームページ等で連絡します）
- ・ 受講料： 無料（BAA個人会員、法人会員）
- ・ 申込先・問い合わせ：大庭（ooba@baa.or.jp）詳細パンフレットを送付します。

講座案内「三鷹ネットワーク大学」

BAAが社会貢献活動として、三鷹ネットワーク大学に提供している寄付講座です。「人生100年時代を考える」を講座タイトルとして開催しています。

☆ 9月「シニアのライフプランを考えよう」

長年に渡り仕事中心でこられた皆さんも、定年・再雇用の時期を過ぎると、仕事から徐々に離れて、自分自身並びに配偶者中心の生活を送るようになります。できる限り思うままの生活を実現し、人生の黄金期を謳歌するためにも、どのように充実した楽しい毎日を送れるようにするか、その見通しを持って準備するためには、「リタイアメント・プランニング」を作り、いかに実践していくかということが肝要だと思います。仕事を続ける選択肢も含め、多くの人に見えてくる金銭的な見通しを意識しつつ、「健康」「介護」「相続」などへの備えをしながら、家族（特に配偶者）との距離を考慮しつつ、趣味、余暇活動、ボランティア活動などにいそしみ、社会とのかかわりを維持し、豊かな生活を送るポイントを皆さんと考えてみます。

- ・ 講師：池上 義雄氏 [社会保険労務士、CFP、産業カウンセラー]

- 開催日：9月16日（水）15：00～16：30
- 会場：三鷹ネットワーク大学推進機構三鷹駅前共同ビル3階（JR三鷹駅南口3分）
- 受講料：無料 三鷹市民でなくても参加できます。
- 申込先：三鷹ネットワーク大学 URL <http://www.mitaka-univ.org/>
 - TEL：0422-40-0313
- 参加制限：マスク着用、健康状態良好の方等、上記ホームページでご確認下さい。

B A A イ ベ ン ト の ご 案 内

イベントの開催につきましては、状況を見極めております。変更などについてはホームページに掲載します。また受講お申込みの方にはメールにてお知らせいたします。宜しくお願い致します。

1. お話の会 10月「音楽の持つ底力」

いつかどこかで耳にした懐かしい旋律。CD伴奏をバックにヴァイオリンの生演奏をお楽しみください。中世以後欧米では貴族・大衆を問わず最大の娯楽であるオペラのアリアを中心に、お聞きいただきます。「愛らしいヒロイン」「伝説の悪女」「悲劇のヒロイン」を通して当時の文化に想いを寄せてください。あわせて私が実際に経験した認知症の方々に対する記憶回復への「音楽の持つ底力」についても話したいと思います。どうぞくつろいでお楽しみください。

尚、今回は会食無し、時間、場所、会費、募集人数が先月のご案内と異なりますのでご留意願います。

- 日時：10月13日（火）10：00～11：30（講話・お茶＋お菓子付き）
- 場所：星陵会館（千代田区永田町2-16-2）日比谷高等学校隣
- 会費：2,000円
- 講師：友部 主彦（ともべきみひこ）氏 株式会社コモド音楽事務所代表
- 申込み締切：10月2日（金）
- 募集人員：10名（会場は定員24名）、マスク着用、健康状態の確認を行います。

2. 第93回 「囲碁大会」

- 9月10日（木）は中止いたします。
- 次回は12月ですが、状況を見て開催を決定いたします。

3. ぶらり街歩き（新企画）

名勝、旧跡、施設等をガイド付きでぶらりと巡り、「大東京」の魅力を十分に感じ、堪能する新規イベントです。第1回のコースは「江戸城36見附を歩く 筋違橋御門から牛込御門まで」を江戸時代の跡を探しながら歩きます。

- 日時：10月10日（土）10：00～12：30
- 集合場所 10：00JR秋葉原駅電気街口集合
- ガイド 東京シティガイド検定合格者でNPO東京シティガイドクラブ認定者
- 募集人数 10名
- 参加費 500円（当日払い）
- 申し込み締め切り：9月28日（月）

- ・その他 マスク着用。参加時検温（体温が37.5℃以上ある場合は参加をご遠慮願います）

4. 2020年「BAA大相撲観戦会」

日本相撲協会にて団体受付方法を検討中です。開催することが決定次第、BAAニュース、ホームページなどでご案内いたします。

- ・11月場所：九州から東京へ変更になりました。団体申込がある場合は9月に募集予定

◇ 各種イベントの申込み メール又はFAXでお願いします。

- ・ 申込先：事務局 北村宛 メール：kitamura@baa.or.jp FAX：03-3437-2510
- ① 参加メンバーすべての名前を記入下さい。お名前（ふりがな）、②メールアドレス、③電話番号、④紹介者、⑤企業名（旧）、⑥イベント名（観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲など）、⑦開催月日、⑧個人会員（有・無）、⑨その他（連絡事項など）

BAA会員会社とその親族の方およびBAA個人会員の方が参加できます

L D A の 会 報 告

ライフデザイン・アドバイザー認定者610名の活躍の紹介欄です。同期会・分科会（研究会）・支部活動状況や会員の皆様の情報などを紹介します。

1. 4水会（気楽なお話会）

毎月第4水曜日の15時から開催し、肩の凝らない話を案内人から聞き、懇親を深める場です。現在、オンライン（ZOOM）形式で開催しています。全国の方々の参加をお待ちいたします。

8月26日は「ウォーキングで健康を考える」、事務局の大庭が案内人です

（1）ウォーキングについて

日本人の平均歩行速度は、男性が1分間に70m、女性が65m程度と言われている。健康的には1分間100mぐらい（うっすらと汗をかく程度）が適当な速度といわれ10分位で効果が出始めると言われている。しかし無理をしないことが大事である。

（2）ウォーキングによる健康に対する効果には以下のようなものがある。

- （1）運動不足が原因で起こる病気の予防や改善に役立つ
- （2）体力増進に役立つ
- （3）ストレスの解消に役立つ
- （4）心肺機能の向上につながる
- （5）美容（ダイエット）効果がある
- （6）集中力や記憶力が向上する（認知症予防になる）・・・などが挙げられる。



（3）ウォーキングの正しい歩き方

ウォーキングの動きの基本は「立つ姿勢」にある。カラダの中心軸「体幹」を意識して美しく立つことで、全身の筋肉に程よい緊張感が生まれ、この姿勢をマスターすることが、効果的なウォーキングのポイントになる。

（4）ウォーキングの楽しみ方

地域の旧所・名跡・公園などをカメラ持参で歩き、後で写真を整理するのもウォーキングの楽しみ方である。最後に、東海道保土ヶ谷宿の史跡の写真と謂れについて紹介と説明があった。

※次回9月23日は、榊原敏秀氏による「昭和の名曲に魅せられて～テネシーワルツから北国の春までから」を予定しています。 LDAの会事務局：大庭和夫

2. 生きがい分科会活動報告

今年度は、自粛生活が続く中、活動が制限され開催ができずにいたが、8月13日（木）オンライン（ZOOM）での例会を試み開催した。慣れない操作で不安はあったが、顔を見ながら話すことができ、リアルとあまり変わらないと感じた。参加者は3人であったが、自粛生活の中での生活スタイルについてどのような過ごし方をしているか意見交換を行った。

しかし慣れないため、写真を取り忘れ紹介できませんでした。 代表：中山明俊

企業・学校・法人様へ BAA講師派遣について

BAAでは講師を派遣いたします。BAAで開催した講師、さらにライフデザイン・アドバイザー（LDA）を講師として様々な分野に派遣いたします。企業、公的機関、研究会などでのご用命をお待ちいたします。企業研修からボランティア講座まで、お気軽にご相談ください。

[研修・講座テーマ]

☆ ライフプラン・人生設計	☆ コミュニケーション
☆ ファイナンス	☆ 相続・贈与、終活、健康
☆ キャリア・ライフキャリア	☆ 趣味を通した生きがいづくり

[今年度予定研修]

- ・ 「モチベーション UP キャリア研修」（一部上場企業）
- ・ 「ライフキャリア研修」（一部上場企業）
- ・ 「シニアお仕事フェア in 目黒」（公共団体）など

☆ 今年度も企業様・公共団体様からお問い合わせを頂き、大変好評を頂いています。

※ 様々な社会に対応した講師、またボランティア講師も多数おります。講師のプロフィール、専門内容、名簿など用意しております。気軽にご相談ください。

担当・連絡先：大庭（ oooba@baa.or.jp ）

事務局からのお知らせ

1. ホームページの案内

BAAホームページはスマホでも、快適に見ることができます。諸状況にいろいろな変化が起こる時代になりました。タイムリー情報を提供いたします。宜しくお願い致します。

ぜひご覧ください。 ⇒ <https://www.baa.or.jp/>

- ◆ 「ホーム」画面の下に「お知らせ」、「BAAニュース」の項目があります。

2. LDA派遣講師募集

最近BAAへの依頼が増えております。現在プロとして活躍の方、また目指す方の登録をお願いいたします。特にキャリア関係の方、お待ちいたします。（担当：大庭・横山）

