

aging is beautiful

BAA ニュース (2021.1月号)

新年御挨拶

一般社団法人 ビューティフル エージング協会

会長 浦田健一郎

明けましておめでとうございます。会員の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は新型コロナウイルスにより深刻な影響を受けました。BAAも感染防止のため、活動の自粛を余儀なくされ、皆様に大変ご迷惑をおかけしました。わが国は、感染症対策をはじめ地球温暖化、働き方改革、経済活性化など多くの課題に直面しております。私たち自身も新しい生活様式が求められております。BAAは今年、人生100年時代のビューティフルエージング社会実現に向けて取り組んでまいります。現役世代の方々には、多様化する環境に対応する人材育成やライフプランングのお手伝いを、シニア世代の方々には、エイジレスライフ実践の場をご提供してまいります。

また、企業、地域社会に対しては、セミナー提供や講師派遣など社会貢献活動を行ってまいります。ウィズコロナ時代では人と人の心を繋ぐことが何より大切です。これからも、会員の皆様のお役に立てるBAAを目指してまいります。一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

BAA 2021年新年会のお知らせ

恒例のBAA新年会を開催します。例年東京海上日動火災保険の会場で行っていましたが、今年度はコロナ禍の中、オンライン開催といたします。皆様と新しい年明けを寿ぎ、皆様のご挨拶と近況などをいただきます。短時間、お顔を見せていただくだけでも結構です。オンラインならではの、マスク無しのお顔にお会いできることを楽しみにしております。旧知との出会い、未知との遭遇の時間です。

- ◆ 日時：2021年1月15日（金）
- ◆ 開催方法：オンライン（ZOOM）で行います
- ◆ 16：30 入室開始
- ◆ 16：30～16：45 各自挨拶・フリートーク
- ◆ 16：45 BAA挨拶（乾杯）
- ◆ フリートーク
- ◆ 17：30 終了
- ◆ 参加方法：大庭宛て（ooba@baa.or.jp）返信でご連絡ください。URLをお送りします。

☆お宅からお茶、ビール片手に、オフィスから、スマホから…、沢山のご参加を期待します。

今月のBAAスケジュール

BAAでは、ウィズ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開催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：本号に詳細を記載しております）

<1月>

- ・ 1月15日（金）BAA新年会（Web）*
- ・ 1月18日（月）シニアセミナー「公的年金の持続性を読み解く」（Web）*
- ・ 1月20日（水）三鷹ネットワーク大学講座「地域にユル〜イ居場所を作りませんか！」*
- ・ 1月22日（金）大相撲1月場所（13日目）*
- ・ 1月23日（土）エクステンションセミナー「アンガーマネジメント」（Web）*
- ・ 1月27日（水）4水会（Web）*
- ・ 1月30日（土）～2月14日（日）観劇会（ご希望の日時でご覧いただけます）*

<2月>

- ・ 2月 8日（月）シニアセミナー「認知症で困らないために2」（Web）
- ・ 2月17日（水）三鷹ネットワーク大学講座「働けるうちは働きたい人のために必要なこと」
- ・ 2月20日（土）ぶらり街歩き（神宮外苑）*
- ・ 2月24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、講演会
- ・ 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 「リモート型集合研修実施のヒント」

ウィズコロナ時代、オンラインでの研修、講座が増えています。我々ライフデザイン・アドバイザーもその対応を求められています。留意点、ポイントなどについて、ご活躍の若月 誠先生からご指導をいただきます。新年度を控えて企業内での研修の企画、実施の際にも参考にさせていただきます。

「リモート型集合研修実施のヒント」

企業研修講師/キャリアコンサルタント 若月 誠

2020年3月以降に多くの企業でWebを活用したリモートワークが普及しています。もちろんこの動きは企業研修の現場でも同様で、ZOOM等のWeb会議システムを活用するリモート型集合研修が劇的なスピードで広がっています。

2020年の4～6月頃のリモート型集合研修の多くは、おもに参加者を一会場に集めるリアル型

集合研修が開催できなくなったことの代替手段で、特に4月の新入社員研修では、いわば待ったなしの状況で導入されました。次いで新任管理職研修などの、例年と同じ時期に必ず実施が求められる研修でリモート化が進み始め、その後他の研修プログラムについても、リモート型が試行され始めていったようです。ちなみに私の仕事を例にとると、7月から管理職を対象にしたリモート型集合研修の実施が始まり、9月からは管理職以外の階層も参加者としたリモート型集合研修でプログラムの立案と実施を行ってきました。その結果として、研修を立案・実施したプロセスや、事後の振り返りなどを通じリモート型ならではの多くの課題が見えてきました。

講師にとって最も重要な課題は、リアル型で実施している研修プログラムの展開方法を単純にWeb実施に置き換えるのではなく、Web実施に適した展開に再編集するということです。半日や1日の研修で、参加者は狭いPC画面だけに向き合っており、集中力や理解力等が下がります。従って、リアルプログラムで伝えていた内容は維持しつつ、Web型に適した組立や伝え方を工夫する必要があります。例えば時間配分。通常の研修プログラムは1～3時間のセッションを複数組み合わせられて構成されています。この1セッションの時間を最長で1時間程度に納めることが望ましいように思えます。そして、10分休憩を1時間に一度は設定したいところです。



次いで、個人ワークやグループワークを実施する際のインストラクションを、リアル型よりも丁寧に、かつ分かりやすく行うことが大切で、それに使用する配付資料類もWeb型に合わせた内容と表現の見直しが必要です。5月以降に実際に参加者として複数のWeb型研修を50時間ほど受講してみましたが、そこで気付いたのがリアル型ではインストラクションを受けて100%理解できていなくても、隣の人の動きを見れば個人ワークに対応できていた点でした。しかしWeb型ではこれができず、さらにPCのスキルが不足している参加者はチャットなどで講師に質問することもできませんので、講師側でワークの特性に合わせた伝え方の工夫が必要になる訳です。

さらに、参加者が居る場の環境や使用している機材が異なるため、講師の声の伝わり方がそれぞれ違ってきます。当然ですがそれを事前に確認することはできませんので、講師には、Web型ではリアルな場面よりも講師の声が聞き取りにくいということを前提とした、明瞭な滑舌や表現の工夫が求められます。このほかにも、マイクやカメラの使い方、資料の画面共有や全体会とグループ会の切りかえといったWeb会議システムのオペレーションなど様々な課題があります。

先に挙げた課題も含め、講師としてそれらに対応するための有効な方法の一つが、台本を作成することです。これを、テレビ番組製作で使われる台本をヒントに自己流で作りました。台本には単に講師が話す内容をまとめるだけでなく、時間・セッションごとの内容や時間配分・使用するスライドや画面・解説のポイント・配付資料等を記載します。台本作成のねらいは、Webでの研修を実施するために必要な情報を時間の進行に合わせて一覧することです。こうでなければならないという決まった形式がある訳ではありませんが、自分が使いやすいものをご自身で工夫して作成されてみては如何でしょうか。

特別企画 「ウィズコロナ時代の過ごし方」

コロナ禍を今迄の経験に新しい発想を加えて乗り切りたい。皆様はどのようにお過ごしでしょうか。今回は、LDA養成講座でお世話になっている山本晴義先生（髪型が変わりました）、そして長年にわたり音楽関係に携わっていた榊原さんに寄稿いただきました。

「コロナ禍でのストレス解消」

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義

皆さんは、毎日溜まるストレスをどのように解消していますか？コロナ禍で、ストレス解消法にも変化があったのではないのでしょうか。コロナ以前の私は、ほぼ毎日、仕事帰りにスポーツクラブに通っていましたが、感染拡大の兆しが見えた3月には、即クラブを退会し、代わりに帰宅後の入浴で、一日の疲れとストレスを解消するようにしています。入浴は、1日の溜まったストレスを洗い流す場所でもあるのです。熱い湯につかるのもよいですが、ストレス解消や健康のことを考えると 37~40℃のぬるめのお湯にゆっくり



つかるのがよいでしょう。体温に近いぬるま湯に入ることによって神経や感情を静めることができます。コロナ以前は、出張講演とセットで、日本中の温泉地に行っていました。目当ての温泉に加えて、それぞれの土地独特の文化、自然、郷土料理などのたくさんの元気になれる素が集まっています。温泉に行くことによって、いつもの生活を少し抜け出すことができました。しかし、コロナ禍では、出張講演も温泉地に行くこともできませんので、帰宅後の入浴時に「日本の名湯®」という入浴剤を入れて日本中の温泉地を巡り、ストレス解消をしています。ちなみに、今週一週間で、那須塩原、石川山代、愛媛道後、長野野沢、北海道登別、宮城鳴子、大分別府と日本中の温泉巡りをしています。

出張講演は、私にとっては仕事であると同時に、大切なストレス発散の一つでもあります。10年前には日本中で年間200回を超える出張講演を行っていました。言いたいことが言えないのがストレスの元ですが、講演では1時間も2時間も誰にも中断されずに言いたいことが言えます（テーマは、「働く人のメンタルヘルス」「自分も家族も会社も地域も日本も元気にする」「ストレス一日決算のすすめ」など）。よくそんなにお話できますね、と言われるのですが、日本中で毎日、言いたいことが言える、こんな幸せはないと思っていました。ところが、コロナ禍では、感染防止対策として人数制限・マスク着用・小声の講演・グループワークの禁止などが必要なために十分な講演ができないと判断し、出張講演は全てキャンセルにしました。

そのようなコロナ禍で獲得したもう一つのストレス解消法が「YouTube」や「Zoom」の活用です。コロナ禍でキャンセルした出張講演も、可能な限り Zoom でのオンライン講演に切り替えて実施しています。ライブ講演は聴衆の反応が直に伝わってくる醍醐味がありますが、オンライン講演での良いところは、日本中、世界中の人を相手にお話できることです。最近 YouTube から録画講演を世界に発信しています（注）。

新型コロナウイルスの流行は、人々の日常生活のあり方を大きく変え、社会的にも個人的にも大変なストレスです。コロナ禍では、新しい生活スタイルが求められています。それに合わせてストレス解消法も新しいスタイルが必要でしょう。私のヘアスタイルも新しくなりました（動画参照）。

(注) 山本晴義動画サイトを案内します。チャンネル URL

<https://www.youtube.com/channel/UCMey6iExDHBD-TgFVNGIPfA>

「ウイズコロナ時代の過ごし方」 歩いて、歌って、元気よく！

LDA22期 榊原 敏秀

コロナ新時代を迎え、今後どのように過ごしていけば良いのでしょうか？

現在世界的にコロナの猛威が拡大しています。感染の実態が掴めぬままに1年を経過しました。禍を転じて好機として何事もポジティブに考えることが特に必要です。好機として一歩前に進むには勇気と行動が大切で日常生活を見直して従来型からコロナ型にシフト移動しなければなりません。

一昨年から「4水会」にお声がけいただき、音楽業界の裏話を中心に「昭和の名曲に魅せられて…」と題して懐かしい歌の数々を紹介しながら若かりし頃の話に花が咲きました。皆さんと一緒に共有し楽しい時間が持てました。

身心共にプラス思考を習慣化するには、自分の好きなことを好きなように自由に時間を設定することが理想です。私は散歩をかねてウォーキングを日課に音楽を聴きながら毎日2時間程歩きます。気分のよし悪し加減でお気に入りの曲を用意します。気分転換として良く口ずさむ歌は「ケ・セラ・セラ」です。くよくよせず何とかなるさ、と言いながら歩幅を広くして前にでます。その日の調子で曲の選定をするのも楽しみの一つになりました。音楽を通して気分の高揚とプラス思考に繋がればベストです。自分をコントロールできる訓練にもなります。嬉しいこと楽しいことの積み重ねが笑顔になる秘訣です。自分が楽しく笑顔であれば周囲の人も喜びと笑顔に溢れることでしょう。これからもBAAの活動を通して笑顔の輪を広げていきたいと願っています。

最後に希望と喜びが溢れる、誰もがご存知の歌を紹介します。体を動かし、元気に笑顔で、コロナを乗り切りましょう。

「NHK ラジオ体操の歌」

(作曲 藤山一郎・作詞 藤浦 光)

新しい朝が来た 希望の朝だ
喜びに胸を開け 大空あおげ
ラジオの声に 健やかな胸を
この香る風に 開けよ
それ いち に さん



講座報告 BAA 講演会 「距離は離れても心は繋げよう！」

今年度のBAA講演会はZOOMでの開催になりました。コロナ禍の中、精神的に辛い状況が続き、人と人との距離が離れ、孤独が社会的問題になっています。コミュニケーション心理学からの考察を踏まえ、これからの行動について下平 久美子先生にお話をいただきました。36名の方のご参加をいただき、グループシェアもあり、楽しい開催でした。ご参加の皆様、ありがとうございました。

「距離は離れても心は繋げよう！」 講座内容

TA（交流分析）とは TRANSACTIONAL（やりとり） ANALYSIS（分析）の略語です。創始者エリック・バーンは、TAの哲学は「人は皆OKである」、そしてゴールとして「自律性」を目指す、と説いた。

ています。心を、豊かな社会性を育むため活用することが大切です。感情には「快」と「不快」があります。「快」を求め人は集まります。幸せな人にしか、人を幸せにはできません。

そのために、「快」を感じる「喜びの本物感情」を磨き、心にプラスを80%以上に在庫管理をしたいものです。私は1日の終わりに「めでたし日記」を35年以上書いています。脳波が眠り向かうα波の時に潜在脳にプラスを埋め込む効果があります。

コロナ禍時代、感染予防に必要なのは身体的距離であって、人は社会性に距離を取ってはいけません！WHO（世界保健機関）も表現が好ましくないとして、フィジカルディスタンス（physical distance）と表現しようと発信しています。

「人はストローク（存在認知）を求めて生きている」というエリック・バーンの言葉を、マザーテレサは「世界で一番おそろしい病気は孤独です」と言っています。

「三密」や外出の自粛で誰もがストロークの欠乏で、脳下垂体からの分泌ホルモンが不足し、不安やイライラが増大しています。今こそ心の栄養素として、相手（自分）の存在や価値を認める言動や働きかけが必要です。理解と信頼を深め、互いに存在や人格を認め合うことが重要なのです。

この時代をストロークとアイコンタクト、マスクしても見える目の笑う本物の笑顔で乗り越えましょう。
(文責：BAA横山 出)



講座案内「エクステンションセミナー」

ウィズコロナ時代こそ学びのチャンスです。変化し成長することを目指し、一緒に学びましょう。今年からエクステンションセミナーはオンラインで開催いたします。参加ご希望いただいた皆様、お待ちしております「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」、たくさんの皆様のご参加をお待ちいたします。

「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」(Web)

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。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：1月23日(土) 13:30～15:00

- ◆ 開催方法：ZOOMで行います（URLをお送りします）
- ◆ 申込み：北村（kitamura@baa.or.jp）・・・1月19日までをお願いします。URLをお送りします。
- ◆ 会費：個人会員、法人企業会員無料、会員外500円（個人会員になりたい方は申し出ください）
- ◆ 講師：小田林 皇江講師 [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。

☆ 1月講座 「公的年金の持続性を読み解く」（ZOOMによるWeb開催）

昨年7月に厚生労働省は公的年金制度の財政検証を公表しました。この結果から、国民年金・厚生年金の財政健全度を読み解きます。生産年齢人口の減少と老年人口の増加が進みます。公的年金は大丈夫か、自助努力として何が必要か情報提供します。

- ◆ 講師：浦田 健一郎氏 [BAA会長 ファイナンシャル・プランナー]
- ◆ 日時：1月18日（月）15：00～16：30
- ◆ 参加方法：申込を頂いた方には、事前に招待メールを案内します。
- ◆ 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。

☆ 1月講座「地域にユル～イ居場所を作りませんか！」～仲間作りや、やりたいことを考える～

家と会社の往復だけで地域とは無縁の生活から、一転、近所で挨拶する人は誰もいない定年後の生活へ。あれから十数年、地域で仲間を作り、無趣味な人間が自分のやりたいことを見つけ、楽しく、充実した日々を過ごしています。これには、いろいろな地域の方々との出会いと支えがあったお蔭です。この講座では、私の地域での「居場所づくり」の模索やオンラインミーティングの試みなどをご紹介しますながら、受講生ご自身のやりたい・欲しい「居場所」のアイデアを出し合い、地域での仲間作りや、やりたいことのスタートができたらいいなと思っています。

講師：倉林 孝明氏 [ファイナンシャル・プランナー、BAAライフデザイン・アドバイザー]

- ◆ 開催日時：1月20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/>

事前に申し込みが必要です、上記 URL から登録し申し込み下さい。TEL：0422 - 40 - 0313

B A A イ ベ ン ト の ご 案 内

今後も新型コロナウイルス感染防止に十分留意してイベントを実施してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。今後の状況変化につきましては、応募された方に、逐一ご連絡いたします。

1. 「BAA大相撲観戦会」

14年以上続く大相撲観戦の同好会です。新型コロナウイルス感染防止のため通常の開催方法と異なりますのでご注意ください。

<2021年一月場所>・・・応募は既に締め切りました

- ・ 日時：1月22日（金） 13日目、15時集合
- ・ 場所：両国国技館、2階椅子B席

<2021年三月場所（大阪で初めての観戦会）>・・・募集中です

- ・ 日時：3月26日（金） 13日目、15時集合
- ・ 場所：エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）、椅子C席
- ・ 会費：3,000円（通常料金 4,000円）
- ・ 募集人員：20名
- ・ 応募締切：1月20日（水）

2. 観劇会 明治座 1～2月公演

『よみがえる明治座東京喜劇ーニッポン放送「高田文夫のラジオビバリー昼ズ」全力応援!!ー』

ニッポン放送「高田文夫のラジオビバリー昼ズ」が全力で応援する舞台

【昼の部：11時開演】 「こちとら大奥様だぜい！」

出演：田中美佐子 宅間孝行 原田龍二 磯山さやか 前川 清 他

【夜の部：16時開演】 「ラジオビバリー昼ズ寄席」

日替わりゲスト ナイツ 春風亭一之輔 三遊亭小遊三 春風亭昇太 立川志らく 他

詳細は明治座ホームページをご参照ください。

- ・ 日時：以下の日時、お好きな時にご覧いただけます。ご希望の日時を事前にご連絡ください。

1月30日（土）～2月14日（日）：【昼の部：11:00開演】又は【夜の部：16:30開演】

（但し、2月10日（水）16:30、2月12日（金）16:30、2月13日（土）16:30の3公演は対象外）

- ・ BAA料金（食事なし）S席 8,000円（定価：12,500円）
- ・ 応募締切：観劇希望日時の2週間前まで
- ・ 申込み：一人から受付します（申込みで席を確保。その後のキャンセルはお受けできません）

3. 第2回ぶらり街歩き（名勝、旧跡、施設等をガイド付きでぶらりと巡る）・・・募集中

第1回の「江戸城36見附を歩く」はガイドの説明を受けながら新しい発見をすることができ好評のうちに無事終了しました。第2回は明治神宮とその周辺です。

- ・ 日 時 : 2021年2月20日(土) 10:00~12:30

- ・ コース : 明治神宮とその周辺(先人たちの知恵・労力の賜物)

都心にありながら武蔵野の自然を感じ、また新年を迎え身の引き締まる静謐さも味わえます。先人たちの卓越した知恵と労力の結晶の賜物で、玉砂利を踏みしめながら外拝殿、明治神宮ミュージアムから奥の宝物殿までを巡り、森林浴をしながら神聖な社や代々木公園境界を訪ねます。

- ・ 集合場所 : 9:50 JR原宿駅西口集合

- ・ ガイド : 東京シティガイド(NPO東京シティガイドクラブ認定者)

- ・ 募集人数 : 10名程度(ガイド1名につき5名を単位とします)

- ・ 会 費 : 500円(当日払い)、会員外:1,000円

- ・ 応募締切 : 2021年2月2日(金)

4. お話の会 2月は延期になりました。

次回は4月を予定しておりますが、感染状況を見て実施のご案内を別途行います。

5. 第93回 「囲碁大会」 3月を予定しておりますが、状況を見て決定いたします。

☆ 各種イベントの申込み メール又はFAXをお願いします。

- ・ 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)

B A A 法 人 会 員 ・ O B お よ び B A A 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しています。

12月23日はLDA第22期の濱田俊一様から「映画音楽とジャズのかかわり」という内容でお話を頂きました。専門家ではないといいながらも、懐かしい映画の場面とジャズとのかかわりについて流暢に解説していただきながら聞くジャズに、参加した方は満足していただいたのではないのでしょうか。今回もジャズピアニストである山田清美さん(個人会員)にお手伝いをしていただき、「シエルブルーの雨傘」他、多数の主題歌をジャズ演奏で聴いて頂きました。

次回は、1月27日(水)15時00分から16時30分、LDA第31期本岩美香様が案内人で「読まなくてもいい読書会~LIFESHIFT」です。皆様の参加をお待ちしています。事務局:大庭 和夫

