

aging is beautiful

## BAA ニュース (2021.2月号)

立春が過ぎて日もぐっと長くなり、いよいよ活動的になる季節を迎えました。緊急事態宣言は延長されましたが、BAAもウィズコロナに対応してビューティフルエージングの実践活動を本格的に開始しております。まず、昨年は実施することが叶わなかったBAAの最大の事業であるライフデザイン・アドバイザー養成講座を、今年はオンライン方式(コロナの感染状況が好転した場合には、安全対策を徹底し一部の日程は対面による方式を予定)で計画しております。人生100年時代には、個人として人生をどのようにプランニングし実践していくか、企業では多様化する環境に対応できる人材の育成強化が求められており、本講座はそれを支援し実現するアドバイザーを養成します。また、LDAや企業現役向けのエクステンションセミナーも1年ぶりに実施いたしました。今後もこれらの講座・セミナーなど継続的に実施してまいりますので、多くの方々にご参加いただきたくお願い申し上げます。

### 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)

#### <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15日(月) 「LDAの会」世話人会 (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24日(水) 4水会 (Web) 「中国よもやま話」

#### <3月>

- ・ 3月 1日(月) シニアセミナー「健康寿命を延ばすには」(Web) \*
- ・ 3月17日(水) 三鷹ネットワーク大学講座「シニア世代の資産形成」
- ・ 3月24日(水) 4水会 (Web)
- ・ 3月26日(金) 大相撲三月場所観戦会(検討中)
- ・ 3月26日(金) BAA2020年度第3回理事会 (Web)
- ・ 3月27日(土) ぶらり街歩き(神宮外苑) \*

☆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>

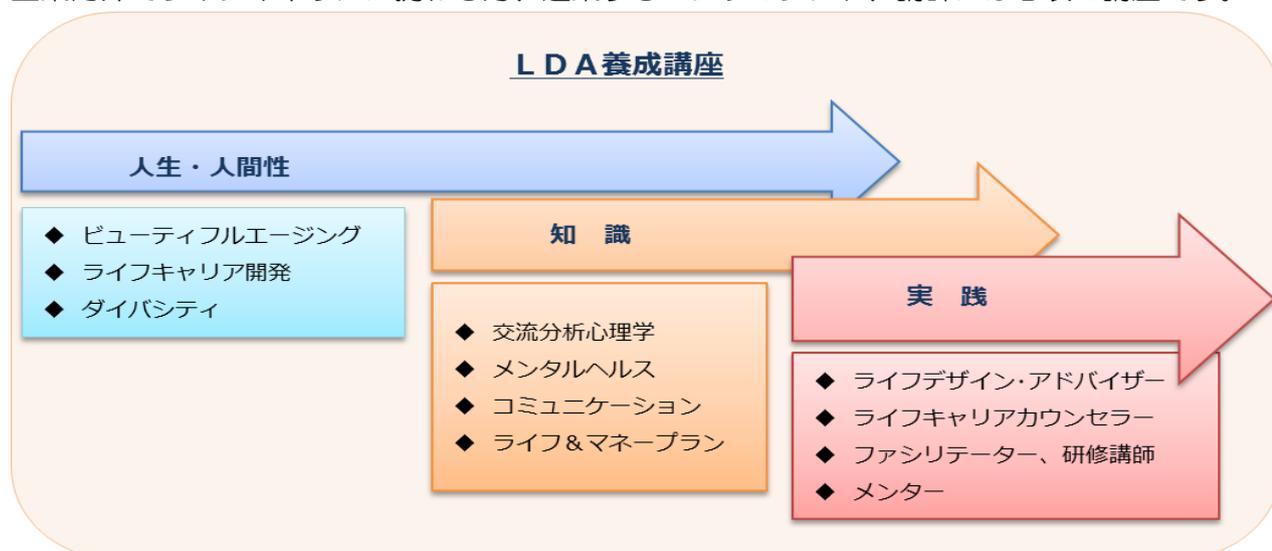
- ・ 埴 猛 : hanawa@baa.or.jp & 北村 満 : kitamura@baa.or.jp  
⇒ 大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会
- ・ 横山 出 : yokoyama@baa.or.jp ⇒ エクステンションセミナー、LDA養成講座、講演会
- ・ 大庭 和夫 : ooba@baa.or.jp ⇒ シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、4水会

## 2021年度 「第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座」のご案内

人生100年時代、ビューティフルエージングがますます重要な生き方になってきました。コロナ禍の中、新しい生活様式を求められています。人生をどのようにプランニングするか、そして実行することが求められています。企業では多様化する環境に対応できる人材が重要となりました。一人一人が生き活きるにはどのようにしたら良いのでしょうか。人間性あふれる人材、自律したライフキャリアを持ちファシリテートできる人材の育成を目的にします。そして若い時代から生き方、学び方、働き方を自身で考える力を蓄えることが大切です。また高齢化時代、シニアは今までの自分を深掘りして、再出発のチャンスでもあります。

本講座は若手からシニアまで豊かで有意義な人生を送るビューティフルエージングを支援し、実現するアドバイザーを養成いたします。講師は大学、企業で豊富な経験のスペシャリストです。会社内外で起こる課題を適切に支援・指導できるアドバイザーを、また現在の社会で活躍できるファシリテーター、講師を育てます。極めて実践的なカリキュラムです。1994年以來31期生、延べ610名が輩出され、各界で活躍中です。異業種交流のシナジー効果も実りを上げています。

企業内外でライフキャリアに携わる方、起業するコンサルタント、講師には必須の講座です。



### 《受講していただきたい方》

- ◆ 企業の人事・総務・人材開発、OB・社友会（リーダー、担当の方）
- ◆ キャリアコンサルタント、研修講師、産業カウンセラー、ファイナンシャル・プランナー
- ◆ 社会保険労務士、中小企業診断士の方で、更に知識を上げ、幅広く活動したい方
- ◆ 異業種交流で多方面の知己を上げたい方
- ◆ 生きがい、ライフキャリア、人生など自己を深め、人間成長を求める方

### 《2021年度 第32期 募集要領》

- ◆ 期間：6月18\*、19\*日、6月25、26日、7月9、10\*日 [金・土曜日・6日間]
  - ◆ 開催：全日 オンラインでの開催を予定。（但し、会場研修の可能性あり、1か月前最終決定）  
コロナ感染状況が好転した場合、\*第1、2、6日は、以下会議室を予定します。
  - ◆ 会場：港区機械振興会館 6階 6D-4号室（定員50%、開窓など厳重な3密対策して実施）
  - ◆ 受講料：121,000円（税込） 定員：25名
  - ◆ 申込・お問合せ：横山 (yokoyama@baa.or.jp) or 埴 (hanawa@baa.or.jp)
- メールでお問い合わせください。詳細パンフレット（HPにも掲載）をお送りします。

## 講座内容報告 「人生を豊かにするアンガーマネジメント」

1月23日(土) オンラインにてエクステンションセミナーが開催されました。本講座は昨年からの一年越しのアンガーマネジメント講座でした。アンガーマネジメント協会専属トレーナーとしてご活躍の小田林講師に分かり易く、お話いただき、その内容を寄稿いただきました。

### 人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー

LDA30期 小田林皇江

この1年で社会の状況は大きく変わりました。これまで当たり前に行っていたことが制限され、価値観も変化し、社会全体に不満や不安がたまり、なんだかイライラしているという人も増えている反面、オンラインという新しい形の交流が増え離れていてもつながる・学べる環境が広がったという嬉しい変化もあった一年でした。今回もオンラインだからこそあいにくお天気は冷たい雪に変わりそうな雨だったことも気にならず快適にセミナーを開催でき、土曜日の貴重なお休みに10名もの方にご参加いただけました。



多様性、変化の時代と言われますが、変化があるときはプラスの力とマイナスの力が働きます。自分の価値観とは違う価値観を持った人も増える。自分の価値観も変化していき、それを時にはストレスと覚えることもあるでしょう。

自分が思っている「理想」と「現実」が異なる、自分の「理想の状態」を見つけにくくなりわからなくなってしまう、そんな不安を抱くことも多いかもしれません。

元々日本人は「怒っちゃダメ！」と思い込んでいる方も多く、感情を素直に出すことが苦手な方もいます。そういう私もその一人でした。「怒る」ということは恥ずかしいことと思ひ込み、誤魔化し、後からうまくできない自分につかれて自身をなくして落ち込むことを繰り返し、ストレスが溜まってイライラしても「怒ることはダメ」とまた我慢することの繰り返し…、怒りの悪循環ループです。

だけど、いくら我慢しても抑え込んでも怒りの感情はなくすることはできません。そして怒りの感情は人間にとって必要な感情です。アンガーマネジメントは「怒らないためのテクニック」ではなく、怒りの感情で後悔しないための心理トレーニングです。怒りの感情と上手に付き合うことができないと、つい怒ってしまって後悔することもあれば、怒りの感情を我慢し抑え込んで後悔することもあります。怒ることは悪いことではないけれど、問題になる怒り方もあります。自分はどんな怒り方を癖があるのか、怒ったときにどんな行動をとってしまいがちなのか、怒りの感情や怒りのメカニズムについて等、皆さんに質問に答えていただきながらお話をさせていただきました。

「こうあるべき」という自分の理想が裏切られたときに人が怒りを覚えます。その時に感情で行動せず理性が働くまで6秒反射をしない。そして本当に怒る必要があることなのか怒る必要のないことなのかを考える。怒る必要があると決めたなら、どう行動するかを選択します。怒る/怒らないは自分で決めることができます。すべての人が自分の感情に責任を持ってしあわせな選択をする力を持つことができると信じています。

感情に振り回されるのではなく、エネルギーとして上手に付き合うことで、しあわせな「理想の姿」に近づくことができると信じています。

[ 小田林 皇江：(株)ワークエントリー (資格：国家資格キャリアコンサルタント、交流分析士1級、日本アンガーマネジメント協会公認アンガーマネジメントファシリテーター、宅建建物取引士) ]

## 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、そして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、メーカー出身で人材会社でコンサルタントをされて読書家の劔さん、昨年度LDAとなり生涯現役を目指す甲斐さんに寄稿いただきました。

### コロナ時代に生きる 「ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力」

LDA 2期 劔 昭

コロナは簡単に収束することなく、先行きが見えなくなりました。そしてチョコちゃんの「ポーっと生きてんじゃねえよ!!!」ではありませんが、ポーっと生きていてもいい時代は終わったようです(苦笑)。これから先は先がよく見えない時代に入っていこうとしています。コロナで今までの社会の仕組みや伝統がガラガラと崩れていきました。日本人の大好きな三密体質(お祭り大好き、飲み会大歓迎)が制限され、長い間実現しなかった長時間労働の禁止やワークライフバランスの実現が可能となりました。黒船? 神風? 明治維新?



このように何がどう変わっていくかだれも予想できない混乱の時代を生きる力として、「ネガティブ・ケイパビリティ(負の能力)」が必要だと作家であり、精神科医でもある帚木蓬生氏は著書「ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力」で説いています。

問題を性急に措定せず、生半可な意味づけや知識でもって、未解決の問題にせっかちに帳尻を合わせず、宙ぶらりんの状態を持ちこたえるのがネガティブ・ケイパビリティ。不確かさの中で事態や状況を持ちこたえ、不思議さや疑いの中にいる能力。

ところが人の脳には「知りたい」という本能があるため、我々は様々な事態に遭遇すると、それに特定の意味付けをし、理解し、わかったつもりになろうとします。そして一件落着かせて安心したいのです。わけのわからないものが目の前にあって、しかも処理できないまま放置されていると脳は落ち着かなくなります。

これはまさにカウンセリングでカウンセラーがクライアントを理解しようとするとき直面する問題で、クライアントはカウンセラーにとってよくわからない存在であるがゆえに早く白黒つけなければという脳の本能と戦わざるを得なくなります。早く決着したいという脳の本能を押さえながら、クライアントを理解する・共感するために時間をかけて信頼関係を築いていくことが求められます。

また人の脳には「知りたい」以外に「人と仲良くなりたい」という本能もあります。コロナで人の行動に不寛容になりつつあるように見受けられますが、相手にすぐ白黒をつけず、宙ぶらりんを保って、相手を信頼し、相手に共感しながら、ともにコロナを生きていきたいと心から願っております。

## 「豊かな人生を求めて」

LDA 31期 甲斐幸一郎

目指すは豊かな人生。人生100年時代に生涯現役を目指す私にはぴったりと、人間関係論、健康、伝えるスキル、キャリア、人材育成、ファシリテーション等々について、現役で大活躍中の先生方から学び、無事第31期ライフデザイン・アドバイザー(LDA)になりました。思えば、昨年のBAA新年会では同期会の「R-1」が準備から運営を行いました。しかしコロナ禍で、その後の養成講座が中止となり、閉塞感を感じていました。



先日、同期の本岩美香さんがオンラインで『LIFE SHIFT勉強会』を開催しました。見事な内容にLDAとしての実践を目の当たりにして、私にもやれば出来ることがあると思いました。良き仲間は、学びそして元気をもらうことが出来る大きな財産です。

私の生産資産は、ジョブ・カードを使ったキャリアコンサルタントスキルです。相談者の自信を回復し、背中を押して差し上げることが得意です。これは長い会社生活での経験に裏付けされ、さらにシニア産業カウンセラーとして磨きをかけてきた傾聴力は最大限に活かしています。活力資産は多くの友人です。変身資産は好奇心と行動力でしょう。昨年はエクステンションセミナーでお話する機会を得ました。また、木村勝先生からの情報で、昨年10月から東京都の『セカンドキャリア塾』に参加、65歳以上の新しい仲間から豊かな人生を学んでいます。

学習も生涯学習が必要です。特に、意識的に若い世代からも学ぶ心が大切と考えています。現役のキャリアコンサルタントとしては、20代から60代までの相談者の方々から多くを学んでいます。LDA研修でも若手・中堅と幅ひろい年代が参加していますので、今年の第32期メンバーとの新しい出会いも楽しみにしております。

まだまだ、LDAの最新人ですので、今後とも、皆様のご指導、ご支援をよろしくお願いいたします。

### 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。

#### ☆ 3月講座 「健康寿命を延ばすには！」（ZOOMによるWeb開催）

WHO（世界保健機関）が2018年に発表した世界平均寿命ランキング統計によると、1位は日本で男女の平均寿命は84.2歳でした。しかし、本当に延びて欲しいのは健康寿命です。「びんびんころり」がいいですね！。心身ともに健康で笑顔で長生きを目指しましょう。97歳の父親の実践例なども紹介し、医者だけにお任せしない免疫力アップの大切さを皆様と共有します。

- ◆ 講師：九鬼眞弓氏 [ライフデザイン・アドバイザー、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント]
- ◆ 日時：3月1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。

### ☆ 2月講座「働けるうちは働きたい人のために必要なこと」

#### ～人生100年・80歳現役時代を生き抜くためのキャリアデザイン～

ベストセラー「LIFE SHIFT」が提示した「人生100年時代、80歳現役」時代が現実化しています。これから時代は、従来のように「キャリアは会社任せ」というわけにはいかず、各個人が自立的に自らのキャリア戦略を描いていく必要があるのです。30年間のサラリーマン生活を経て独立業請負人（インディペンデントコントローラー）として働く講師が、自らの体験をベースに「日本版LIFE SHIFT実践」について解説します。講座の中では、来年4月から施行「改正高年齢者雇用安定法（通称「70歳定年法」）」の中でも例示されている個人事業主という新しい働き方についても具体的にご紹介していきたいと思います。「生涯現役・エイジレスな働き方へ」が今回のテーマです。

- ◆ 講師：木村 勝氏 [BAAライフデザイン・アドバイザー、電気通信大学特任講師、行政書士]
- ◆ 開催日時：2月17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

## BAA 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」

15年以上続く大相撲観戦の同好会です。1月場所は緊急事態宣言が発令され新型コロナウイルス感染防止のため中止しました。

#### <2021年三月場所>

開催場所が大阪から東京へ変更になりました。緊急事態宣言は延長されましたが、実施については現在検討しています。実施する場合は別途ご案内いたします。

### 2. 第2回ぶらり街歩き（2月は中止になりました）

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名勝、旧跡、施設等をぶらりと巡り、新しい発見もあり、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3月27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、身の引き締まる静謐さも味わえます。森林浴をしながら玉砂利を踏みしめ、外拝殿、明治神宮ミュージアムから奥の宝物殿まで。先人たちの卓越した知恵と労力の結晶の賜物の神聖な社や代々木公園界隈を巡ります。

・ 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 : 3月12日(金)

### 3. お話の会 2月は延期になりました。

今回は4月13日(火)を予定しておりますが、状況を見て実施のご案内をいたします。

### 4. 第93回 「囲碁大会」 3月は中止いたします。

今回は6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

参加メンバーすべての①から⑥を記入下さい。

①お名前(ふりがな)、②メールアドレス、③電話番号、④イベント名(観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲など)、⑤個人会員または会員企業名、⑥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。

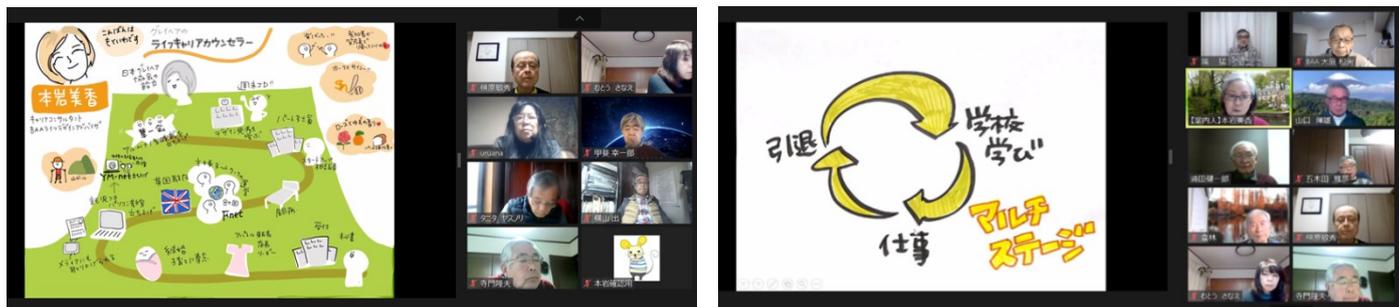
### 4水会(1月)のご報告

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。

1月27日は、第31期の本岩美香様が「読まなくてもいい読書会~LIFESHIFT」と題しまして、福岡から案内人を務めて頂きました。内容を報告頂きましたので以下に紹介します。

リンダ・グラットン著『ライフ・シフト 100年時代の人生戦略』に出てくる無形資産の三つについて、参加者で対話をして頂きました。「生産資産」「変身資産」より、「活力資産」についてのお話が多かったようで、先輩方が生き生きと人生を送られている様子が伝わってきました。また、「LDAも資産のひとつ」「好奇心を持つことが大事」というキーワードや「歩いて歌って元気よく」というウキウキするようなフレーズも発表されたのが印象的でした。これからの時代、対話が重要だとあちこちで言

われています。今回は1冊の本をきっかけに、いろいろな年代の方々との対話を体験しての情報交換や人生を知ることが出来ました。楽しい時間に感謝いたします。 LDA31期 本岩 美香



事務局では、楽しい案内人を募集しています。コロナ禍での発見や過ごし方等会員の方に紹介したい話などありましたら事務局までご連絡ください。

☆ LDA同期会などのご報告、寄稿をお待ちいたします。

事務局：大庭和夫

## 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、またWeb研修をいたします。企業、公的機関、研究会など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、以下のテーマで承ります。

[今年度講師派遣予定及び実績]

- ◇ 「モチベーション up キャリア研修」（企業）、「ライフキャリア研修」（企業）、  
「シニアお仕事フェア」八王子&錦糸町（公共団体）、「シニアセミナー」（企業）など

☆ 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。

連絡先・担当：大庭 ([ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp))

## 事務局からのお知らせ

### 1. 2021年度個人会員年会費を据え置きます

2021年度の個人会員年会費につきましては昨年6月開催の総会で承認され、1,500円/口が決定されました。しかしながらコロナ禍でBAA活動が制約される状況が続くと予想されます。

従いまして、2021年度個人会員年会費は据え置き従来通り1,000円/口とさせていただきます。

また、LDA会員も昨年と同様にいたします。

厳しい運営状況が続きますが、来年度も引き続きご支援いただきますよう宜しくお願い申し上げます。納付のお願い状は別途お送りいたしますので、暫くお待ちください。

- ◇ 個人会員：1,000円/一口（一口以上でご支援をお願いいたします）
- ◇ LDA会員：【首都圏在住の方】 3,000円（個人会員費三口以上）  
【その他地域在住の方】 2,000円（個人会員費二口以上）
- ◇ ゴールド会員：10,000円/一口

