

aging is beautiful

BAA ニュース (2021.3月号)

梅の花だけでなく、早咲きの桜の花も見受けられるようになってきました。桜と同じに待ち焦がれていたライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座の準備も着々と進んでおります。1月から再開したエクステンションセミナー（ES）も来年度は下平先生、木村先生、廣川先生とパワーアップして、6回オンラインで開催いたします。LDAの継続学習、自己成長へのバックアップ体制がさらに充実します。4月下平先生のESは特別講座として無料ですので、多くの方々のご参加をお待ちしております。また、本号では社会貢献事業である三鷹ネットワーク大学の寄付講座内容のご報告、特別企画ではウィズコロナ時代だからこそ、新しいことにチャレンジし実践されているビューティフルな生き方のご紹介です。

厳しい情勢の中で新年度を迎えます。会員の皆様の変わらないご支援を心から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）

<3月>

- ・ 3月13日（土）BAA関西世話役会（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22日（月）LDAの会世話人会（Web）
- ・ 3月24日（水）4水会（Web）
- ・ 3月26日（金）大相撲三月場所観戦会*
- ・ 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）*

<4月>

- ・ 4月3日（土）エクステンションセミナー「組織活性化のための交流分析」（Web）*
- ・ 4月21日（水）三鷹ネットワーク大学講座（Web）*
- ・ 4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、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

ライフデザイン・アドバイザー養成講座がオンラインで開催されます。

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、講師を育てる極めて実践的なカリキュラムです。1994年以来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。

《講座内容》 (講師敬称略)

第1日6月18日(金)

- ◇ ビューティフルエージングと自己育成 浦田 健一郎 (BAA 代表理事)
- ◇ 人生100年時代のライフキャリア 木村 勝 (リスタートサポート 木村勝事務所)

第2日6月19日(土)

- ◇ キャリア・カウンセリングの理論と実際 廣川 進 (法政大学 教授)

第3日6月25日(金)

- ◇ ダイバーシティと女性活躍 櫻井 香織 (NPO 法人アーチ・キャリア)
- ◇ 組織と個人が考える「キャリア開発」の取組み 立花 一元 (損害保険ジャパン(株)人事部 主査)

第4日6月26日(土)

- ◇ 働く人のメンタルヘルス 山本 晴義 (横浜労災病院 医師)
- ◇ 組織力をアップするコミュニケーションスキル 伊藤 敏之 (自動車メーカー人事戦略部研修講師)

第5日7月9日(金)

- ◇ 豊かな人生のためのライフ&マネープラン 奥村 彰太郎 (“キャリアとお金”のアドバイザー)
- ◇ ライフデザイン・ファシリテーター 横山 出 (デル・ライフキャリア研究所代表)

第6日7月10日(土)

- ◇ 豊かな人生と交流分析 下平久美子 ((株)REFINE代表取締役社長)

《資格認定・登録について》

全講座を修了しますと修了証が発行されます。また課題論文提出などの審査を経て「BAAライフデザイン・アドバイザー」(LDA)として資格認定登録証が授与されます。

《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 塙 (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 「働けるうちは働きたい人のために必要なこと」

2021年2月17日(水)三鷹ネットワーク大学で『働けるうちは働きたい人のために必要なこと』と題して木村勝講師にお願いしました。当日は、東京都に緊急事態宣言が発令されていた時期ではありますが、徹底した感染対策のもと、対面で19名ものご参加をいただき講座を無事開催することができました。その内容について寄稿いただきました。

「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術～

リスタートサポート 木村勝事務所、電気通信大学特任講師 木村 勝

ベストセラー『LIFE SHIFT』が提示した「人生100年時代、80歳現役」時代が現実化しつつあります。この4月からは改正高年齢者雇用安定法(通称「70歳定年法」)が施行となり、企業は従業員に対して70歳までの就労機会を提供することが努力義務になっています。



生涯現役社会の実現に向け国もこうした施策を講じていますが、働く我々側も従来のように「キャリアは会社にお任せ」というわけにはいきません。

今回の改正高年齢者雇用安定法では、従来の雇用という形態だけでなく個人事業主として独立した従業員に対して業務を委託することも方策として想定されています。働く側も自律的に自分のキャリアを決め、多くの選択肢の中から自らのキャリアデザインにマッチした働き方を選んでいく姿勢が求められているのです。

当日のコンテンツとして、

1. キャリアの振り返り
2. ミドル・シニアを巡る働き方動向
3. 人生100年時代の自律的働き方戦略
4. 独立と起業
5. 個人事業主という働き方

の5項目を取り上げましたが、今回は特に「70歳定年法」で想定されている個人事業主という働き方に焦点を当て解説を行いました。

「独立起業」と「独立」と「起業」をひとくくりにして取り上げられることが多いですが、「独立」と「起業」は異なります。私は、8年前にサラリーマンを卒業し「独立」しましたが、行っている仕事は人事というサラリーマン時代と全く変わっておらず、自分で「起業」(＝新たな業を起こした)という感覚はありません。また、独立というどうしても「確定申告」などサラリーマン時代には経験しなかった諸手続きを行う必要があり、このあたりも実態以上に「独立」という選択肢のハードルを高く見せている部分もあるようです。(ちなみに確定申告ですが、数多くの低価格のクラウド会計システムも世の中には出回っており、経理素人の当方でも問題なく対応できています。)

当日は、個人事業主として働くための手続き、雇用と変わる点（社会保険の適用関係、指揮命令に服さず会社と対等な関係で契約を結び業務を行うなど）を私の体験を踏まえできる限り具体的に個人事業主という働き方について紹介させていただきました。

人生 100 年時代には、働き方の選択肢を幅広く持ち、自分のキャリアは自分で決めるという自律的なキャリアデザインマインドが重要です。

受講された皆様の今後の新たな選択肢の一つとして「定年のない個人事業主的な働き方」が具体的にイメージできるようになれば、今回の講座の目的は達成です。今回 19 名の受講者の中から近い将来個人事業主という働き方にチャレンジされる方が出てくることを楽しみにしております。

特別企画 「ウィズコロナ時代の過ごし方」

今、コロナ禍の中で生きています。新しい発想を加えて乗り切り、そしてこの経験をベースに自己成長していきたいですね。皆様はどのようにお過ごしでしょうか。前回の第 31 期の LDA になられ、益々ご活躍中のお二人に寄稿いただきました。ファイナンシャル・プランナーとして意欲的な活動をされている荒武誠さん、学生からシニアにまで、キャリアコンサルタントとして支援する佐藤淑子さんのお話です。

「コロナ時代を生きる」 ～新しい流れを前向きに受けとめよう～

LDA 31 期 荒武 誠

小生は 2019 年 6 月、7 月に実施された「第 31 期ライフデザイン・アドバイザー養成講座」を受講し、LDA の資格を取得しました。令和元年の受講ですので、修了後に学ぶ同期会の名称は「R-1」で会長を拝命しました。新型コロナの影響で昨年の養成講座は中止となりましたが、今年はオンライン形式で開催されるので、待っていた新しい第 32 期の方との出会いが楽しみで、一緒に学ぶことを期待しております。



新型コロナ感染拡大により、物理的な会合や飲み会等が中止を余儀なくされてから、早いもので 1 年が経過しました。この間、外出時のマスク着用とソーシャルディスタンス、帰宅時の手洗いとうがいの励行等、息苦しい生活を強いられておりますが、終息には今後もかなりの長い時間を要するものと思われます。コロナ時代を乗り切るためには、テレビや新聞等のネガティブな報道に惑わされることなく、新しい時代のポジティブな流れを認識して大いに活用することが必要でしょう。

その代表的なものとして ZOOM 等のオンライン会合や LINE ビデオ通話などが挙げられます。小生はファイナンシャル・プランナー (FP) の資格を取得し活動中ですが、今まで参加していた FP の勉強会やセミナー等の会合は、全てオンライン形式に変わりました。大きなメリットは世界の何処からでも参加でき、会場に向向く必要がなくなり、自宅で手軽に学ぶことができます。これらの利便性も有り、今後コロナが終息してもオンラインでの会合は何らかの形で継続されるものと思われます。

小生の 3 人の娘は既に全員が独立・結婚しており、長女はシンガポール、次女は米国ミシガン州に在住ですが、東京の三女も加えての 4 拠点を結んで月に 1 度 LINE ビデオ通話で互いの近況を孫も加え

で愉しんでいます。現在孫は4人いますが、今年9月に5人目が誕生する予定で、更に賑やかになりそうです。昔では到底考えられない、世界中何処にいても手軽にコミュニケーションが取れる時代になりました。この流れは今後も更に広がって行くものと思われまます。大いに活用してビューティフルな人生をご一緒しましょう。

「想像力」と「創造力」で、今できることを

LDA31期 佐藤 淑子

新型コロナで多くの方が影響を受けるようになって、約1年。私にとってはどんな1年だったかなあと振り返ると、一番残念だったのは何年も前から楽しみにしていた、オリンピックのボランティア活動が延期(?)になったこと。

でも、新しい体験、特にオンラインでもできることが増えたことは世界が広がり深まった気がしています。仕事のキャリアコンサルティングはもちろん、ワークショップまでZOOMでできることにも感動でした。開催地に関係なく受けられるセミナー、自宅で全国の人達と一緒に同時進行で作るクッキング教室、いつでも好きな時間でできるYouTubeフィットネスなど、巣籠り中の新体験はむしろワクワクする出来事でした。

友人達とも、オンラインやLINEのやりとりが多くなりました。会っている時の、話題がどんどん飛ぶ雑談も楽しかったけれど、逆にじっくり深い話をするのもできてお互い知らなかった面を知ることができました。

もちろん、以前のライブ感も恋しいですが、これからはオンラインとハイブリットで進行していくと良いなと思います。

常日頃、生きていく力で最も大切なのは、『想像力』と『創造力』だと思っています。コロナ禍で個人も社会もこのことが大いに問われるようになったと感じています。見えない不安があっても、巻き込まれ過ぎない、のまれない、そのためにも必要な力だと思います。コロナ禍で自分の行動の影響を考えるのも想像力ですし、制約がある中で歩みを止めないのも想像と創造の力だと思います。

世の中には、その力を発揮して、こういう時だからこそ出来ることはないか？と行動を起こす人がたくさんいて、様々な世界や価値観が生まれました。私はそれに乗っかって恩恵を受けているだけです。出来る時に出来ることを精一杯想像し、実行し、その積み重ねで進んでいきたいと思っています。

また今後予期せぬ出来事がおこっても、今起きていることは何かしら意味がある、と思っていれば前向きでいられると実感しました。

あえてプラス面を挙げましたが、こういうことを言っているのも、自分も周囲も健康で過ごせているからだこそだと思います。豊かな人生のためのベースは、心と身体の健康だなあと痛感した一年でもありました。(写真：パリを自転車で駆け巡った日が懐かしい)



講座案内「エクステンションセミナー」

現在活躍中のプロの講師から学び、ライフデザイン・アドバイザー、現役の企業人、コンサルタントが変化し成長できる講座です。行動心理学などからライフキャリアの幅を広げませんか。オンラインで年6回の開催を予定します。パワーアップしたBAAのESで一緒に学びましょう。

「組織活性化のための交流分析（コミュニケーション心理学）」

「人はストローク（存在認知）を求めて生きる」と交流分析の創始者エリック・バーン博士は述べています。心身症の治療の柱であり、コミュニケーション心理学とも呼ばれる「交流分析」では、ストロークを「心の栄養素」と捉えています。脳科学でも、認め合い・ふれあいによって神経伝達物質のドーパミンやセロトニンが分泌され、心が活性化し、また、安定することが解明されました。

交流分析の「時間の構造化」理論は、心理的な時間の使い方を分析するものです。組織の中で、ストローク交換の少ない「閉鎖」「儀礼」で過ごす者が多ければ、心は不健康となり生産性も上がりません。不快感情を味わう「心理ゲーム」が発生していませんか。目標を共有し豊かなストローク授受のある「活動・仕事」に自分もメンバーも心を動かしているでしょうか。

活性化のために、良質なストローク交換のある「時間の構造化」を検討しましょう！

【講師】 下平 久美子 先生 [(株)リファイン社長、日本交流分析協会理事長、交流分析士教授、心理カウンセラー、日本交流分析学会評議員、産業カウンセラー、鎌倉市教育委員、女優]

- ◆ 日時：4月3日（土）13：30 ～ 15：00 ・ ・ ・オンライン（ZOOM）で行います
- ◆ 申込み：締切りは3月31日（水） 【4月1日（木）受講者にURLをお送りいたします】
- ◆ メール申込先：北村 (kitamura@baa.or.jp) 又は 横山 (yokoyama@baa.or.jp)
- ◆ 名前（ふりがな）②メールアドレス③その他（会社・所属・LDA・紹介者・入会など）
- ◆ 会費：今回は特別講座として無料です（どなたでも参加できます）[下記に次回予定講座を記載]
 - 5月15日：木村 勝先生[リスタートサポート 木村勝事務所、電気通信大学特任講師]
 - 9月11日（予定）：廣川 進先生[法政大学キャリアデザイン学部教授]
- ◆ LDA向けの継続学習セミナーです。なおES会員（個人会員3口）に加入されると年間無料です。

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。

☆ 2020年度は無事終了しました。2021年度は5月からオンラインにて開始します。

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。

3月講座 「シニア世代の資産形成」

～独立系FPが実践体験に基づきシニア世代の資産形成を提案～

シニアのライフプランでは、2ケースを検討すべきです。一つは、ゆとりの生活の満喫を前提とするプランが実現できるか。もう一つは、基本生活が成り立つかという視点で、ゆとりの生活支出は最低限にして、生計が成り立つかどうかを確認することです。日本人は、アンケートを取ると、若いも若きも、7割の方が、将来が不安と回答します。実は、過半の方は、公的年金と預貯金で、老後の生活は成り立つにもかかわらず、半数を超える7割の方が、将来が不安と答えるのです。人生100年時代です。長生きのリスクとも称されるので、不安感は、増すばかりです。そのような中、FPの指導で、生涯のライフプランを立ててみると、基本的には問題ないことが多くの場合わかります。ただし、「不安を減じ」、「よりゆとりのある生活」を送りたいと考えるときには、資産がもう少しあったらということが往々にしてあります。適切な資産形成をシニア世代も考えるべきといえます。

そのためには、「長期投資」、「国際分散投資」、「つみたて投資」をキーワードにする金融資産投資ということが、ゆとりの枠を広げるための選択肢となります。講師は、自ら、20年間株式投資信託を使ったつみたて投資を実践しています。その実践データを基に、シニア世代に適切な資産形成は何かを一緒に考えたいと思っています。

- ◆ 講師：奥田 健一 氏 [一般社団法人かながわFP生活相談センター 理事]
- ◆ 開催日時：3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

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。尚、参加される場合は、BAAとしてマスク着用、体温・体調・連絡先の確認を実施しております。また、相撲協会、東京シティガイドクラブなど独自の感染防止対策も行っておりますのでご協力を宜しくお願い致します。

1. 「BAA大相撲観戦会」

<第三月場所>

- ▶ 日時：3月26日(金) 13日目、15時集合
- ▶ 場所：両国国技館、2階椅子B席
- ▶ 会費：3,800円(通常料金 5,000円)

- ▶ 応募締切：既に締め切りました。

<五月場所>

- ▶ 日時：5月21日（金） 13日目、15時集合
- ▶ 場所：両国国技館、2階椅子B席
- ▶ 会費：3,800円（通常料金 5,000円）
- ▶ 募集人数：30名
- ▶ 応募締切：3月16日（火）

2. 第2回ぶらり街歩き

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限を巡ります。

- ・ 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
内苑（日本庭園）に入場する時は別途500円が必要になります。
- ・ 応募締切：3月12日（金）

3. お話の会 4月「海を渡る亀 シニアサッカーチームの海外挑戦記」

2019年6月、サッカーなでしこジャパンはフランスの地でワールドカップを戦っていました。時を同じく「慶応大学トータスフットボールクラブ」のシニアメンバーもフランスで地元クラブチームと真剣勝負を行っていました。60歳を超えて海外遠征という夢を実現した私たちは…。

サッカーの一流選手だったのでしょうか？ チームの面々はどんな人達なのでしょうか？

何で海外遠征など思い立ったのでしょうか？ どうしてフランスを目指したのでしょうか？ その結果は如何だったのでしょうか？ そして、65歳の今は何をやっているのでしょうか？

既にジイさんと呼ばれる仲間達は、グランドではその上の世代から「若いんだからボール取ってこい」と叱咤激励され、新型コロナと戦うかの様にサッカーボールを今でも追っています。

シニアでも夢を追い続けた物語をお楽しみください。

- ・ 日時：4月13日（火）10:00～11:30（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：小島 吉雄 氏 [調理師・食文化研究家、仙台市ほたるの里づくり協議会常任理事]
- ・ 申込み締切：3月26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。

4. 第93回 「囲碁大会」 3月は中止いたします。

次回は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
- ◆ 申込み要領：参加メンバー全ての方の①から⑥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・OB 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（2月）のご報告

毎月第4水曜日の15時から90分、案内人から肩の凝らない話を。飲み物を片手に懇親を深める場です。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。

2月24日は、31期の五木田雅彦様からの「中国よもやま話」でした。通算13年間、3回の中国赴任から、仕事を通じた中国の方との契約折衝や従業員との付き合い方、また日常の生活様式や考え方などのお話でした。写真を交えての内容と迫力ある実体験に、参加者からはいろいろな質問があり、興味溢れる楽しい時間を過ごしました。

次回は3月24日に九鬼真弓さんの「コロナ時代を自分らしく・・・」を開催します。

☆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などお話いただけませんか。

☆LDA同期会などのご報告、寄稿もお待ちいたします。

☆ZOOM開催の場合はBAA事務局ID等でフォローします。時間を考えずにマスク無しの同期会、分科会開催など、是非ご連絡ください。

LDA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で開催した講師などのお取次ぎをいたします。また、講師として現在活躍中のライフデザイン・アドバイザー（LDA）が登録しております。様々な分野に派遣、またはWeb研修をいたします。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。ボランティアでのお問い合わせもお待ちいたします。皆様のご連絡をお待ちいたします。

[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）、

