

aging is beautiful

BAA ニュース (2021.9月号)

パラリンピックも無事に終了しました。「失われたものを数えるな、残されたものを最大限生かせ」の精神のもとに競い合ったアスリート達が、強い思いで無限の可能性に挑んでいる姿に感動しました。今月号の講座報告は、池上講師による潜在能力を引き出すNLP（神経言語学）に基づく「思いを反映したプラス思考のコミュニケーション」の紹介です。特別寄稿は、ニューノーマル（新常態）の中で、社会福祉士として活躍する倉重さん、共存と共生から情熱の必要性を考える北村さんです。エクステンションセミナーは、廣川進先生による「コロナ禍におけるメンタルヘルス、職場のコミュニケーション」をオンラインでの開催します。どなたでも、どこからでも参加できます。先月からオンラインに不慣れな人むけのフォローがスタート、利用していただいています。「新常態」に対応し、自己の能力を最大限に生かせるビューティフルエージングの実現を皆様と一緒に目指してまいります。

今月のBAAスケジュール

BAAではオンラインでの開催が中心になっております。皆様と共に新しい生活と行動を、ご一緒しましょう。「初めてオンライン」を始めます方には、操作法などお教えいたします。メール、お気軽に、お待ち致します。またホームページ「お知らせ」欄でも発信してまいりますのでよろしくお願い致します。

★ 緊急事態宣言に伴い、リモートワーク主体です。メールでのお問い合わせをお願い致します。

<9月> (*印：本号に詳細を記載しております)

- ◆ 9月 3日 (金) LDA 投資研究会オープンセミナー「iDeCo, NISA等の税制優遇制度」[Web]
- ◆ 9月 8日 (水) BAA シニアセミナー「現在の日米株価水準はバブルか」[Web]*
- ◆ 9月11日 (土) BAA エクステンションセミナー「コロナ禍におけるメンタルヘルス、職場コミュニケーション」[Web]*
- ◆ 9月15日 (水) 三鷹ネットワーク大学講座「認知症になっても困らないために」第2回*
- ◆ 9月19日 (日) BAA 第3回ぶらり街歩き「等々力溪谷と野毛大塚古墳を巡る」*
- ◆ 9月22日 (水) LDA 4水会[Web]
- ◆ 9月24日 (金) 第47回BAA大相撲観戦会 九月場所*
- ◆ 9月30日 (木) BAA 第93回囲碁大会*

<10月> (*印：本号に詳細を記載しております)

- ◆ 10月20日 (水) 三鷹ネットワーク大学講座「資産形成の王道, 企業型DC&iDeCoの賢い活用法」
- ◆ 10月22日 (金) BAA2021年度第1回人材委員会[Web]
- ◆ 10月26日 (火) BAA お話の会[Web]*
- ◆ 10月27日 (水) LDA 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>・・・「初めてのオンライン」の方は、以下メンバーに連絡ください。

- ◆ 埴 猛 : hanawa@baa.or.jp 又は 北村 満 : kitamura@baa.or.jp

⇒BAA イベント (大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会)

- ◆ 大庭 和夫 : ooba@baa.or.jp ⇒ BAA シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、LDA 研究会等
- ◆ 横山 出 : yokoyama@baa.or.jp ⇒ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、講演会

講座内容報告 「思いを反映したプラス思考のコミュニケーション」

BAA は社会貢献活動として三鷹ネットワーク大学で寄付講座を開催しております。先月は 2 回にわたり” NLP を踏まえたコミュニケーション” について、CFP、NLP マスタープラクティショナーなどとして活躍中の LDA18 期の池上義雄講師の講座内容を報告いたします。

「思いを反映したプラス思考のコミュニケーション」

NLP (Neuro Linguistic Program : 神経言語学) は潜在能力を引き出すための「脳と心の取扱説明書」と言われていて、「脳」を理解するための 3 つの基本プログラムがあります。

前半は NLP の「**3 つの脳の特徴**」を中心とするコミュニケーションの基本の理解です。

(1) 焦点化の原則

何か気にしだすと、それがやたら目に付くようになります。顕在意識のもとでは、脳は同時に 2 つ以上のことを捉えることが苦手です。

(2) 空白の原則

脳は空白、つまり「わからない」ということを嫌がり、埋めようとします。すなわち、解決できないと潜在能力が働いて満たそうとするのです。

(3) 快・痛みの原則

脳は、快 (気持ちのいいこと) を求め、痛みを避けようとするものです。

この 3 つの脳の特徴 = 基本プログラムを理解するだけでも、脳とうまくつきあうことができるようになるのです。

後半では、実践で確認・納得のため「**3 つのワーク**」を行いました。本来なら 1 人でよりも、2 人あるいはそれ以上のグループで行うワークなのですが、コロナ禍の中、受講者の皆さんが互いに近くで言葉を交わすことは避け、1 人でのワークになりました。しかし、いずれも慣れていただければ、脳の特性をもとに、どこにいても短い時間で、簡単に気持ちを前向きに変えられるものばかりです。

(1) 「アンカリング」

アンカーとは、過去の体験と結びついた五感による引き金のことで、記憶と結び付けて、調子のいい時の自分の感覚を持つことができます。

(2) 「ビジュアル・スウィッシュ」

テレビ画面で瞬間に画面を切り替えるときのように、過去の嫌な出来事のイメージを一瞬にして望ましいイメージに転換させるものです。切り替えにより、その出来事から呼び起こされていた不快な感情を消滅させることができます。

(3) 「エクセレント・サークル」

「アンカリング」のテクニックを応用し、自分が最高のパフォーマンスを発揮している状態をいつでも呼び起こすことができるようになります。

いずれも、言葉のイメージとは逆に、自身の嫌な、あるいは望ましくない精神の状況から、調子のよい、あるいは望ましい状態に切り替えることのできる簡単な方法です。3 つに共通しているのは前述の「3 つの脳の特徴」を絡ませているところです。

とりわけ日頃見慣れているテレビ画面を使った「ビジュアル・スウィッシュ（瞬間画面切り替え）」のワークには、なるほどという姿勢で取り組んでおられたのが印象的でした。このワークでは、身近な人、特に配偶者との気まずい関係を、一挙に睦まじいリラックスしている状況に切り替えることができます。また慣れてしまえば短い時間で行うことができます。

この「3つの脳の基本プログラム」を、自分のものにして日常生活に、仕事に少し取り入れてみるだけでも、すぐに脳と上手に付き合うことができるようになります。それはとりもなおさず、ポジティブな方向に向かって人生を歩んでいくことにつながります。

特別寄稿 「ニューノーマル時代の生き方」

新型コロナウイルスとの共存が必要となった現在、『新常態』（New：新しい、とNormal：常態）を意識した行動が求められています。私達自身が変化に対応し、希望を持ち、“働きがいの新たなスタンダード”が求められています。皆様と一緒に、新しい生活と知識に対応しましょう。社会福祉士としての現場から倉重さん、新しい共存を考える北村さんの寄稿です。

「コロナとともに生きる時代に、できること」

LDA23期 倉重 敦子（キャリアカウンセラー、社会福祉士）

皆さま、こんにちは。LDA となって10年以上経ちました。先日はBAAが支援する埼玉県立鴻巣高校「就職模擬面接（実習）」に参りました。CDS 小林会長のご尽力とマネジメントにより無事、安全に安心して対面実習を行うことができました。集中と緊張を生徒の皆さんとともに共有できる時間でした。熱量が違う学びの場は、来年も参加したい気持ちに溢れました。



さて現在、私は社会福祉士として、行政の一部門である福祉事務所で相談に関わっています。今の仕事について、ずいぶん遠くに来たものだと思う反面、これはそのような流れの「計画された偶発性」に違いないと感じることもあります。

求人紹介業務に忙しく関わっていた頃には、まだ大きく取り上げられることがなかった「うつによる休職」や「社内の人間関係による退職とその後の求職活動の挫折」の相談を数多く担当していました。その頃は、すぐに求人紹介が難しいことから、他所へのリファーを含めた包括的な相談になりました。求人紹介が難しく、ご本人へのキャリア形成と心理的ケアを行なわなければならない面談は、当時30代の私にとって荷が重く葛藤があり苦しい日々でした。仕事に行き詰まり、結局は大学の就職担当兼キャリア科目を教えるという仕事に移りました。

若い頃から「自身の生き方や職業について考える事に携わる」キャリアを目指したのですが、苦悩や疑問、自責の念にかられました。自己効力感を失っていた、かつての多くの担当クライアントを忘れることはありませんでした。どうしたら支援者として、再度、有効な手立てや制度を提案できるようになれ

るか考えた結果、社会保障について勉強してみようと思いたち、社会福祉士資格を取得しました。そして、労働局の仕事と講師業の傍ら領域を拡大し「福祉サービス」の領域に足を踏み入れたのです。そして現在、コロナショックという未曾有の予期せぬ出来事の中で福祉事務所も翻弄されています。働いても借金を返せない、あるいは働けないために借金が嵩むという状況に置かれた人や家族への支援は急を要するものがあり、法的手続きを活用しながらの支援が求められています。経済社会活動が制限され過去の生活レベル維持も難しい状況下、このウィズコロナの環境とは半永久的に共存していくことを、前提して生きていくものという認識を持つことが必要と私は考えています。目の前の事態にどう柔軟に対応していくか、過去のセオリーを清算してでも次の価値観や様式を開発することを、日々の生活や業務に取り入れて行きたいものです。

これからも BAA を通じて様々な方と出会い、新しい価値観を創造するきっかけを与えて頂けることを願っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

「キーワードは“共存と共生”」

LDA28期 北村 満

はっきりと“いつからか”が言えないのだが、随分以前から、私は“地球上の生き物は人間だけではない”と強く思っていた。だから地球という生活の場は、勿論人間だけのものではないと考えている。

“コロナウィルスと戦う”という表現は好まない。“ウィルスにも生存する理由があるはず”という考え方を支持する。コロナウィルスの存在を認め、正しく畏れること。そして人間は彼らを【排除する】のではなく、【共存・共生への対策】を考えて実行してゆくこと、これこそが今我々のなすべきことだと思う。

自宅待機の時間が増え、以前にも増してまずは自分自身としてなすべきことは何か、“変えるべきこと”と“変わらないこと”について考えている。

考えることは、精一杯の想像力を働かせることだと思う。そしてその想像力を用いて“自分以外の存在を受け入れる”ことに努めたい。それは、目に見えるもの、形あるものだけにはとどまらない。

私にとって、毎日のルーティーンはほとんど変わらない。認知症の老犬を励ましての朝の散歩から始まり、家事全般や世界動向に関わる情報収集とそれらの自分への落とし込みなどである。自宅生活の時間が増えたところで家事全般にかかる時間は昔から変わらず徹底した手抜きである。

ただ、必然という外圧におされてずっと避け続けていた“Zoom”を使うことになった。まさしく今の時代に求められている機能だと、有難く使わせてもらっている。

使いこなすレベルには程遠いが、私より年長の方々が貪欲に Zoom を使おうとする姿を拝見して、今更であるが【情熱は歳をとらない】を実感している。



講座案内「エクステンションセミナー(ES)」

現在活躍中のプロの講師から学ぶライフデザイン・アドバイザー(LDA)の継続学習講座です。変化し、成長することを目指す方と共に学びます。ライフキャリアについて知識の幅を拡げませんか。オンラインで年6回の開催を予定します。ESで一緒に学びましょう。

「コロナ禍におけるメンタルヘルス、職場コミュニケーション」

コロナ禍の出口は未だ見えず、影響は多方面にわたっています。職場や家庭の環境変化にどう適応したらいいか。メンタル不調を防ぐストレスマネジメントのヒントと、職場コミュニケーションの新しい工夫について考えます。

【講師】 廣川 進 講師 [法政大学キャリアデザイン学部教授、文学博士、公認心理師、臨床心理士、シニア産業カウンセラー]



- 日時：9月11日(土) 13:30 ~ 15:30・・・ZOOMで行います
- 申込み締切り：9月8日(水) (前日までにURLを送ります)
- メール申込：北村(kitamura@baa.or.jp)又は横山(yokoyama@baa.or.jp)
 - ◆ 記入：①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[今回のみ参加の方] 2,000円(事前にお振込みください)
「LDAの会」、「S個人会員*」の方は無料 *S個人会員：3000円以上お支払いの方
- ★ 第4回は10or11月の第2土曜日、第6回は3月11日

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。

「現在の日米株価水準はバブルか」

～株価急騰・急落時、個人投資家の対処法へのヒント～

新型コロナウイルスの影響で、一時日米株価は急落しましたが、その後大幅な金融緩和と財政出動により株価は急反発し、30年6か月振りに日経平均株価が3万円台を回復する一方、米国株価の代表的指数であるS&P500も史上最高値更新を続けています。日米株価水準はバブルか否かを検証し、株価急騰時・急落時の個人投資家の対処法へのヒントをお話します。

【講師】 荒武 誠 講師 [LDA]

- ◆ 日時：9月8日(水) 15:00～16:30・・・ZOOMで行います
- ◆ 申込み：8月30日(月)締切り 受講者にURLをお送りいたします。
- ◆ メール申込先：大庭(ooba@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：今年度無料です(どなたでも参加できます)

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月講座 「認知症になっても困らないために（第2回）」

～共生社会の制度やサポートを上手に利用する～

2025年には65歳以上の5人に一人が認知症になると予想されていますが、認知症になると本人は収入減や支出増、法的行為ができない、第三者への賠償責任リスクが高くなるなど様々な経済的な問題に直面します。介護者も長期に亘る介護に一人で頑張るだけでは精神的にも肉体的にも疲れ果ててしまいます。それらを解決するために、国や自治体、地域、企業などは認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができる良い環境・社会の実現を目指して努力しています。具体的には認知症者本人や介護者が困らないための「成年後見制度」や「民事信託」「地域の権利擁護支援施策」「医療費、介護費の軽減制度」「認知症保険」「自治体の個人賠償責任保険」介護者への支援体制など様々な制度やサポートがあります。実際に実施されている自治体のサポート体制も含め、今後の動向も紹介します。これらを上手に活用して少しでも楽になりませんか。

- ◆ 講師：埴 猛 講師 [認知症介助士、BAA専務理事]
- ◆ 日時：9月15日（水）15：00～16：30
- ◆ 会場：三鷹ネットワーク大学教室
- ◆ 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

お待たせしました。十分な感染防止策を行って1年半振りに「囲碁大会」を実施いたします。「ぶらり街歩き」も再開、長い間延期していた「お話の会」はオンラインで行います。皆様のご参加をお待ちしております。人気のある国立劇場での歌舞伎は10月以降の公演を検討しております。決まりましたら別途ご案内致します。各イベント実施にはコロナ感染防止に十分留意してまいります。主催者及び会場では独自の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. 第47回BAA大相撲観戦会 九月場所

- ◆ 日時：9月24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）
- ◆ 申し込みを締め切りました。

2. 第3回ぶらり街歩き 「等々力溪谷と野毛大塚古墳を巡る」

等々力溪谷は都内23区内唯一の溪谷で約30か所以上の湧水が川に流れ込んでいます。残暑が厳しい

中、心地よい涼風に吹かれ、木漏れ日を浴びながら自然を感じてみませんか。また、5世紀ごろに築かれた前方後円墳も巡り古墳時代を偲びます。尚、19日が緊急事態宣言になった場合は延期します。

- ・ 日 時 : 2021年9月19日(日) 10:00~12:30
- ・ 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)
- ・ 歩行距離: 4km未満(昇り降りがありますが、ゆったりコースです)
- ・ 集合場所: 10:00 東急大井町線等々力駅改札外
- ・ 募集人数: 15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)、会員以外:1,000円
- ・ 申し込みを締め切りました。

3. 第93回 「囲碁大会」

- ・ 日 時 : 9月30日(木) 12:30~16:30(受付開始:12:00)
- ・ 場 所 : 日本棋院・有楽町囲碁センター(東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階)
- ・ 競技方法: 各自の持ち点数により、上位者からAクラスBクラスCクラスに分け、各クラスの中で3局対局(組合せは籤引)とします。対局時間は80分(1人40分ずつ)とし、全て対局時計を使用します。
- ・ 会 費 : 2,000円(昼食お弁当はありません)緊急事態宣言発令の状況下、囲碁センター内の食事は不可のため、各自昼食を済ませてからの参加をお願い致します。
- ・ 募集人員: 50名
- ・ 申込締切日: 9月17日(金)

4. お話の会 10月 「驚きのらんの世界。花のある暮らしで健康的に生きる」

- ・ 内 容 : 南極以外のすべての大陸に自生し、一生、菌類に依存しながら昆虫に受粉をしてもらうために特徴ある花の形になり、世界中の多くの人に愛される花「らん」。世界らん展にかかわって30年のキャリアを持つ講師が、綺麗な「らん」の写真をお見せしながら「らん」の驚きの特徴や素晴らしさ、世界らん展に参加した経緯や花のある暮らしと健康の秘訣などについてお話致します。(オンライン開催ですので、希望される方にはオンライン方法を教えます)
- ・ 講 師 : 山田 和美氏
[空間デザイナー・LDA・キャリアコンサルタント・グリーンアドバイザー]
- ・ 日 時 : 10月26日(火) 15:00~16:30
- ・ 場 所 : オンライン(ZOOM)で実施します。[10月25日迄にURLをお送りします]
- ・ 会 費 : 無料
- ・ 申込締切日: 10月20日(水)

☆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: 希望のイベントに参加される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 ・ 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・アドバイザーの認定者626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。

【LDAの活動報告】

1. 4水会

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）での開催です。全国の方々の参加をお待ちしています。

8月25日は、第25期の山梨能嗣さんが案内人となり「サイクリングで楽しく健康と仲間作り」をテーマに開催しました。

定年退職後体力・健康作りを目的に趣味の一つにしたロードバイクでサイクリングを楽しんでいます。自転車に設けられている交通ルールなどの話を含め、サイクリング事例を写真や映像を挙げながら、数百キロ走れる体力が得られてきたことや仲間とともに励まし合い楽しんでいる様子を話をさせて頂きました。

今回話をさせて頂いたことにより、活動を始めて6年目の振り返りをする事ができ、自分にとって良い機会を与えて頂きました。



記 案内人：25期 山梨能嗣

☆ 次回9月22日（水）は山口輝雄さんの「私のビューティフルエージング2」です。

☆ 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しただけませんか。

（LDA事務局：大庭和夫）

【9月開催LDA分科会】（オンラインで実施です、参加には各会長、または大庭までご連絡ください）

- ◇ 投資研究会：3回連続オープンセミナー3回目「9月3日18時30～20時」ZOOM開催
- ◇ 生きがい分科会：例会「9月15日15時から17時」ZOOM開催
- ◇ 自由研究分科会：例会「9月16日14時から16時30分」ZOOM開催
- ◇ 相続分科会：例会「9月27日18時30分から20時」ZOOM開催

【事務局より】（事務局：大庭和夫）

- ◇ LDA同期会、分科会、オープン勉強会予定について、ご報告、寄稿をお待ちいたします。
- ◇ ZOOMでの開催の場合は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、分科会などの開催の折は、是非ご連絡ください。

新規入会 KFSC の紹介

(一社) かながわ FP 生活相談センター (KFSC)

代表理事 堀江雄二

KFSCのご挨拶

今年度、BAA に法人加入させていただきました。リクルートグループを退社後、第 19 期 LDA を受講し、平成 23 年 6 月に (一社) かながわ FP 生活相談センター (KFSC) を 10 名程でスタートしました。神奈川県をベースに FP (ファイナンシャル・プランナー&プランニング) 活動の市民への普及と、FP 活動分野の開拓・拡大が目的です。9 月現在、26 名の社員 (正会員) と 2 名の賛助会員が在籍し、FP 資格は勿論、税理士、司法書士、社労士、行政書士、不動産鑑定士、宅建士などのダブル、トリプルライセンスを保有するメンバーが、団体の業務や各人の個別業務を通じて活躍しています。



10 年前のスタート時は今以上に FP の存在感は薄かったので、FP や団体の知名度・信頼度を挙げる為に採算にはある程度目をつぶり、まず行政や教育機関等と積極的に連携し事業を展開して来ました。2017 年度から 4 回採用されている国土交通省の補助金交付事業「空き家対策事業」を神奈川県・県土整備局や県内各市の協力を得ながら、団体を挙げて事業遂行に注力しています。また、川崎市の消費者行政センターを窓口にして市民向けのセミナーの講師、また横浜市建築局の耐震事業に参画しています。今まで藤沢市や横須賀市の職員向けのライフプランセミナーや個別相談業務の受託、文教大学の市民向け公開講座でライフプラン講座を担当してきました。

民間企業向けライフプラン研修や資産運用セミナー・個別相談等がコロナウィルス問題発生後はマイナス影響を受けており、頭が痛いところです。近年は直接個人向けの事業開拓にも注力しており、KFSC のアセットマネジメントチーム、シニアライフチーム、不動産活用チームがコロナ禍での新しい生活様式に対応して、個人顧客の開拓に知恵を絞り、汗をかいています。

名称には「かながわ」と付いていますが、活動エリアは神奈川県に留まらず広くカバーしています。BAA との提携を機に皆様と連携を深めたいと思いますので、個人のご相談を歓迎いたします。また、イベント等でも一緒できれば有難く存じます。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

* 是非ホームページをご覧ください。<https://www.kfsc-fp.com/>

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。

