

aging is beautiful

BAA ニュース (2021.10月号)

長く続いた緊急事態宣言が解除されました。BAAでもニューノーマル（新常態）時代に対応して、1年9か月振りに十分な感染防止対策を行い、囲碁大会を実施することができました。先月エクステンションセミナーで「コロナ禍におけるメンタルヘルス」を廣川進先生に講義していただきました。今月号では、さらに「新常態に不適應にも過剰適應にもならないためのヒント」を特別寄稿していただきました。上手に適應して充実した生活をされている小田林さんと大江さんの生き方も素敵です。また、LDAの木村勝さんの三冊目の出版紹介もご覧ください。

今やBAAのセミナーや「LDAの会」の活動もオンライン開催がメインになり、場所を超えて多くの方に参加いただいています。オンラインに不慣れな参加者のための対応もして、さらに多くの会員の皆様に参加いただけるよう努めてまいります。皆様の引き続きのご支援を宜しくお願い申し上げます。

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、一緒にしましょう。「オンラインが初めての方」、操作法などご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。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。

★ BAAでは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。

<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」[Web] *
- ◆ 10月22日(金) BAA 2021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] *

<11月>

- ◆ 11月5日(金) BAA 2021年度第2回理事会[Web]
- ◆ 11月10日(水) BAA シニアセミナー「心の宇宙を拓げる—曼荼羅の見方・楽しみ方—」[Web] *
- ◆ 11月17日(水) 三鷹ネットワーク大学講座「資産の承継対策としての民事信託の活用」[Web]
- ◆ 11月20日(土) BAA エクステンションセミナー「アンコンシャスバイアスに気づき、ライフキャリアデザインに活かす」[Web] *
- ◆ 11月21日(日) BAA ぶらり街歩き「古地図を使って勝海舟邸跡や毛利庭園など赤坂名所巡り」 *
- ◆ 11月24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
- ◆ 埴 猛：hanawa@baa.or.jp ⇒ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、講演会

特別寄稿 『それって、「過剰適応」かも？』

ニューノーマル時代に対応して新しい生活様式の確立が重要になっています。9月のエクステンションセミナーで「コロナ禍におけるメンタルヘルス」を廣川進先生に講義していただきました。さらに過剰反応について、特別に寄稿していただきました。

それって、「過剰適応」かも？

法政大学キャリアデザイン学部 廣川 進

現代に生きる私たちは、のんびりとリフレッシュしたり、気ままに息抜きをする機会がないままに、日常をおくっているところがありそうです。つまり、リラックスして・自分のペースで・やりたいように過ごすことよりも、努力をして・周りに合わせ・期待や責任に応えることの方が圧倒的に多いのではないのでしょうか。そうした行動パターンは習慣化され、我慢をしてがんばることが当たり前の状態になる可能性があります。もちろん、それ自体が悪いことであるとは限りません。むしろ日常生活をおくるうえでは、役に立つことでもあるのでしょう。ただし、いくつかの条件が重なると困ったことも起こります。たとえば、

“いつも疲れている”、

“気持ちが張りつめている”、

“心配事はあるけれど意欲がついてこない”、

“食欲がわからない(あるいは食べ過ぎる)”、

“イライラして落ち着かない”、

などの不調が現れることがあります。

もしかすると、そんな状態も“当たり前”という感覚になるかもしれません。

このような状態を表す「過剰適応」という概念があります。

「自分の都合よりも周りを優先させ、無理をしながらもがんばっている」などの意味で用いられます。このような「過剰適応」について、心理学では、さまざまな角度から理論的な説明がなされ、対処や解決の方法が多数検討されています。

まず、「適応」とはなにでしょうか。適応は2つに分かれます。家庭、学校、職場など周囲の社会的環境へ適応する「外的適応」と、心理的な欲求や安定や満足などの自己の内面への適応である「内的（心理的）適応」です。適応している状態とは個人の内面と外部の環境との間に調和が取れて、満足すべき関係が保たれている状態といえます。

一方、「不適応」とは、外的適応がうまくいかず、内的適応まで不調に陥っている状態といえます。

過剰適応とは文字通り、適応が行き過ぎてしまって「外的（社会的）適応が過剰なために内的（心理的）適応が困難に陥っている状態」です。くわいていえば、一見適応的な人が、周りの環境に合わせようとがんばりすぎて、自分の心身の健康が損なわれてしまっている状態です。

過剰適応の人は「職場や学校で普通以上に働いたり勉強したりしすぎて、症状が出ているにもかかわらずほとんど休まない（休めない）人」ですが、不適応の人は「そもそも職場や学校でうまく適応できないため症状が出現し、よく休む人」という違いがあるといえます。

また「うつ状態」との関連でも、そもそも「不適応」傾向の人がうつ状態になることよりも、むしろ一見適応的な人が過剰適応に陥っているのに自覚もなく、ストレスを抱えた挙げ句にうつ状態になるケースのほうが多いのです。

心身症になりやすい人は「真面目」「がんばり屋」「仕事熱心」「他人から頼まれると断れない」「周囲に気遣いをする」「自己犠牲的」「優等生いい子であろうとする」などの傾向がみられます。これらの傾向はみな悪いことではありませんが、それが過剰であるときにストレスになりやすいのです。自分自身の内的な感情や欲求とは違っていても、それを抑制して周囲の期待に応えようとするのが、ストレスになるのです。

表面上は十分に適応できているので、周囲はもちろん、自分でも問題と感じられず、知らず知らずのうちにストレスをためても発見が遅れて、ストレス疾患になりかねません。

過剰適応は「病める適応者」といわれることもあり、外的な適応は過剰なほどにできているので、周囲の人々、家族、級友、教師、同僚、上司などから不調に陥っていることが気づかれないことが多いのです。

また本人も多くの場合、過剰適応の思考と行動が幼少期から染みついでいて、心身の不調になっていることを自覚していません。心身の不調を感じられたとしても、それが外的適応と内的適応のバランスが崩れていることからくる反応、症状であると関連づけてとらえることも難しいのです。

私たちは、もう少しラクに生きていってよいのかもしれませんが。生活すべてを変えていこう、というわけではありません。他人軸で生きるのをやめてみたら、身も心も軽くなるかもしれません。いまの自分自身を振り返り、すでに起こっている小さな変化に気づいたり、新しい行動を試してみたり、それらを拵げたりしていくことを試してみませんか。

【参考】『心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本』（廣川 進／松浦真澄 編 ディスカバー・トゥエンティワン

「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。アンガーマネジメント講師などでご活躍、素敵なお酒との共存を小田林さんから、またコミュニケーション講師である新LDAの大江さん、香川県からニューノーマルへの積極的対応について寄稿いただきました。

「人生を楽しむワインのススメ」

皆さんこんにちは。LDA30 期の小田林皇江です。新型コロナウイルスの猛威が世界を襲って3年目に突入しようとしています。まだ終息には時間がかかりそうですが、こんな状況でもオリンピック・パラリンピックを開催し、様々な意見はありますが、それでも選手たちの活躍には感動しました。どのような状況でも頑張っている人を見ると応援したいし、元気づけられると感じた2021年夏も終わろうとしています。この原稿を書いているのは9月の終わりです。急に涼しくなってきましたが、まだ少し夏が残っているような日もある。晴れた日は高い青空がまぶしい、私の大好きな季節です。そしてノヴェッロ (NOVELLO) が待ち遠しい季節でもあります。



ワインの解禁という日本では11月中旬のフランスのボージョレ・ヌーヴォーがメジャーですが、イタリアワインは少し早く10月末に解禁となります。コロナの影響でワイナリーも大変なようです。イタリアワインは「ワインは高い」というイメージを覆す、とてもコスパのよいワインを作っています。新酒とは思えない味わいです。お酒がお好きな方はぜひイタリア文化への貢献と思って今年はノヴェッロをお家でお楽しみください。

イタリアのワインはその土地で育った固有の遺伝子をもつ品種「土着品種」の葡萄から作られます。地産地消の高い、SDGs的な生産方法です。土地を愛し、文化を愛し、伝統を愛する。そして自然の恵みを最大限に活かして作られたワインを特別なものではなく日常の一部として楽しむ。今ここに、この時代に生まれてきたからこそ出会うその年のワインがノヴェッロなのです。以前イタリアでお世話になった方に「おいしいものを食べて、芸術を楽しんで、愛する人たちと交流する。それができれば人生上々だ」と教えてもらいました。何か迷ったり考えすぎたりするときは思い出します。大切なのは純粋な感覚、その感覚を研ぎ澄ますためにも是非おいしいイタリアワインをお召し上がりください。



写真:ノヴェッロではありませんが、とてもコスパのよいおいしいイタリアワインです。

ニューノーマル時代に生きる

第32期 LDA 大江 崇子

私が初めて「ニューノーマル時代」という言葉を聞いたのは、2000年代初頭。ITの普及、リーマンショックによる金融危機、その都度従来のビジネスモデルが通用しないと云われましたが、私自身まだ対岸の火事的な感覚でした。しかし、今回のコロナ禍は全てのことが今までの常識を覆し、否応でも当事者として悩み考えざるを得ませんでした。私はコミュニケーションの講師をしていますが、今までの価値観が通用しなくなりました。こんなご時世だからこそ必要である「人とのつながり」が制限されるのです。セミナーや研修自体も自粛され激減し、岐路に立たされました。



しかし、考え方を少しプラスに転じると、今を味わいつくしたものの勝ちだと思えてきたのです。スタンフォード大学クランボルト教授の「ブランド・ハップンスタンス（計画された偶然性）理論」にも通じると思いました。「ブランド・ハップンスタンス」とは、その時点で偶然と思えることも、実は「人生は偶然の積み重ねであり、この偶然の出来事や出会いによって決まるというものです。

この途方もない偶然を、よい方向に向かうためのターニングポイントにするためにはどうすべきか、まず現状を受け入れることからスタートしました。その上で、これから立ち向かうにはどうすればいいかを考え、今はオンラインセミナーを主にしています。

私はセミナー等で「自分の心が喜ぶ生き方・働き方をすることが大切」とお伝えしています。しかし、単に自分が面白いと思うものだけやっても新しい自分は発見できません。たとえうまくできなくても、こうした小さな経験の積み重ねは人生の味付けになり、自信にもつながるのです。それに、オンラインセミナーがそうであったように、やってみると意外と何とかなるものです。偶然を主体性や努力によって最大限に活用し、新しい自分を発見することは、ニューノーマル時代を生きる上で楽しみの1つになるのではないかと考えています。

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広げませんか。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。

「アンコンシャス・バイアスに気づき、ライフキャリアデザインに活かす」

日常や職場に溢れている誰もが持っている、時に弊害をもたらす様々なアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）。その存在に気づいて対処して、キャリアデザインに活かすことができれば、職場や社会、未来も変えることができます。働き方、仕事の仕方、マネジメント、家庭における役割のあり方など、日常に潜むアンコンシャス・バイアスを意識することにより、モノの見方が変わります。そして様々な働き方、あり方、生き方を認め合えることの大事さを考えます。

【講師】 櫻井 香織 講師 [NPO 法人アーチ・キャリア 社外メンター、女性労働協会認定講師、キャリアカウンセラー(GCDF)]

- 日時：11月20日（土） 13：30～15：30・・・ZOOMで行います
- 申込み締切り：11月10日（水）【11月11日（木）受講者にURLをお送りいたします】
- 申込メール：北村 (kitamura@baa.or.jp) 又は 埜 (hanawa@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：3,000円以上お支払いの個人会員（年6回のES会費が無料です）

【次回予告】（予定です、変更する場合があります）

- ◆ 1月8日（土）「ライフシフトに備える学び直し・学び加え」 若月 誠 講師

- ◆ 3月12日(土)「自分らしさとキャリアデザイン」 板谷 和代 講師

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。ニューノーマル時代、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。

「心の宇宙を拓げる－曼荼羅の見方・楽しみ方」

広大な宇宙が凝縮され無尽蔵な価値が秘められていると言われる「曼荼羅」。日本に伝わる代表的な胎蔵、金剛両マンダラを中心に、いくつかの種類のマンドラを紹介しながら、曼荼羅の見方や楽しみ方をお話しさせていただきます。マンドラは一種の人生劇場の舞台のようなイメージを持ち、悟りをひらくステップが示されているなどと言われたりしますが、如来や菩薩、明王など様々な仏たちが登場するマンドラの世界は、昨今よく耳にする「ダイバーシティ(多様性)」そのもの。あまり難しく考えず、そうした視点で眺めてみたりすると身近な日常が感じられ曼荼羅の楽しみが増えてくるのではないのでしょうか。

【講師】 近藤 テ留ミ 講師 [LDA]

- ◆ 日時：11月10日(水) 15:00～16:30・・・ZOOMで行います
- ◆ 申込み：11月6日(土)締切り【11月8日(月)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。

10月講座 「資産形成の王道,企業型DC&iDeCoの賢い活用法」

公的年金の支給金額が今後減少して行くことが見込まれる中、資産形成を進める上で、私的年金である企業型確定拠出型年金(企業型DC)及び個人型確定拠出型年金(iDeCo)活用の重要性が高まっています。昨年5月29日、国会において「年金制度の機能強化のための国民年金法の一部を改正する法律」(年金制度改正法)が成立し、その中で、確定拠出年金の加入可能要件の見直し等が盛り込まれ、2022年4月以降順次施行される予定となっています。資産形成を進める上では、税制優遇制度をいかに賢く活用するかが大切であり、その中核と位置づけられる企業型DCとiDeCoを利用し、長期の資産運用を行うことがますます重要となって来ています。今回講座では、企業型DCとiDeCoの概要と年金制度改正法による利用機会の拡大や留意点を中心にお話しします。

【講師】 荒武 誠 講師 [エムエムウェイ合同会社 顧問 ファイナンシャル・プランナー(CFP)]

- ◆ 日時：10月20日(水) 15:00～16:30
- ◆ 会場：オンライン（ZOOM）で開催します
- ◆ 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

1年9か月振りに「囲碁大会」を実施しました。次回は来年の1月13日です。また、大相撲初場所の申込も開始しました。「ぶらり街歩き」は古地図や浮世絵を使って江戸を想っていただくコースをご案内致します。皆様のご参加をお待ちしております。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46回BAA大相撲観戦会 2022年初場所

- ◆ 日時：2022年1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)
- ◆ 募集人員：50名
- ◆ 申込締切日：10月28日(木)

2. 第3回ぶらり街歩き 「古地図を使って勝海舟邸跡や毛利庭園など赤坂名所巡り」

古地図を使って赤坂御門から赤坂の地をこよなく愛した勝海舟の旧邸跡(3か所)、南部坂、氷川神社、大名屋敷跡などの名所を巡り、更に江戸名所を描いた浮世絵で江戸の情景を思い描きながら歴史散歩をご一緒しましょう。

- ◆ 日時：2021年11月21日(日) 10:00～13:00
- ◆ 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 東京メトロ「永田町駅」5番出口地上
- ◆ 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
- ◆ 申込締切日：11月5日(金)

3. 第94回 「囲碁大会」

- ◆ 日時：1月13日(木)
- ◆ 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)
- ◆ 実施要領：日本棋院のコロナ感染防止対策の状況により、時間、対局数、会費、募集人員等を決定致します。決まりましたら改めてご案内致します。
- ◆ 申込締切日：12月10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。木村勝さんから3冊目出版のお知らせが届きました。

【LDAの活動報告】

1. 『ミドルシニアのための日本版ライフシフト戦略』を出版します

LDA18期の木村勝です。このたび、WAVE出版から『ミドルシニアのための日本版ライフシフト戦略』という本を出版することになりました。

今回は、多摩大学大学院教授であり、ライフシフト社CEOの徳岡晃一郎先生との共著になりました。徳岡先生は、日産自動車人事部の4つ上の先輩です。

「人生100年&現役80歳時代」を生き抜いていくためのキャリアデザイン戦略を5つのMで整理・解説しております。5つのMとは、「マインドセット」、「ミッション創造」、「学び」、「見える化」、「マルチ化」です。



ミドルやシニアという言葉は、よく使われる用語ですが、実は正確な定義はありません。この本では、ミドルとシニアをつなげて40歳以上のビジネスパーソンを「ミドルシニア」と定義し記述を進めております。冒頭では、今から5年後2027年の働き方、職場の近未来図も提示しております。ぜひ、ご一読いただき、皆様のご意見・ご感想お聞かせいただければ幸いです。

2. 埼玉県立鴻巣高等学校 模擬面接実習 8月29日実施 CDS分科会

埼玉県立鴻巣高等学校へのBAAによる就職支援事業は今年で13年になります。昨年につきコロナ禍ではありましたが、20名の生徒が参加し、小林会長と堀之内さん・道本さん・倉重さん・石井さん、そして今年度32期LDAの松倉さん・森田さんの6名が指導にあたりました。

指導の流れは、全体説明と指導員の紹介に始まり、個別面接指導、グループ毎の総括指導、進路指導担当先生への模擬面接指導状況の報告という形で実施しました。

以下に指導状況の写真と生徒へのアドバイス（要約）を紹介します。



指導員：堀之内さん
自分の思いを自分の言葉で、しっかり伝えてください。



指導員：道本さん
生徒一人ひとり、この機会を機に前進。



指導員：倉重さん
本番は「意識して集中」練習・練習で本番の成功を祈ります。



指導員：石井さん
面接では伝わる言葉で話す。入社したい気持ちを伝える練習をしましょう。



指導員：松倉さん
初々しく、高校生らしくハツラツ、新鮮で好印象です。自分を出し切れ。



指導員：森田さん
履歴書は丁寧に「想い」が表現できています。言葉で伝える練習を！

3. 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。

9月22日は、第11期の山口輝雄さんが案内人となり「私のビューティフルエージング2」をテーマに6月に続き第2弾を開催しました。

五木寛之の「学生期」「家住期」「林住期」にふれ、「林住期」には、“自分のためやりたいことをやり、人生を楽しみ、充実させる自由がある”を実践している内容でした。

スペイン長期滞在、和菓子づくり・イタリア料理、世界マスターレガッタ参戦、造園管理士資格取得し造園業、第九（ベートーヴェン）を5000人で歌う会、ゴルフ・スキー・海外旅行など、多種・多彩にわたる経験と現在の生き方のお話でした。 記：事務局 大庭和夫



☆ 次回10月27日（水）は今年度LDA（32期）の森邦夫さんによる「やはり歴史の why と if は面白い」～ 戦国時代編 ～」です。ZOOMで開催します皆様の参加をお待ちしています。

☆ 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等などお話しただけませんか。

（LDA事務局：大庭 和夫）

4. 分科会・支部活動報告

(1) 投資研究会（ZOOM開催）

代表 荒武 誠

投資研究会では、7月・8月・9月に3回にわたり、オープンセミナーをZOOMで開催しました。講師は、金融機関出身でファイナンシャル・プランナーの荒武誠（投資研究会会長）が勤め、資産運用の基本、国際分散投資、iDeCo、NISAの税制優遇制度、について初心者にも分かり易いように解説しました。

(2) 自由研究分科会（ZOOM開催）

代表 寺門 隆夫

9月16日（木）コロナ禍のため、昨年2月以来1年半以上休会していた例会をZOOMで開催しました。話題はどうしてもコロナに関係するものとなり、友人がエクモで治療中で心配だ。ひよんなことから濃厚接触者になってしまった。昨年日光に越してから東京には3回しか行っていなく好きな歌舞伎が見られない。台湾の原住民の研究をまとめた。コロナ禍で人間ドック検査の結果、体重が増え医者から注意された。自立神経不全になり漢方治療している。等々皆さん元気な発言で盛り上がりました。最後に「何時までもあると思うな親と金、ないと思うな運と天罰」の言葉を紹介しました。

(3) 相続研究会（ZOOM開催）

代表 池上 義雄

9月27日（月）今年度3回目の例会を開催した。従来のメンバー毎の事例発表が一段落しましたが、発表後の進捗状況に変化があった遺留分を巡り家庭裁判所の調停に持ち込まれたケースについて、調停に至った事情や、調停の流れ実施方法等、なかなか普段垣間見たり聞くことのできない生々しい内部事情の一端を覗くことができとても参考になりました。

特に、印象に残ったことは、親の財産分割にこれだけ時間とエネルギーを費やすのは、結論がどうなるにせよ、その間、精神的な負担がかなり大きくて大変であるということ。そして、大切なことは、相続財産（金銭）分け以上に、それまでに目に見えない苦勞をした人に対する配慮・思いやりを、いかに具体的な形で評価し財産分けを行うかということ、また、こうした気持ちや感情を相続の当事者の間でどう配慮していくか、大切なポイントであるということでした。

(4) ライフデザインセミナー（LDS）分科会（ZOOM開催）

代表 大庭 和夫

9月29日（水）今年度1回目の例会を開催し、以下の内容について、報告と意見交換を行った。
①三鷹ネットワーク大学講座の上期実施状況および下期の予定について報告。②シニアセミナー

の上期実施状況および下期の予定について報告。③2022年度の三鷹ネットワーク大学講座の計画について意見交換。④2022年度のシニアセミナーについて、有料化および開催回数についての意見交換。

(5) 関西支部 (ZOOM 開催)

支部長 伊藤 孝夫

6月24日以来となる例会を9月30日(木)に開催した。参加者からの近況報告と、BAA 埼玉専務理事から2021年度上期の活動状況報告を頂いた後に、米本世話役原案の「BAA 関西セミナー」の企画(案)に対して、テーマ、実施時期、実施方法、推薦講師等について意見交換を行いました。詳細については、次回(11月4日)の例会で検討することにいたしました。

【LDA分科会予定】 (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：例会「10月27日18時30分から20時」ZOOM開催

【事務局より】

- ◇ 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同期会、分科会などの開催の折は、是非ご連絡ください。 事務局長 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。

[昨年度講師派遣実績]

- ◇ 「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」(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

事務局からのお知らせ

★「初めてのオンライン参加の方」

～オンライン講座が増えています。以外と簡単に参加できますよ！～
パソコン操作が初めての方も大丈夫。お気軽にBAA事務局に連絡ください。

1. 2021年度個人会員年会費の納入をお願いしています

2021年度の個人会員年会費につきまして、既に沢山の方からご協力を頂き感謝しております。今年度も上期が終了しました、会費納入にご協力いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

