

aging is beautiful

## BAA ニュース (2022.3月号)

梅の蜜を吸いに來るメジロに春を感じる季節ですが、ウクライナ危機という想像もしない出来事に心を痛めております。一刻も早く終息することを心から祈っております。コロナ禍も未だに収束しない状況ではありますが、新年度に向けてBAAは会員の皆様のご期待に応えられるようビューティフルエージングの実践活動を継続してまいります。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の準備も着々と進んでおります。個人として自律的に人生をプランニングし実践していくことが、これから益々重要になってきております。養成講座はそのお役に必ず立つ経験豊富な講師による実践的な講座となっております。既に、受講に関するお問い合わせもいただいております。また、LDAの継続学習、自己成長のためのエクステンションセミナーも3月から3カ月連続で開催いたしますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。BAAニュースでは今後のスケジュールのご案内や開催した講座の内容報告（今月号は木村先生の「ミドルシニアのためのライフシフト戦略」）などをご報告しておりますので、会員の皆様には引き続きBAAをご活用いただくと共に、変わらぬ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。

<3月>（\*印：本号に詳細を記載しております）

- ◆ 3月 9日（水）BAAシニアセミナー「認知症対策としての民事信託を考える」[Web] \*
- ◆ 3月12日（土）BAAエクステンションセミナー「自分らしさとキャリアデザイン」[Web] \*
- ◆ 3月16日（水）三鷹ネットワーク大学講座「すべての年代の方に実践していただきたい資産形成の方法」\*
- ◆ 3月23日（水）第3回理事会[Web]
- ◆ 3月23日（水）LDA4水会[Web]

<4月>

- ◆ 4月 3日（日）BAAぶらり街歩き「渋谷栄一終の棲家」\*
- ◆ 4月13日（水）BAAシニアセミナー「時刻表での机上の旅」[Web] \*
- ◆ 4月16日（土）BAAエクステンションセミナー「人生100年時代、働き、学び続ける」[Web] \*
- ◆ 4月20日（水）三鷹ネットワーク大学講座「人生100時代の賢い資産形成術」[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。

- ◆ 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）  
⇒ 埴 猛：[hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp) 又は 北村 満：[kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)

- ◆ BAA シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座 ⇒ 大庭 和夫 : [oooba@baa.or.jp](mailto:oooba@baa.or.jp)
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、講演会 ⇒ 埴 猛 : [hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp)
- ◆ 4 水会、LDA 研究会等 ⇒ 濱田 俊一 : [hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp)

## 2022年度 「第33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。企業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 年以來 32 期生、延べ 626 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。また、自己のライフシフト戦略を考えるミドルシニアの方にも有効な講座です。

### 《講座内容》 (講師敬称略)

#### 第1日 6月17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)
- ◇ ライフデザインファシリテート 横山 出 (デル・ライフキャリア研究所代表)

#### 第2日 6月18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24日(金)

- ◇ 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)
- ◇ 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)

#### 第4日 6月25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)
- ◇ 個人と組織の成長をサポート コーチングコミュニケーション 櫻井 悦子 (研修オフィス SAKURAI 代表)

#### 第5日 7月8日(金)

- ◇ 豊かな人生のためのマネープラン 奥村 彰太郎 (“キャリアとお金”のアドバイザー)
- ◇ 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)人材開発グループ主査)

#### 第6日 7月9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。

### 《2022年度 第33期 募集要領》

- ◆期間： 6月 17,18\*日、6月 24,25日、7月 8,9\*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：埴(hanawa@baa.or.jp) or 大庭(ooba@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 「ミドルシニアのためのライフシフト戦略」

今回は「三鷹ネットワーク大学～人生100年時代を考える～」の講座で、募集枠の20名を超える申し込みがあり30名まで枠を拡大した人気の講座の報告です。ミドルシニア(40歳以上のビジネスパーソン)が「生涯現役・エイジレスな働き方」を、どのように考え実践していくか、そのポイントをZOOMにより講義していただきました。

### 「ミドルシニアのためのライフシフト戦略」

ライフデザイン・アドバイザー 木村 勝

内容は、私が昨年10月に出版した「ミドルシニアのための日本版ライフシフト戦略」の構成に沿った内容です。

冒頭では、私の自己紹介を職務経歴書風に異動歴を中心にまず紹介、その後にライフカーブを使って、その裏にあった「物語」を紹介させていただきました。

キャリアというどうしても職務経歴書的に「〇〇会社の人事部勤務、その後△△課へ異動」といった説明になりがちですが、ミドルシニアからのキャリアデザインについては、表面的な異動歴だけでなく、その背景にあった「物語」部分に着目することも重要です。

隠れた「物語」の部分に個人個人のユニークさがあり、実際にその「物語」がその人のキャリアの強みになっているケースが多いからです。

続いて、これからキャリアを考えていく際に知っておかなければならない情報として、昨年4月から施行されている改正高年齢者雇用安定法や働き方を巡る最新動向について解説させていただきました。改正高年齢者雇用安定法は2021年4月に施行され、70歳まで働くことが方向づけられました。

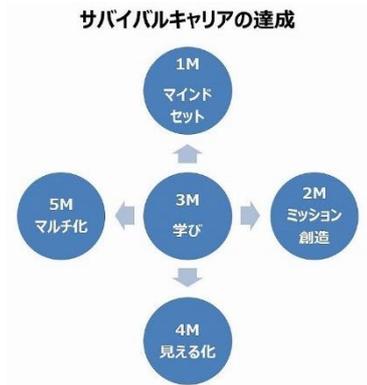
まさに「働けるうちは働く」時代の到来です。

続いて日本版ライフシフト戦略の肝とも言える5Mについての解説です。

5Mとは、ミドルシニアが変化幅の大きい環境下でミドルシニアに必要な変身資産（変化に応じて自分を変えていく力）を伸ばしていくためのドライビングフォースになります。

（右記図1）

- 1つ目のM=マインドセット
  - 2つ目のM=ミッション創造
  - 3つ目のM=学び
  - 4つ目のM=見える化
  - 5つ目のM=マルチ化
- です。



5つのMの真ん中に位置するのは、残りの4つのMにエネルギー補給の役割を果たす「学び」になります。

以前は、学生時代の蓄積と入社してからの社内研修によって60歳定年まで到達することができましたが、人生100年・現役80年時代には、そうはいきません。

いくつになっても学び続け、次の年代で活躍するための波を起こしていく必要があります（右記図2）

今年の6月には、第33期ライフデザインアドバイザー養成講座が6日間の日程で開催になります。

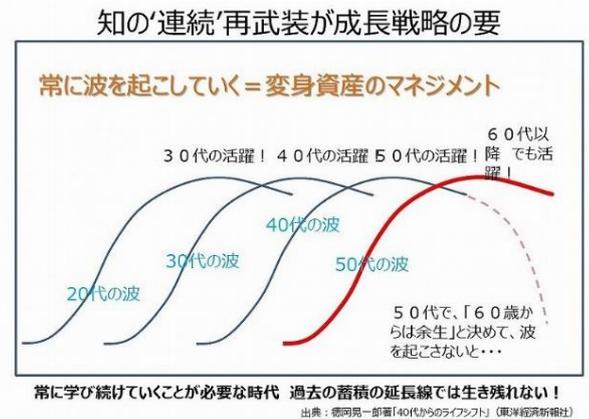
ライフデザインアドバイザー講座では、私も3日目に登壇させていただきます。

講座の中では、今回取り上げた「5つのM」を含め、自律的キャリアデザイン実現のための必須ノウハウを説明させていただきます予定です。

「常に学び続ける」ライフデザインアドバイザーとして変わらぬ基本スタンスです。

ライフデザインアドバイザー養成講座修了後は、継続学習としてエクステンションセミナーも準備されています。

皆様のお知り合いでこの領域にご興味があるかたがいらっしゃればぜひご紹介ください。



## 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上げませんか。今回は今年度最後の開催（3月）と来年度最初の開催（4月）をご案内します。ESで一緒に学びましょう。

### 3月「自分らしさとキャリアデザイン」

キャリア自律、キャリアオーナーシップという言葉が耳にすることが増えました。ただ、メンバーシップ型採用の日本企業では「キャリアは会社が決めるもの」だし、「自分のキャリアは、自分で考えましょう」

と言われても、「自分？」という戸惑いも。私たちは「自分らしさ」と向き合わずに生きてきているのではないのでしょうか？ 今回は、お一人お一人のいきいきキャリアのために「自分らしさ」を考える時間を一緒にしたいと思います。

**【講師】 板谷 和代 講師** [株式会社タンタビーバ 共同創業者／元気の種まき担当。東京経済大学客員教授（キャリアデザインプログラム担当）] 1979年、短大卒業と同時に航空会社に入社。2015年には、在職中に取得した経営学修士（MBA）の同期と共に株式会社タンタビーバを創業。一年間のパラレルキャリアの後、2016年3月末に37年間勤務した航空会社を定年前退職し、現職。企業での人材開発／組織開発や大学での授業を通して世の中に「元気の種」を届けている。（一社）経営学習研究所理事、（一社）メンタルタフネス協会認定強みエキスパート、（一社）アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナー、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、ライフデザイン・アドバイザー（BAA認定）



- ・日時：2022年3月12日（土） 13:30～15:30・・・ZOOMで行います
- ・申込締切り：3月7日（月）【3月9日（水）受講者にURLをお送りいたします】  
直前でも可能な限り対応しますのでご希望があればご連絡下さい。
- ・会費：2,000円（「LDAの会」会員及び年会費3,000円以上お支払いの個人会員は無料）

#### 4月「人生100年時代、働き、学び続ける」

リンダ・グラットン「LIFE SHIFT」の中で「人生は100年時代になった。今までの3ステージ型（教育⇒仕事⇒引退）が終焉して、何度かの転機を経験、転職することになる。働くには学びを継続し、自らを社会に適応させていく必要がある」と説きます。日本の企業経営はジョブ型に移行、またDX（デジタルトランスフォーメーション）の推進などから、社員の学びなおしへの投資（リスキング）が課題になっています。

個人のキャリア形成には会社任せの意識と技術伝承の企業内研修（OJTなど）だけでは解決できない状況が迫っています。働きながら学び続け、変わり続ける重要性が増しています。いま、転機への備えと自律的な学びが求められています。具体例により、どのような学習が必要なのか考えます。

**【講師】 横山 出 講師** [デル・ライフキャリア研究所代表、LDA、キャリアカウンセラー] 研究、営業、人事と三度転職。転社、出向も経験。50歳から就職支援業務を行う中、学びの大切さを痛感する。副業として研修講師を在社中から始める。定年退職後は自立して銀行・会社などにライフプラン研修、日本生産性本部などでキャリアコンサルタント養成講師を行う。同時に業務委託で人材紹介会社、OP会社で研修部長、協会や学校でキャリア研修などを行っている。趣味は国内外旅行、テニス。



- ・日時：2022年4月16日（土） 13:30～15:30・・・ZOOMで行います
- ・申込み締切り：4月12日（火）【4月13日（水）受講者にURLをお送りいたします】
- ・会費：特別講演のためどなたでも無料

- ・申込メール：3月、4月とも 北村 (kitamura@baa.or.jp) 又は 塙 (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）

### 【エクステンションセミナー（ES）について】

BAA 認定 LDA の継続学習セミナーですが、学びたい方ならどなたでも参加できます。

## 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。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。

### 「認知症対策として民事信託の活用を考える」～家族信託の仕組みとは～

高齢化が進展して自分の周りでも、認知症を発症する可能性が忍び寄って来ていることを感じ始めている方がおられるのではないのでしょうか。自分がそうなったとき、どのようにして財産をまもり、生活の維持を図ればいいのか。そのために作られた「家族信託」という制度を考えてみましょう。この制度は比較的緩やかな法律制度として作られています。

#### 【講師】 中山 明俊 講師 [自由人生活研究会会員]

- ◆ 日時：3月9日（水）15：00～16：30・・・ZOOMで行います
- ◆ 申込締切り：3月5日（土）【3月6日（日）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。

### 3月講座「すべての年代の方に実践していただきたい資産形成の方法」

～タイミングにとらわれない超長期のつみたて投資～

つみたて NISA や iDeCo の普及で、少しずつ、つみたて投資への関心が深まっています。税制優遇の恩恵を受けられるというだけでない、素晴らしい仕組みです。ただ、それらは月々のつみたて限度額が、少なすぎると言われています。また、長い期間つみたてをしても、つみたてを終えたときに、タ

イミシング悪く、リーマンショック級の株価大暴落の局面を迎えたら、元も子もないと不安を感じる方が多いようです。そのようなデメリットに対応する考え方についてもよい対処法を紹介します。

キーワードは、① 超長期、② タイミングにとらわれない、③ 国際分散投資です。

「超長期」とは、30年～60年という期間を想定します。「タイミングにとらわれない」とは、つみたて時だけでなく、解約も、定期取り崩しとして、長期にわたって年金のように部分解約をしていくことです。「国際分散投資」は、海外の株式や債券のファンドを対象に含めようということです。そして、月々3万円程度という一見少額と思えるつみたてでも、超長期では、大きな資産形成の一助になることを紹介します。

【講師】 奥田 健一 講師 [ (一社) かながわ FP 生活相談センター 理事、CFP ]

- ◆ 日時：3月16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

## BAA 関西セミナー報告

皆さん、それぞれのライフステージどのように楽しんでおられますか？

定年や転職を期に新たなライフステージを考えるとと思いますが、その時に大切な事はパートナーとの関係ではないでしょうか。身近な夫婦間のコミュニケーションもそうですが、新たな仕事をするためのパートナーとの関係もあると思います。皆さんは、コミュニケーションの取り方に自信がありますか。そこで、BAA 関西では幸せなパートナーシップをどのようにしたら良いのかという事について考えてみようセミナーを開催しました。

### 変化するライフステージに合わせた幸せなパートナーシップ

講師は、沖縄でご活躍の【声プラ】真知子先生こと金城真知子先生にお願いをして、大切な人から応援されるための3つのステップや、「いまさら」「相手はどうせ変わらないはず」と決めつけてしまいがちな夫婦関係の『幸せ夫婦コミュニケーション』についてお話を聴き、ワークでそれぞれの思いを語りながら、これからの人生に「声」でプラスにしていけるよう楽しく学びました。今回のセミナーのキーワードは、「確認」



「Iメッセージ」「感謝」「喜び」です。わかりますか・・・

セミナーでは、今までの夫婦関係などパートナーとの関係の振り返りと、これからどのような意識でどんなコミュニケーションをとっていったらよいかという事について、ワークを通じて楽しく話し合い、これから自分でできる事を考えてもらいました。

『もし奥様から好みではないシャツのプレゼントをもらった時あなたは奥様にどのように伝えますか』周りの人と話し合ってみてください。

セミナーでは、グループワークを行いそれぞれの意見をシェアしあいました。皆さんからは、「やっている筈だと思っていたけどコミュニケーション不足を痛切に感じた」「日常生活の中で素直に聞いてみる（確認してみる）ことを実践したい」「感謝で受け止め、ありがとう以外の言葉を意識して使いたい」など、今までとは違うコミュニケーションについて考え、伝える方法を話し合い、新しい気づきを認識していただきました。そしてもう一つ大事なキーワードは「対等」です。わかりますか・・・。

人間関係にはありがちな上下関係、皆さんの夫婦関係ではどうですか。パートナーとの『対等』な関係は幸せなパートナーシップのための大切なワードです。

今回は、金城先生が沖縄在住ということもありオンラインで開催しましたが、さすが【声プラ】真知子先生です。参加者の皆さんからは、先生のソフトなお声で気持ちよく聞け、わかりやすい説明で理解が深まったという感想をたくさんいただきました。また、ブレイクアウトルームを使ってグループワークをしてもらったので、自分の中にある言葉や考え方を知れた、他の方の考えなども聞けて有意義でしたなど、それぞれに気づきと自分の中にある言葉や考え方を知ることができたと感想をいただきました。たくさんいただいたお声はこれからの関西発信のセミナーに活かしていきたいと思えます。

開催の時には多くの方のご参加お待ちしております。

関西支部長 米本昌史

## B A A イベントのご案内

2月の第4回「ぶらり街歩き」は生憎の雨模様でしたが多く方に参加いただき好評裡に無事終了しました。第5回は渋沢栄一の終の棲家であった桜の名所の飛鳥山周辺を巡ります。第48回大相撲五月場所観戦会などもコロナ感染防止に十分留意しておりますので皆様の参加をお待ちしております。尚、主催者及び会場でも独自の対策を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5回ぶらり街歩き 「青天を衝け～渋沢栄一の足跡（第2回）」

大河ドラマ「青天を衝け」の主人公の足跡を巡ります。第1回は渋沢栄一が活躍した日本橋兜町を中心に巡りましたが、4月には第2回として渋沢栄一の終の棲家である桜の名所の飛鳥山周辺を巡ります。

- ・日 時 : 2022年4月3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未満のゆったりコースです
- ・集合場所: 10:00 JR王子駅中央口改札外(都電発着付近)
- ・募集人数: 20名程度(ガイド1名につき7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: 3月22日(火)

### 2. お話の会 4月 「太極拳で心身ともに健康に」

- ・内 容 : 本来の太極拳は武術の一つでしたが、中国政府によって健康促進のための簡化太極拳が制定されました。その中の楊名時太極拳は、気功も取り入れてゆったりした動きで親しみやすく、年代を問わずにできる健康法です。太極拳は心・息・動をバランスよく整えながら動きます。大切なことは、呼吸と姿勢ですが、呼吸法は、腹式呼吸の中でも逆腹式深長呼吸です。武術にも関係しますが、より内臓への刺激が大きく腹筋も使います。あとは、ゆったり正しい姿勢を保つことです。それらは日常生活にも役立つ



ビールも飲んで～ をテーマに開催しました。日本人が文明国として、捕虜を虐待することなく、敵とはいえ兵士は犯罪人ではないという当時の人々の対応に感動し、さらにはこのエピソードを題材にした原さんのシナリオが紹介され、いっそう感慨深い会となりました。

事務局：濱田俊一

☆ 次回3月23日（水）は榊原敏秀さん（22期）による「昭和の名曲に魅せられて・・・～1960年代/思い出のフォークソング～」です。

ZOOMで開催しますので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。身近な所での発見、コロナ禍のなかこんなことやってみた、歴史探訪、懐かしい音楽、私の健康法などなど楽しい話題をご提供ください。

お申し込みは事務局 濱田俊一まで ([hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp))

## 2. 分科会・支部活動状況

### (1) 投資研究会オープンセミナー開催(ZOOM開催)

代表 荒武誠

投資研究会では、2月25日（金）18時30分から20時にかけて、初心者向け投資オープンセミナーを開催しました。開催の経緯としては、例会の中でメンバーから、初心者でも分かるような内容で説明してもらいたいとの意見があったことから、広くBAA個人会員を対象に募集を行いました。講師は研究会のメンバーでもある浦田さんにお願ひしました。



【LDA分科会予定】（オンラインで実施です、参加には各会長、または濱田までご連絡ください）

◇ 自由研究分科会：「3月11日13時30分～15時00分」

◇ 生きがい分科会：「3月15日」

◇ 関西支部世話役会：「3月19日10時00分～11時30分」

### 【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。距離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。

事務局長 濱田俊一

## 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。是非とも皆様にBAAをご活用いただきたいと思いますと考えております。

[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）、

