

aging is beautiful

BAA ニュース (2023.6月号)

現代は「VUCA（先行きが不透明で、将来の予測が困難な状態）の時代」といわれています。このような時代にビューティフルエージングの実現を目指すためには、一人ひとりが自律的にライフ・キャリアをデザインしていくことが益々重要になっています。16日から開催します「ライフデザイン・アドバイザー養成講座」はこのような時代のニーズに添えて、その人らしいライフ・キャリアデザインづくりをサポートできる人財を養成しています。中には、「人生100年時代」に自分自身のセカンドライフ、サードライフを再検討するために受講される方もいます。また、ライフデザイン・アドバイザー有資格者で学び直しに講座単位で分割受講される方もいます。不確実な時代だからこそ、常に知識を蓄え、更新し、ライフデザインの選択肢を増やすことが大切です。BAAは資格取得後も継続学習する場や幅広い人的交流の場を提供しております。更に皆様に喜んでいただける活動を提供したいと考えておりますのでご意見・ご要望を是非お聴かせください。そして会員の皆様には、引き続きBAAを活用していただきたいと切に願っております。

今月のBAAスケジュール

BAAではそろそろリアル及びオンラインでの開催を考えておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。尚、「オンラインが初めての方」には操作方法などをご案内いたします。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はリモートワークで業務を行っております。電話でお受けできないこともございます。その時はメールでのお問い合わせをお願い致します。

<6月> (*印:本号に詳細を記載しております)

- ◆ 6月 1日 (木) BAA 第99回囲碁大会*
- ◆ 6月10日 (土) LDAの会 報告会
- ◆ 6月12日 (月) BAA 定時総会
- ◆ 6月13日 (火) BAA お話の会*
- ◆ 6月14日 (水) BAA シニアセミナー「人生の事前整理に向けて、遺言を作ろう！」*
- ◆ 6月16日 (金) BAA 第34期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 (1日目) *
- ◆ 6月17日 (土) BAA 第34期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 (2日目) *
- ◆ 6月21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～iDeCo、NISA等の税制優遇制度の活用法～」*
- ◆ 6月23日 (金) BAA 第34期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 (3日目) *
- ◆ 6月24日 (土) BAA 第34期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 (4日目) *
- ◆ 6月28日 (水) LDAの会 4水会

<7月>

- ◆ 7月 3日 (月) LDAの会 相続研究会
- ◆ 7月 7日 (金) BAA 第34期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 (5日目) *

- ◆ 7月 8日 (土) BAA 第34期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 (6日目) *
- ◆ 7月12日 (水) BAA シニアセミナー「音楽の楽しみ方」
- ◆ 7月19日 (水) 三鷹ネットワーク大学講座「配偶者やパートナーとのコミュニケーションの取り方
～長い人生楽しく充実した生活に向けて～」
- ◆ 7月24日 (月) LDA の会 LDS 例会
- ◆ 7月26日 (水) LDA の会 4水会
- ◆ 7月27日 (木) LDA の会 投資研究会

☆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く、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 除く音楽祭)
⇒ 埴 猛 : hanawa@baa.or.jp 又は 北村 満 : 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 : ooba@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
- ◆ 音楽祭、4水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一 : hamada@baa.or.jp

2023年度第34期 LDA 養成講座のご案内

★ 今年度は会場とオンラインのハイブリッドで開催いたします。

どこからでも参加することが出来ますので、今がチャンスです！

長寿命の時代を迎える現在、どのように生き、どのように働くかは社会としても組織や個人としても重要な課題であり、一人ひとりに自律的なライフデザインが求められています。本講座では適切なライフデザインを自律的に実践できるように支援・指導できるアドバイザーや社会で活躍できる講師を養成いたします。カリキュラムは実践的で、講師は大学、企業で豊富な経験のスペシャリストです。

<受講していただきたい方>

- ・企業の人事・総務・人材開発、OB・校友会・労働組合 (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、更に知識を拡げ、幅広く活動したい方
- ・異業種交流で多方面の知己を拡げたい方
- ・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

<ライフデザイン・アドバイザーの活躍>

【33期：八代留美】講座は多岐に渡っており、LDAに求められる要素の幅広さと奥深さを実感することができました。講座全体を通して、LDAならびにキャリア形成支援者に求められることは「その人を信じ、その人自身が自分の良さ・自分らしさに気づくことができるように働きかけ、実質的な支援だけでなくマイ

ンド面の支援を行うこと」と理解いたしました。常にアンテナを張り、キャッチし行動することを忘れず、今後も学び続けていきたいと思えます。

【32期：田中栄一郎】自身のLDAとしての活動イメージは、当面は企業内でキャリアデザインやライフデザインに関するプログラムの企画・運営といった業務に携わりながら、LDAとして知見・スキルを深めていきたい。その後は、まず単身・中高年をターゲットとした層をクライアントとして、単身者がゆえに発生する可能性のある健康やマネーに関する状況への対処をベースにした「学び方、働き方、生き方」の設計図づくりのアドバイスを通じ、個人のライフキャリア実践へ貢献したいと考えている。

【28期・西川 由喜 (株)WINTH】大阪から受講した後、2016年8月独立し、ビジネス研修会社WINTHを立ち上げました。LDA講座の知識での研修講師として人事ご担当者様や受講生の皆様のニーズや悩み、価値観の変化をリアルタイムに知ることができます。中高年者向け研修もラインナップに加えることができ、大変好評です。

《 2023年度 第34期 LDA 養成講座募集要領 》

期間：6月16,17日、6月23,24日、7月7,8日 [金・土曜日 6日間]

開催：会場とオンライン（ZOOM）でのハイブリッド開催を予定しています。

会場：東京都港区機械振興会館（定員50%、厳重な3密対策をして実施）

申込先⇒



定員：25名

受講料：121,000円(税込) 法人会員は110,000円(税込) 個人会員は115,000円(税込)

申込・お問合せ：堀 (hanawa@baa.or.jp) or 大庭 (ooba@baa.or.jp)

※養成講座の詳細はこちらをクリックしてご参照下さい⇒ 【 <https://onl.bz/KqVjTZ8> 】

※お申込みはこちらから

[2023年度第34期ライフデザイン・アドバイザー \(LDA\)養成講座受講申込書 \(google.com\)](https://www.google.com)

※LDA資格をすでに取得されている皆様には、受講を希望されている方を是非ご紹介ください。

LDA会員向け「第34期 LDA 養成講座」の分割受講のご案内

LDA有資格者にとっても、時代の変化に伴い常に必要な知識やスキルをブラッシュアップすることが求められております。また、LDA養成講座も世の中の動きに対応して内容を逐次変更してきました。そのため、有資格者からも、継続教育（学び直し、学び加え）としてLDA養成講座の講座単位の分割受講を希望する声が多く、そのニーズに応えるため昨年よりLDAの皆様にも講座毎の分割受講を可能にいたしました。

是非、有資格者の皆様にはご自分のブラッシュアップの機会として、また、後に続く方達との交流の場として活用していただけることを願っています。

1. 実施要領 会場とZOOMのハイブリッドで実施（どちらかを選択してください）

2. カリキュラム 詳細はこちらをクリックしてご参照下さい⇒ 【 <https://onl.bz/KqVjTZ8> 】

3. 申込期限 ①第1日、第2日 5月29日(月)

②第3日、第4日 6月5日(月)

③第4日、第5日 6月19日(月)

4. 受講料 ①「ビューティフルエイジングと自己育成」 3,000円

②「キャリア・カウンセリングの理論と実際」 10,000円

③「豊かな人生と交流分析」 7,500円

④上記以外の講座 5,000円

5. 受講できる人数

LDA 養成講座の募集枠(25名)内とし、新規取得を目指す養成講座受講者を優先します。

※お申込みはこちらから⇒[2023年度第34期LDA養成講座分割受講申込書\(google.com\)](#)

講座内容報告『変化の激しい社会の中で、ストレスフリーで上手に乗り切る』

今回は三鷹ネットワーク大学において実施しましたセミナーからのご報告です。ストレスフルな現代に必要なストレスマネジメントについて考えました。

「変化の激しい社会の中で、ストレスフリーで上手に乗り切る」 ～ストレスマネジメントを考える～

キャリアコンサルタント・ストレスマネジメントファシリテーター 松倉 壮典

去る5月17日に三鷹ネットワーク大学において実施しましたセミナーの内容についてそのポイントを報告いたします。



1. シニアを取り巻く環境変化と不安

●定年時の変化・課題 ●社会・企業・シニアの変化

～新たな人間関係、時間の変化、社会的・精神的自立が課題、年金経済的課題、技術革新の変化等様々な変化に対応力が求められる。

●ライフ&キャリアデザイン構築図 ●暮らしと仕事の選択

～ライフ&キャリアデザインを構築することで自己肯定感が高まる。

～キャリア形成では組織からの自立(自律)が求められ、さらにパラレルキャリアの仕込み等新たなスキル獲得が重要となる。

●シニアの不安、暮らし・生きがい・仕事の事例紹介

～仕事や役割の減少と固執、喪失感と生きがいづくり、友人や人とのつながり、会話機会の減少、変えられぬ価値観、経済的不安、社会からの疎外感等の様々な不安を説明(ネガティブ思考)

～プロテアン(変幻自在)な様々な暮らしと仕事の実践事例紹介

2. ストレスのメカニズム

●事例検討と解答解説

～61歳、定年後再雇用社員の職場や家庭の事例からストレスを考える

●ストレスとは、職業性ストレスモデル、マズローの「5段階の欲求」



～ストレス要因・・・ストレッサー ①職場 ②職場以外 ③個人的 要因

～ストレス耐性・・・直接対策、コーピング、社会的支援、未然防止のセルフケア

～ストレス反応・・・①精神的 (心) ②生理的 (身体) ③行動的 症状

～職業性ストレスモデル (NIOSH 米国立労働安全衛生研究所) 図に基づいて説明

～不安=未来 × 恐怖 × 漠然 / ストレス=強度×持続時間

精神的、肉体的に負荷となる刺激をいい、過剰な刺激を「負荷」と思うか、適度な刺激として「糧」と思うか、感じ方は人により異なる

～マズローの「5段階の欲求」

①生理的欲求 ②安全の欲求 ③社会的欲求 ④承認の欲求 ⑤自己実現の欲求

～特にシニア層は定年後③④⑤が満たされていない方が多い

●直接対処法 ～ストレス要因に直接働きかけて問題解決を図る方法

- ① 問題焦点型・・・直面している問題を直接解決する方法
- ② 情動焦点型・・・気持ちの整理をつける、感情発散型行動を取る方法
- ③ 認知的評価型・・・認知の仕方 (くせ) を治したり、新しい適応方法を変える

3. 未然防止のセルフケア (対処法) ～「7つの習慣」

●7つの習慣、個別解説、「好きなこと」ワーク

不安やストレスに上手に対処する「7つの習慣」ポイント		
	内 容	効 果
①好きなことをする	・健康づくり、生活リズムづくり 趣味、スポーツ、仕事を忘れ夢中になれるもの 気分転換、複数取組	・適度な疲れ→リラックス、睡眠効果、自己肯定感、自己効力感が増す
②構える	・備える、準備する、想定内を増やす、ベストシナリオを考える、俯瞰する、時間軸を持つ、この時間は何の為か	・自己肯定感の昂揚 落ち着く、自信がみなぎる
③区切る	・時間：有給休暇、事前に行動 ・空間：水平移動、垂直移動・・・旅行 ・五感：五感に変化、気分を区切る	・仕事の緊張感を解きほぐす 冷静になれる、気分転換 全体が良く見えてくる
④捨てる	・優先順位づけ、選ぶ～捨てる 価値観に基づき、直感的に捨てる 対人関係、情報、ポジティブ感情にフォーカス	・捨てる、身の回りは「ときめくもの」ばかりになる 心の良い日常空間が得られる
⑤体を動かす	・緊張をほぐす～体を動かす習慣づけ、有酸素運動、リズム運動、セトコソ～副交感神経→リラックス効果、姿勢・呼吸等静止	・緊張緩和効果、精神集中向上、わくわく感醸成、希望が湧く、若さ、幸せ感、好奇心
⑥書く・人に話す	・不安材料を書く、人に話す、不安の大部分は実現しない、一人で抱え込まない、自分+回りの原因を探す	・可視化することで悩みが見えてくる、他者の見方や思考の参考になる、ポジティブになる
⑦新しい出会いを求める	・新しい人との出会い、新しい学び、新しい習慣を取り込む、クラブ活動にはまらない、非日常を楽しむ	・意欲が増す、前向きになれる 好奇心をくすぐる、楽しい、人間関係が楽になる

©takenori matsukura

★自ら行動し、自分の人生を創る！、実践してこそ効果が出る！

～上記の内容を個別に事例を交えながら説明をしました。

●好きなこと記入ワーク

～「人とのつながり・趣味など・学び・仕事」や「7つの習慣」から好きな事検討シートを使用し、
新たなチャレンジ項目を検討するワークをしていただきました。

<参考資料として>

- 1) サムエル・ウルマンの「青春とは」の詩や
- 2) 医学博士帯津良一著「ボケないヒント」からキーワード紹介をしました
～特に「ときめき感」「若い人との付き合い」「新たなチャレンジ」が必要。

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。

6月講座 「人生の事前整理に向けて、遺言を作ろう！」

【講座概要】

最後の意思を遺言で残しておくことは、残された家族の間で財産を分ける際に大きな影響を及ぼします。単に金銭面・物質面でということもさることながら、それ以上に、家族の中で大きな存在感を示していた方の考えや希望、また、生前どのような思いで家族を見守っていたのかを知ることとなり、その意思を尊重して、円滑な財産分けが行いやすくなります。

その遺言について、民法で定められている遺言の効力などを確認していただいた上で、家族例に関する遺言を作成して頂きます。その後、受講される方の中で感じたことにつき、意見交換していただき、各自自身の遺言を作成について、注意するポイントを意識して頂くようにいたします。

【講師】池上 義雄 先生【ファイナンシャル・プランナー、BAA ライフデザイン・アドバイザー】

- ◆日 時：6月14日（水）15：00～16：30
- ◆開催場所：目黒区民センター社会教育館 第2研修室（7階）
- ◆申込締切：6月12日（月）
- ◆申 込 先：事務局大庭宛てメール「ooba@baa.or.jp」
- ◆こちらからでも申込できます⇒ <https://onl.sc/5M7ufyv>



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）

- ◆受 講 料：会員1,000円、会員外1,500円
- ◆BAAでは、健全な事業運営を維持するため2023年6月以降開始のシニアセミナー受講料を有料とさせていただきます。会員の皆様のご理解・ご支援をよろしくお願いいたします。

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。

6月講座 人生100時代の賢い資産形成術 ～iDeCo、NISA等の税制優遇制度の活用法～

【講座概要】

岸田首相は昨年5月訪問した英国金融街シティーでの講演で「貯蓄から投資へのシフトを大胆・抜本的に進め、少額投資非課税制度（NISA）の抜本的拡充や、国民の預貯金を資産運用に誘導する新たな仕組みの創設など政策を総動員し資産所得倍増プランを進めていく」と発言、これを受けて昨年12月に発表となった与党令和5年度税制改正大綱では新しいNISAの税制優遇制度の拡充策が発表されました。

近年日本においても、自助努力として資産形成を進める機運が高まってきており、預貯金の貯蓄だけでなく、投資信託等での資産運用を始める方が増えてきています。

資産運用を行う上では企業型DC、iDeCo、一般NISA、つみたてNISA等の税制優遇制度をいかに上手に活用するかで最終的な利回りに大きな差がでることから、資産形成を効率的に進める上で、税制優遇制度の賢い活用術について解説します。

今回の講座では、ファイナンシャル・プランナーが資産形成に加えて、老後を迎えたときの資産の取り崩し方も解説し、一緒に考えていきます。

【講師】 荒武 誠 先生【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：6月21日（水）15：00～16：30
- ◆ 開催方法：オンライン（Zoom）で開催します。ご自宅などからご参加ください。
- ◆ 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

今回は東京大学シニアフェローによる宇宙線の謎を探る興味深い「お話の会」や川風に当たりながらの水辺を散策する「ぶらり街歩き」などをご案内します。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

また、盛会裏に終了したBAA初の「音楽祭」の報告を、実施にあたり中心となって活動していただいた「LDAの会」音楽グループ代表の濱田氏にご紹介いただきました。

1. お話の会 6月 【「最高エネルギー宇宙線の謎を探る」～ユタからの挑戦…科学と歴史が 出会うところ～】

- ・内 容：みなさんはまったく気づかないですが、実は宇宙線は常に地上に降り注いでいます。どれほどパワフルな宇宙線がどこからやって来て、その正体はなにか。その謎を探るために、私たち日本のチームは、アメリカのユタ州に、東京都の面積ほどの広大な宇宙線観測所を建設して観測をしています。今回は、ユタ州にどうしてやって来たか、これまでどんなことが分かったかをお話しします。また昨今グローバル化が取り上げられていますが、アメリカでの交流を通して感じたこと、まったく予想しなかった出会いについても触れたいと思います。尚、Virtual Reality (VR) 用メガネを使用して宇宙線が地上に

到来する VR もご覧いただく予定です。

- ・ 講 師 : 佐川 宏行 先生 [理学博士 東京大学宇宙線研究所シニアフェロー]
専門分野は宇宙線物理学。茨城県の高エネルギー加速器研究機構において、粒子加速器をもちいた素粒子物理実験に従事。その後、ノーベル賞受賞の梶田教授が所長をされた東京大学宇宙線研究所に異動。2017年に東京大学総長補佐、2020年には同研究所の副所長を歴任。現在、教授を経てシニアフェローに。アメリカユタ州の砂漠に最高エネルギー宇宙線望遠鏡を建設し、現在観測中。これまで参加したプロジェクトはすべて国際共同実験。
- ・ 日 時 : 6月13日(火) 10:00~11:30 (11:30~13:00 レストランで講師を交えて会食、ワイン飲み放題つき)
- ・ 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 : 4,500円
- ・ 申込締切日: 6月9日(金)

2. 第11回 ぶらり街歩き「墨田川 川風にあたりながらの水辺の散策」

絶景スポットのカレッタ汐留46階展望室から散策コースを展望後、川風にあたりながら築地大橋、勝鬨橋などの橋巡りと水辺を散策します。最後に月島でもんじゃ焼き懇親会をしませんか。

- ・ 日 時 : 2023年7月2日(日) 10:00~12:30
- ・ コース : 汐留駅~カレッタ汐留46階展望室~築地大橋~勝鬨橋~聖路加ガーデン~佃大橋~佃島~月島
- ・ 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 都営大江戸線「汐留駅」
- ・ 会 費 : 500円(当日払い)、会員以外:1,000円
- ・ 申込締切日: 6月20日(火)

3. 第100回「囲碁大会」

- ・ 日 時 : 9月28日(第4木曜日) 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) 感染防止のため囲碁センター内での食事はできませんので、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: 80名
- ・ 申込締切日: 8月28日(月)

4. 第53回BAA大相撲観戦会 2023年九月場所

- ・日時 : 2023年9月22日(金) 13日目、15時集合
- ・場所 : 両国国技館、2階椅子B席
- ・会費 : 4,800円(通常料金 5,000円)
- ・募集人員 : 40名予定(枠が取れない場合があります)
- ・申込締切日 : 6月22日(木)

<第一回BAA音楽祭を終えて>

音楽グループ代表 濱田俊一

5月12日(金)BAAの第一回音楽祭が、西荻窪のジャズライブハウス「ココパーム」を借り切り開催されました。BAA音楽グループとして初めての試みで、出演者もスタッフもどうなることかと戦々恐々でしたが、かけつけて頂いた多くの参加者の応援を頂きなんとか無事終わることができました。音楽祭は多くの方に楽しんで頂けるように三部構成とし、一部ジャズ、二部クラシック、三部ポップスとしました。

出演者はBAAの会員を中心に、さらにクラシックの音楽家をお招きし演奏をお願いしました。ポップス部門では古希を過ぎてからバイオリンをはじめられた榊原さんやオリジナル曲やビートルズの楽曲で登場されたTOKIYOの皆さんで大いに盛り上がりました。

最後は榊原さんの音頭により全員で「青春時代」を合唱。忘れられないエンディングとなりました。参加者の皆さんあるいはこの記事をご覧になった方で自分も何か楽器をもって演奏したい、あるいは生演奏をバックに歌ってみたいという方はぜひ濱田までご連絡ください。素敵な音楽の時間を提供できると思います。次回もぜひ開催したいと思っています。

連絡先 濱田 hamada@baa.or.jp



一部 ジャズ



三部 ポップス



二部 クラシック

☆各種イベントの申込み メール又はFAXをお願いします。

- ・ 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。
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・OB および B A A 個人会員の方が参加できます

BAA フェイスブックを開始！！

BAA では、会員様や会員以外の方にも広く情報発信のツールとして、Facebook の活用を始めております。会員様で Facebook を利用されておられる方で、ご協力いただける方は、「いいね」「コメント」「シェア」等で拡散して頂きますようお願いいたします。

こちらからご覧になれます⇒ [BAA ライフデザインアドバイザー | グループ | Facebook](#)



2023 年度第 1 回理事会を開催

5月11日に2023年度第1回理事会が全理事・監事が出席し開催されました。今回は2022年度事業報告、2022年度決算報告について審議しました。事業では、設立30周年記念事業として講演会及び記念誌を発行しました。またコロナ禍が継続している中で感染防止を図りながらのイベントやオンラインセミナーを実施するなど昨年より参加者は34%増加しました。しかしながら、決算では会費収入の減などにより2021年度の黒字から2022年度は赤字となりました。6月開催されます総会で提案する2023年度の予算も会費収入の悪化が予想され、赤字予算を編成せざるを得ません。今後はセミナーの有料化、新しい研修の開催などで事業収益増を図りながら、更なる経費の削減を推進してまいります。会員の皆様のご理解と引き続いてのご支援を宜しくお願い致します。

会員活動報告「私と朗読」

第2期 楯 兼次 (たて かねつぐ)

5月14日(日)、深川江戸資料館で友人と4人で朗読の発表会を行いました。今回は幸田露伴の「五重塔」を語りました。

私が朗読を始めたのは、2006年からで、この間中国勤務で5年間中断していたので、12年ほどになります。2020年からコロナで2年ほど発表会ができませんでしたが、毎年1回、これまで延べ11回ほど仲間と共に発表会を行ってきました。毎回300名を超える多数の方々に聴いていただいています。2019年には中国大連で発表会を行い、約120名の中国人の方々に聴いていただきました。

私が朗読を始めたきっかけは、2002年頃から元NHKアナウンサーの酒井広氏が主宰する「話し方教室」に通っていましたが、酒井広氏が、「話し方は卒業して、朗読をしよう。朗読の



今回の発表会

2023年5月14日（日） 13時30分～
於） 深川江戸資料館 小劇場

（予定演目）

楯 兼次 幸田露伴 「五重塔」
有村恵子 平岩弓枝 「心中未遂」
入沢頼二 松本清張 「二階」
沖田幸作 藤沢周平 「閉ざされた口」



方が奥が深く、仕事にも役立つだろう」と勧められ始めました。始めますと、確かに奥の深いものでした。腹式呼吸による発声、声色と調子、緩急強弱、間の取り方、感情表現の仕方など、確かに、会社での研修や会議での説明にも役立つものでした。

発表会は、題材の選定、そしてそれを35分ほどで読み終わるように編集し、衣装や音楽、舞台の照明なども自分で考えます。これも創造的でとても楽しいものです。題材は、自分が好きということだけでなく、聴く方

にとって面白いのか、響く内容のものなのかも考えて選びます。そして、それをどのように読んだら、聴く方に情景を思い浮かべてもらえるのかを考え、情感を込めて語ります。ほぼ一年かけて練習を積み、精進を重ねています。

練習は、区民館をお借りして、月に2回ほど集まって練習します。その間は個人で自宅や公園などで練習をします。

私にとって朗読は、非日常の世界です。非日常の世界を持つことで、日常の生活に変化とハリが生まれているように思えます。また、朗読を通じて、一緒に行っている仲間だけでなく、応援してくださり毎回聴きにきてくださる方々との交流も保てて、交流の輪も広がっています。年を重ねるとなかなか外の世界に出るのがおっくうになりますが、朗読も一つの外の世界とのつながりの貴重な機会になっています。

なお、来年は、5月11日（土）深川江戸資料館で予定しております。ぜひ、いらしてください。

さあ、急いで題材をさがさなくては！

私のこれまでの演目

2007年3月	芥川龍之介	「鼻」
2008年3月	山本周五郎	「夕霧の中」
2009年3月	山本周五郎	「内蔵介留守」
2010年3月	山本周五郎	「雨あがる」
2017年5月	中島 敦	「名人伝」
2017年11月	中島 敦	「山月記」
2018年5月	芥川龍之介	「魔術」
2019年5月	森 鴎外	「高瀬舟」
2019年5月	（大連にて）	同上
2022年9月	芥川龍之介	「杜子春」



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の会活動報告】

1. 4水会

5月の4水会は大庭和夫様（LDA19期・1級FP技能士）により「相続が発生したら何をしたらいいの・・・？」をご案内頂きました。何時かは必ず来る相続ですが、相続が発生したらどうすればいいの、何から手を付けたらいいの・・・相続が発生してから、1周忌までにやらなければならないことをお話いただきました。参加者から多くの身近な質問を頂き、関心の深さを感じた1時間でした。

次回6月度は松倉壯典様（LDA32期）による「藤沢周平の世界」～江戸時代シニアのセカンドライフ～

です。前半は藤沢周平のプロフィール、後半は「三屋清左衛門残日録」から江戸時代のシニアのセカンドライフのご紹介と魅力たっぷりのお話です。

- ・日 程：2023年6月28日（第4水曜日）
- ・場 所：麻布市民センター会議室（対面方式による開催）
- ・時 間：15時から16時
- ・参加費：無料

対面開催となります。奮ってご参加下さい。お申し込みは担当濱田まで (hamada@baa.or.jp)

2. 分科会・支部活動状況

(1) 投資研究会

代表 荒武 誠

【定例会】

- ・開催日時：2023年4月27日（木）19:00から20:30
- ・開催場所：オンライン（ZOOM）
- ・参加者氏名：浦田、埴、北村、大庭、山梨、近藤、佐藤、森、五木田、山口、荒武（記） 11名
- ・内容

四半期毎に開催している例会(勉強会)、今回は今年度第1回目の例会にて、主な議題は以下の通り。

1. 2023年第1四半期の主要資産クラスの利回り実績レビュー、
2. ドル円相場見通し、
3. ファンド・オブ・ザ・イヤー2022年、
4. 2022年4月～12月の投資方針

荒武より議題1～4に関して説明。今年第1四半期の世界の株式市場は、昨年米国を中心に大きく下落した反動から反転して上昇し、ドル円相場も比較的落ち着いた動きとなったが、米国での利上げがまだ継続する中、年前半は下落しやすい展開、その後年後半に米国の景気後退・利下げ観測から年末にかけて買い戻される展開を予想しているものの、ドル円相場でドルが下落する懸念があり、円ベースでのリターンがプラスとなるかは不透明である展開が続く可能性があることを説明。また、2022年のファンド・オブ・ザ・イヤーには全世界株式へ投資するインデックスファンドが4年連続選ばれた背景を説明。その後、参加者よりの意見・質問等があり、質疑応答を行った。

次回、2023年度第2回目の例会の開催日は2023年7月27日(木)に決定した。

(2) 自由研究会「TXに乗って新緑とパワースポットの筑波山へ行こう」

代表 寺門 隆夫

- ・開催日時：2023年5月21日（日）
- ・開催場所：（つくばエクスプレス）→つくば駅（9年乗りタクシー）→つくば神社（ケーブルカー）→御幸ヶ原→男体山山頂→ブナ林散策→筑波神社ガマの油売り見学→つくば駅居酒屋にて打上げ
- ・参加者氏名：堀之内、高野、榊原、松倉、埴、大庭、濱田、寺門

参加者皆さんより、つくば山ハイキングの感想を頂き濱田が以下、取り纏めさせて頂きました。

なお今回からBAAとしてレクリエーション保険に加入しています。これから「LDAの会」も含めたBAAのレクリエーション活動には保険をかけることになりましたのでお知らせします。

なかなか乗る機会のないつくばエクスプレス快速（TX）でつくば駅に集合。幹事手配のタクシーに乗って筑波神社まで行き参拝後、美しい新緑をめでつつケーブルカーで御幸ヶ原まで。その後、男体

山頂まで、岩石とぬかるみに初心者は苦勞しつつ登りました。下山すると、予め堀之内さんがセットして下さっていたかの有名な「ガマの油売り口上」を感心しつつ又、大笑いしながら楽しみました。打上げは高野さん御紹介のお店で。お店より日本酒の差し入れがあり至福の時間でした。

今回のハイキングの大成功を受け寺門代表より

次回も楽しい企画を考えて「楽しく、役立つ、喜び」の会を続けましょう！

(3) 世話人会

濱田俊一

・開催日時：2023年5月22日（月）19時から

・開催場所：ZOOMにて

・内容：木村代表、埴 BAA 専務理事の挨拶の後以下の議事に沿って打合せた。

① 2022 年度活動報告 ②2022 年度会計報告 ③2022 年度会計監査報告 ④2023 年度活動計画報告

⑤ 2023 年度予算説明 以上が承認された。

・その他：LDA の報告会は6月10日（土）19：00 よりオンラインで実施することが決定した。

企業・団体様への派遣講師登録のお願い

BAAでは、LDA 養成講座修了者を対象に企業様・団体様向けセミナーの講師を募集しています。

企業様・団体様への派遣は各法人様からの受注に応じて派遣することになります。

講師のスキルを磨き、講師経験の実績を積むために講師登録を希望される方は、下記事務局担当までご連絡をお願いいたします。講師登録用紙をお送りいたします。尚、講師を担当された方へは BAA 規程に基づき謝礼金をお支払いいたします。

不明な点につきましては、事務局までご連絡ください。

事務局：大庭和夫 ooba@baa.or.jp

企業・団体様へ BAA 講師派遣について

BAAでは講師を派遣いたします。BAAで開催したセミナー講師などのお取次ぎをいたします。

現在、講師として活躍中のライフデザイン・アドバイザー（LDA）が登録されており、様々な分野に派遣、または Web 研修を実施しております。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。

[講師派遣実績]

◆ 「モチベーション up キャリア研修」（企業様）、「ライフキャリア研修」（企業様）

「シニアお仕事フェア」（公共団体様）、「シニアセミナー」（企業様）

「新入社員導入教育（マネープラン）」（企業様）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：大庭和夫

事務局からのお知らせ

1. 個人会員の年会費納入について

BAA は会員皆様の年会費で運営しております。2023 年度の年会費の振込手続きをよろしくお願い申し上げます。

