

aging is beautiful

## BAA ニュース (2024.1月号)

### 新年御挨拶

一般社団法人 ビューティフル エージング協会

会長 隅 修三

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り申し上げます。  
世界では温暖化による自然災害の多発に加えて、悲惨な戦争も終息が見えず混迷を深めています。会員の皆様におかれましては今年が平穏で、充実した明るい年となりますようお祈り申し上げます。

さてコロナ禍が明けリアルな活動も復活し、そして生成 AI が世の中を大きく変える時代に入ってきました。そうした中での人生 100 年時代。現役からシニアまでの方々が、多様な「生き方、学び方、働き方」を考え実践していく事の大切さが益々脚光を浴びてきております。

BAA はそういったビューティフルエージング社会の実現に向け、そのお役に立つべく活動内容を充実し、皆さんに魅力あるイベントを提供し続けていきたいと取り組んでまいります。

是非皆様からも様々なアイディア・ご意見をお聞かせいただき、また活動にご参加いただければと思います。引き続きのご支援を宜しくお祈り申し上げます。



### 今月の BAA スケジュール

BAA では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。

★ 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。

<1月> (\*印: 本号に詳細を記載しております)

- ◆ 1月10日(水) BAA シニアセミナー\*
- ◆ 1月11日(木) LDA の会 自由研究会
- ◆ 1月13日(土) BAA 第1回「マイライフデザイン研修」(第3日目)\*
- ◆ 1月15日(月) BAA 人材委員会
- ◆ 1月17日(水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座\*
- ◆ 1月20日(土) BAA エクステンションセミナー\*
- ◆ 1月19日(金) LDA の会 音楽グループ鑑賞会
- ◆ 1月24日(水) LDA の会 4水会
- ◆ 1月25日(木) LDA の会 投資研究会 例会
- ◆ 1月26日(金) BAA 第54回大相撲観戦会\*
- ◆ 1月26日(金) BAA 新年会\*
- ◆ 1月28日(日) BAA ぶらり街歩き\*

- ◆ 1月29日（月）LDAの会 ライフプランセミナー（LDS）分科会
- ◆ 1月30日（火）LDAの会 太極拳教室\*

## <2月>

- ◆ 2月10日（土）BAA 第1回「マイライフデザイン研修」（第4日目）
- ◆ 2月13日（水）BAA お話の会
- ◆ 2月14日（木）BAA シニアセミナー
- ◆ 2月21日（水）BAA 三鷹ネットワーク大学講座
- ◆ 2月23日（金）LDAの会 レディースの会
- ◆ 2月23日（金）LDAの会 4水会

☆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、宜しくお願ひ致します。

<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、太極拳）  
⇒ 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：[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、マイライフデザイン研修、シポジウム、講演会  
⇒ 埴 猛：[hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp)
- ◆ 音楽祭、太極拳教室、4水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一：[hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp)

## 新企画 マイライフデザイン研修（第3日目）のご案内

どのようなキャリア  
の選択肢がある

独立起業というと  
ハードルが高そう



最近の働き方に関する最新  
動向はどうなっている？

自分の強み・特徴  
は何か知りたい

こんな漠然とした不安（問題）を、解決できる課題に変えて自分らしい  
ライフデザインを作りませんか。

【日 時】 1月13日（土） 14:00～16:00

【講師紹介】 木村 勝 リスタート木村勝事務所代表



1961年生まれ。新卒で入社した自動車会社及びその関連会社での30年間のサラリーマン生活を経て、2014年に独立。最新刊に「会社を辞めたいと思った時に読む セカンドキャリアのを見つけ方」、「老後のお金に困りたくなければ“半”個人事業主になりなさい」（日本実業出版）がある

【講座名】 キャリアチェンジの実践的ノウハウを学ぶ

【講座概要】

人生100年・現役80歳時代、ご自身の将来のキャリア方向性について悩むミドルシニアの方も増えています。空前の副業・兼業ブームとも言われる今、本講座では、ミドルシニアが取りうる選択肢についてそのメリット・デメリットを解説するとともに、これからの新しい働き方として期待される“半”個人事業主的な働き方についても解説いたします。

### <これからのマイライフデザイン研修講座内容>

開講日	講師名	講座名	内容
第3日目 1月13日(土)	木村 勝	キャリアチェンジの実践的ノウハウを学ぶ	多様なキャリア選択肢を知り、キャリアチェンジに必要なノウハウを学ぶ。
第4日目 2月10日(土)	今辻 俊郎	ミドル・シニアに対するキャリア支援策を知る	自己の強みを活かす社内制度や就職活動プロセスを学ぶ。
第5日目 3月9日(土)	池上 義雄	ミドル・シニアに求められるコミュニケーションとは	良好な人間関係を築くためのコミュニケーションとは何かを学ぶ。
第6日目 4月13日(土)	米本 昌史	超高齢時代に充実したライフプランを作成するために考えるべきものとは	マネープラン以外でこれからのライフプランを考える時に考慮すべきものについて学ぶ。
第7日目 5月11日(土)	松倉 壯典	ミドル・シニアのストレスマネジメント	ミドル・シニアには様々なストレスがかかる。ストレスチェックの必要性和ストレスマネジメントを学ぶ。
第8日目 6月8日(土)	大庭 和夫	人生100年時代のマネープランの必要性	年金、資産形成、相続など幅広い視点から対策を考える。

#### 《 2023年度 第1回 マイライフデザイン研修募集要領 》

- ・開催：全7講座ともオンライン（ZOOM 14:00～16:00（2時間））開催
- ・受講料(税込)：全講座受講 17,500円（会員 14,000円）1講座受講 2,500円（会員 2,000円）
- ・申込・お問合せ：埴 (hanawa@baa.or.jp) or 大庭 (ooba@baa.or.jp)

### 講座報告 『投資研究会オープンセミナー』

今回は「LDAの会」の投資研究会オープンセミナーからのご報告です。自律的なライフデザインを考える時に経済的な安定は不可欠ですが、政府が個人の資産形成に効果のある非課税制度新NISAを来年1月から導入しました。本セミナーでは初めて資産運用する人にも分かり易く新NISAの基礎から賢い活用術まで幅広く講義していただきました。

#### 「新NISAセミナー「スタート直前 2024年1月から始まる新しいNISAの活用術」

LDA31期 荒武 誠

2024年1月より新しいNISA制度がスタートすることを踏まえて、NISA制度拡充の背景、制度の概要や活用術等についてのセミナーを2023年12月2日に開催しました。セミナーの概要は以下の通りです。

## 1. NISA 制度拡充の背景

日本の家計の金融資産は 2000 兆円を超えていますが、半分以上が預金・現金で保有されており、その結果、過去 20 年間で米国では家計金融資産が 3 倍、英国では 2.3 倍になったのに対し、日本では 1.4 倍に留まっています。日本でも貯蓄から投資へのシフトを大胆・抜本的に進め、投資による資産所得倍増を実現すべく、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、との方針が昨年 5 月岸田首相より発表されました。

これを受け内閣府は昨年 11 月「資産所得倍増プラン」を発表し、7 本柱の取組の第一の柱として「家計金融資産を貯蓄から投資にシフトさせる NISA の抜本的拡充や恒久化」を掲げ、今後 5 年間で、NISA 総口座数（一般・つみたて）の倍増（1,700 万から 3,400 万）、NISA 買付額の倍増（28 兆円から 56 兆円）を具体的な目標とした、新しい NISA 制度が 2024 年 1 月からスタートすることになりました。

## 2. 新しい NISA 制度の概要と活用術について

金融庁が発表した NISA の抜本的拡充・恒久化の概要は以下の図表の通りですが、旧制度と比較した主なポイントは以下の通りです。

- ①恒久化：口座開設期間制限の撤廃、制度が恒久化
- ②無期限化：口座保有期間制限の撤廃、制度が無期限化
- ③新旧分離：旧制度はそのまま存置、新制度へ別枠で投資が可能
- ④年間投資枠拡大：投資額 360 万円（つみたて枠 120 万円、成長投資枠 240 万円）
- ⑤生涯枠新設：生涯の投資残高上限 1800 万円（うち「成長投資枠」1200 万円）
- ⑥枠管理不変：非課税限度額は取得価格（簿価）ベース、含み益は入らない

NISAの抜本的拡充・恒久化のイメージ		
(2024年1月から適用)		
	つみたて投資枠	併用可 成長投資枠
年間投資枠	120万円	240万円
非課税保有期間 (注1)	無期限化	無期限化
非課税保有限度額 (総枠) (注2)	1,800万円 ※簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)	
口座開設期間	恒久化	恒久化
投資対象商品	積立・分散投資に適した 一定の投資信託 〔 現行のつみたてNISA対象商品と同様 〕	上場株式・投資信託等 (注3) ①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、高レバレッジ型及び毎月分配型の投資信託等を除外
対象年齢	18歳以上	18歳以上
現行制度との関係	2023年末までに現行の一般NISA及びつみたてNISA制度において投資した商品は、新しい制度の外枠で、現行制度における非課税措置を適用 ※現行制度から新しい制度へのロールオーバーは不可	

(注1) 非課税保有期間の無期限化に伴い、現行のつみたてNISAと同様、定期的に利用者の住所等を確認し、制度の適正な運用を担保  
(注2) 利用者それぞれの非課税保有限度額については、金融機関から一定のクラウドを利用して提供された情報を国税庁において管理  
(注3) 金融機関による「成長投資枠」を使った回転売買への勧誘行為に対し、金融庁が監督指針を改正し、法令に基づき監督及びモニタリングを実施  
(注4) 2023年末までにジュニアNISAにおいて投資した商品は、5年間の非課税期間が終了しても、所定の手続きを経ることで、18歳になるまでは非課税措置が受けられることとなっているが、今回、その手続きを省略することし、利用者の利便性向上を手当て

旧制度では、年間投資枠が少ないこと、つみたてNISAと一般NISAの併用ができないこと、非課税保有期間・限度や口座開設期間があること等、使い勝手の悪い制度となっていました。新しいNISA制度では、年間投資枠が大幅に引き上げられ、また非課税保有期間・限度や口座開設期間も無期限化・恒久化されたことで、18歳未満を除いて、若者から年配者まで有効利用が可能な全世代型の制度となり

り、投資による資産形成を進める中核となり得る制度に生まれ変わりました。新しいNISA制度を活用し、20代・30代では毎月の積立投資を中心に、50代・60代以降ではまとまった金額を成長投資枠も利用しながら、各自のマネープランに沿って資産形成を柔軟に進めることができる制度拡充が実現しました。

## 3. つみたて NISA 対象銘柄について

2018年に創設された「つみたてNISA制度」は、新しいNISA制度でも「つみたて投資枠」として継続され

ます。金融庁により公表された対象商品は2023年11月22日現在で261本、対象商品は、手数料が低水準、頻繁に分配金が支払われないなど、長期・積立・分散投資に適した公募株式投資信託と上場株式投資信託（ETF）に限定されており、投資初心者をはじめ幅広い年代の方にとって利用しやすい仕組みとなっています。特に指数連動型の全世界株式や米国株式への投資は、長期的に資産を増やすことが期待できる対象商品として、世界的に広く活用されており、つみたて投資枠だけでなく成長投資枠でも購入が可能ですので、新しいNISA制度での投資対象として有効利用して行きましょう。

#### 4. 新しいNISA制度 Q&A

最後に新しいNISA制度 Q&A を以下内容で一覧表にまとめました。(2023年12月2日時点)

質問 Q	回答 A
Q1. 現行NISAを利用している人も、新NISAの口座開設手続きは必要か？	A1. 現行NISAを利用している人は今利用している金融機関で自動的に新NISAの新しい枠が自動設定されるので、新NISAの口座開設手続きは不要。
Q2. 現行一般、つみたてNISAをもっている人はどうなる？	A2. 新しい枠には移せない。でも現行の非課税期間（つみたて20年、一般5年）はそのまま使えるので持ち続けることが可能。
Q3. 現行NISAで利用していた分は、新NISAの生涯投資枠の1800万円に含まれる？	A3. 現行NISAで利用していた分は、新NISAの生涯投資枠の1800万円に含まれない。別枠として非課税期間の期限まで保有できる。
Q4. 生涯投資枠1800万円、うち成長投資枠上限1200万円、つみたて投資枠上限600万円？	A4. 成長投資枠の上限1200万円だが、つみたて投資枠のみで生涯投資枠1800万円を使うことも可能。
Q5. つみたて投資枠の積立額の変更や、ボーナス月の増額などはできる？	A5. 積立額の変更やボーナス時の増額も可能。家計の状況に応じて投資できる。
Q6. 値上がりすると、非課税枠は減る？非課税枠の再利用とは？	A6. 非課税限度枠は簿価残高で管理。売却したら簿価分の非課税枠を翌期以降に再利用できる。
Q7. 生涯投資枠は総枠1800万円、値上がりしたら少なくなる？	A7. 元本ベース(簿価残高管理)なので値上がりは影響しない。
Q8. 復活する生涯投資枠は「時価」で計算される？	A8. 復活する生涯投資枠は簿価、購入時の金額で計算される。
Q9. つみたて投資枠と成長投資枠の併用はできない？	A9. つみたて投資枠と成長投資枠の併用できる。
Q10. 売却後の利益や損失について確定申告の必要はあるか？	A10. 売却益、売却損について、現行NISA制度と同様に申告の必要なし。
Q11. 商品を売却したら、生涯投資枠は直ぐに復活する？	A11. 商品を売却した場合、投資枠が復活するのは翌年の1月。当年度に投資が可能なのは成長投資枠240万円、つみたて投資枠120万円の範囲内に限られる。
Q12. 相続発生時、非課税のまま相続人に引き継げる？	A12. 相続発生時までは非課税。相続人のNISA口座には引き継げず、売却して現金化するか、又は課税口座に資産を移すことになる。
Q13. 海外赴任した場合、NISA口座はどうなる？	A13. 出国後5年以内はNISA口座で非課税保有が可能。但し、金融機関により対応が異なり事前に要確認。5年超では一般口座に払い出しされる。

### 講座案内「エクステンションセミナー（ES）」

企業内外のいろいろな場で活躍するライフデザイン・アドバイザー（LDA）の継続学習講座のご案内です。現在活躍中のプロの講師と一緒に、時代に対応するライフデザインに必要な知識の幅を拡げ変化し成長する

ことを目指します。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るオープン講座です。

## 1月『ライフデザイン・アドバイザーのためのダイバーシティ&インクルージョンを支える5つの力』

### 【講座概要】

ダイバーシティという言葉は、ずいぶん身近になり定着してきましたが、多様性の尊重というだけではどう前に進めばよいか落としどころがわかりにくい場面もある今の世の中です。そこで今、前に進むためにインクルージョン（排除の反対の意味での包括）の概念が積極的に取り入れられています。国連で採択された声明「万人のための教育 Education for all」（1994年）に基づいた概念ですが、教育だけでなく分野を問わずに多様性を活かして進む各企業や地域でダイバーシティ&インクルージョンとして推進されています。皆さまも、もうその一員として活動していらっしゃるかもしれません。セミナーでは、現場の声や例を紹介しながらダイバーシティ&インクルージョンの推進による働き方の変化を学び合い、アドバイザーとしてそれらを前に進ませるための5つの力を見ていきましょう。短い時間ですが対話ワークも入れる予定です。

【講師】 岡野 洋美 先生【人材開発コンサルタント 国家資格キャリアコンサルタント／公認心理師／認定リフレクティング・ファシリテーター（同トレーナー）／認定コーチ／研修講師】

### 【講師紹介】

筑波大学卒業。株式会社ヒューミング代表取締役。企業リーダーへのコーチングと研修の提供、国立大学産学官連携研究員、国立静岡大学大学院客員教授を経て一般社団法人日本リフレクティング協会代表理事。女性のための対話の会共同会長。カウンセリング、コーチングをはじめ、各種研修、web マネジメント講座、内省を意識した北欧生まれのリフレクティングを広く提供している。内省する対話と質問で、前に進む大切な方々を支援している。



- ◆ 開催日時：2024年1月20日（土）14:00～16:00・オンライン（ZOOM）開催
- ◆ 申込締切：1月15日（月）
- ◆ 会費：2口以上会員（LDA含む）：無料、1口会員1,000円、会員以外1,500円  
前払でお願いします。
- ◆ 申込先：北村 (kitamura@baa.or.jp) 又は 埴 (hanawa@baa.or.jp)

こちらからも申込できます⇒[BAA 1月エクステンションセミナー申込書 \(google.com\)](#)

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）

## 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。

## 1月講座 【認知症になっても困らないために】 ～認知症者の見ている世界とは～

### 【講座概要】

厚生労働省の最新の「生命表」では最も死亡者数が多い年齢は男性が88歳、女性が93歳となっています。この年齢の認知症有病率は男性で35%、女性では65%にもなります。もはや認知症は誰でも発症する可能性があると言えます。長寿命社会を迎える今こそ、認知症本人も介護者も精神的・肉体的苦痛を少しでも和らげ笑顔で過ごせるようになりたいものです。ある調査では認知症者が温かく接してもらえ精神的葛藤のない環境では脳の器質の変化が生じても問題行動が少ないとの調査結果があります。少しでも本人も周囲の人も明るく幸せに暮らすためには、認知症の方が認識している世界がどのような世界なのか、何に困りどうして欲しいのかを知り、上手に対応していくことが大切になります。今回はどのような世界が認知症本人には見えているのか皆様と一緒に考えたいと思います。

### 【講師】 埴 猛 先生【BAA 専務理事、認知症介助士】

- ◆ 日 時：1月10日（水）15：00～16：30
- ◆ 開催方法：オンライン（ZOOM）で開催します
- ◆ 申込締切：1月9日（火）午前中
- ◆ 申 込 先：事務局大庭宛てメール「[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)」（後日、URLをご案内いたします）
- ◆ こちらからでも申込できます⇒ <https://x.gd/MLZEF>  
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）
- ◆ 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シニアセミナー受講料を有料とさせていただいています。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。

## 1月講座 【人生100年・現役80歳時代の新しい働き方】 ～“半”個人事業主という選択肢～

### 【講座概要】

- 役職定年、定年再雇用を間近にしたシニアサラリーマンに向けて「“半”個人事業主」としての働くことで65～70歳以降のお金の不安を払しょくすることを提案しつつ、それを実現するための「具体的な方法」を実例とともに解説します。
- 「“半”個人事業主」とは、60～65歳以降「今いる会社」と「今の仕事」はそのまま（起業するわけではなく）独立して業務委託契約を結び働き、場合によっては他社の仕事も引き受ける、半分フリーランス、半分サラリーマン的に働く人のこと。
- 提案する働き方は「50～55歳から個人事業主になるための準備を開始、60～65歳で今いる会社と業務委託契約を結び“半”個人事業主としての活動を開始。並行して、他社の仕事もワンポイントリリーフ的に引き受け最終的に

は（文字通り）個人事業主として「独り立ち」するというものです。

【講師】木村 勝 先生【BAAライフデザイン・アドバイザー、電気通信大学特任講師】

- ◆ 日 時：1月17日（水）15：00～16：30
- ◆ 開催場所：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 [三鷹ネットワーク大学 \(mitaka-univ.org\)](http://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

## 2024年BAA新年会のご案内

コロナ禍のためオンライン開催だった新年会を4年振りに会員の皆様で一堂に会して新春を寿ぎたいと思います。今回は会場とオンラインのハイブリッドで開催いたしますので遠隔地の会員の皆様もご参加いただけます。以下要領にて開催いたしますので是非とも多くの会員の皆様にご出席いただきたくよろしくお願い申し上げます。

- ・日 時 2024年1月26日（金）18：30～20：00
- ・開催方法 会場とオンライン（ZOOM）のハイブリッド開催
- ・会 場 NATULUCK 茅場町新館4階会議室  
〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町12-7 兜町第3ビル  
東京メトロ東西線茅場町駅から徒歩1分



- ・参加費 会場参加 3,500円  
オンライン参加 無料（各自飲食物をご用意願います）
- ・申込締切 1月16日（火）
- ・申込先 事務局 大庭宛 メール：ooba@baa.or.jp FAX：03-3437-2510  
こちらからも申し込みます➡[BAA2024年新年会参加申込書 \(google.com\)](https://www.google.com)

## B A A イベントのご案内

今回の「ぶらり街歩き」は東京丸の内のレトロでモダンでおしゃれなスポットを巡ります。また、好評だ



った太極拳教室も第2回を開催致します。更に前日まで予約可能なミュージカル「ボディガード」もご案内いたします。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

### 1. 第54回BAA大相撲観戦会 2024年一月場所

- ・日時 : 2024年1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 : 4,800円(通常料金 5,000円)
- ・募集人員 : 50名
- ・申込締切日 : 既に締め切りました。

### 2. 第2回太極拳教室「楊名時太極拳で心身ともに健康に」～呼吸・気の流れを意識してゆったりと動いてみよう～

健康の維持・増進を考えておられる会員の皆様の参加をお待ちしております。

- ・日時 : 1月30日(火) 16:15～17:45
- ・開催場所 : 高円寺区民センター(建物名:セシオン杉並)レクリエーション室(地下1階)
- ・参加費 : 会員 1,000円/回、非会員 1,500円/回
- ・講師 : 山田清美先生【楊名時太極拳師範】、山中佐智先生【楊名時太極拳師範】
- ・申込締切 : 1月23日(火)
- ・申込先 : 大庭 ([oooba@baa.or.jp](mailto:oooba@baa.or.jp)) 又は [BAA 太極拳教室\(1月\) 申込書](https://www.google.com/search?q=BAA+太極拳教室+(1月)+申込書) ([google.com](https://www.google.com))
- ・その他 : 服装は自由で動きやすい服装でご参加ください。

### 3. 第14回 ぶらり街歩き「ビジネス街でレトロでモダンでおしゃれなスポットを発見」

丸の内は日本の金融・経済の中心として、ビジネス街でありながら大人が楽しめるスポットが多く人気を博しているエリアです。今回は目まぐるしく変化する丸の内の人気スポットの魅力をたっぷりお伝えします! 尚、希望者による懇親会も予定しています。

- ・日時 : 2024年1月28日(日) 11:00～13:00
- ・コース : 東京駅南口ドーム ～ JPタワー ～ 三菱一号館美術館 ～ 丸の内ブリックスクエア ～ 丸の内中通り ～ 日比谷公園 ～ JR新橋駅
- ・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 : 11:00 JR「東京駅」丸の内側 南口ドーム
- ・会費 : 500円(当日払い)、会員以外:1,000円
- ・申込締切日 : 1月16日(火)

### 4. お話の会 2月 『「こころ(心)」と「からだ(肉体)」の統合を求めて・・・』

～シニア世代の「メンタルヘルス(解脱への道)」とボディーメイク(肉体改造)」～

- ・内容 : 終戦直後の昭和20年8月23日に生まれた私は「極度の虚弱児」で、母からは「何度も死にかけて」と言われてきました。20歳までの私は、このままの「こころ」と「からだ」では、とても社会人にはなれそうもないと実感していました。「どげんかせんとイカン!!」と思い始め、それが私の人生の深層流となり、今日に至っています。  
「こころ」では、「心理カウンセラー」や「心理学講座講師」として、「からだ」では、ホノルルマラソンやトライアスロンにチャレンジし、70歳からは本格的な筋肉トレーニングを開始。今年にはボディービルの「日本マスターズ選手権大会(75歳以上クラス)」への出場を目指しています。現在78歳です。これまでの私の「不良老人アスリートとし

での生きざま」をお話しさせていただきます。

- ・講師：守田順市氏 [ 経営カウンセラー “JUN” 代表 ]

昭和46年に住友金属鉱山（株）に入社し、海外鉱山開発の「物理探査業務」を担当、太平洋の深海底鉱物資源開発にも従事し、その後「本社管理部門（組織改革委員会、経営管理本部（社長室）」、45歳課長の時に自らの提案で「新規事業企画会社（子会社）」を提案し代表取締役常務に。49歳の時に関連子会社の社長に就任。その後55歳から「日本初の原子力臨界事故（子会社JCO）」後の全社管理体制再構築のため「国際規格ISO」の推進事務局担当。58歳の時、自らの意思で「住金マネジメント株」に出向。ここからISO審査員としてのシニア人生がスタートしました。

[資格] 産業カウンセラー／認知感情行動療法（REBT）カウンセラー、朝日カルチャーセンター横浜：心理学講座講師、国際規格ISO審査員（品質・環境）

- ・日時：2月13日（木）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：2月8日（木）

## 5. 観劇会『ミュージカル「ボディガード」』

大ヒット映画「ボディガード」のミュージカル版、待望の再演です。大迫力のダンス、ヒット曲の数々で織りなすラブストーリー！

- ・出演：レイチェル・マロン役・・・新妻 聖子/May J.（ダブルキャスト）  
フランク・ファーナー役・・・大谷 亮平
- ・対象公演：開演 12：30 2月23日、3月2日  
開演 13：00 2月19日、22日、26日、28日、29日 3月1日  
開演 17：30 2月18日、24日  
開演 18：15 2月22日、26日、29日
- ・場所：東急シアターオーブ（渋谷駅直結）
- ・会費：S席 平日9,800円 休日 11,200円（通常価格 13,500円）
- ・予約方法：各人で下のURL（BAA会員対象サイト）から画面に従って予約しチケットをご購入ください。  
<https://w.pia.jp/p/bodyguard24tyh2/>
- ・受付締切：各公演前日23：59迄（先着順、予定枚数に達し次第受付を終了します）  
尚、お一人様1回のご購入につき6枚までです。
- ・引取方法：セブン・イレブン、ファミリーマート、配送（コンビニ支払いは別途手数料が必要）
- ・その他：未就学児童の入場はできません。

## 6. 第102回「囲碁大会」

- ・日時：3月7日（第1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：50名
- ・申込締切日：2月16日（金）

☆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。  
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）

## 会員活動報告「VUCA時代の学びとセカンドキャリア」

今回は転職を機に学ぶことの楽しさを知り、更に学んだことをアウトプットされている今辻氏の活動をご報告いたします。楽しみながら学ぶことの大切さを実践されている姿は私たちの参考になると思います。

### 「VUCA時代の学びとセカンドキャリア」

LDA32期 今辻 俊郎

今から約8年前、早期退職制度を利用して大企業から中小企業に転職したが、今思えばこの時が私の人生の大きな転換点だったと思っています。

バブル期に大企業に就職して当時はまだ入社した会社に定年まで勤めるのが一般的な考え方で、入社してから約10年間の間に同期の社員が10名ほど中途退職しましたが、当時は中途退社した人達に対してあまりいい捉え方をしていなかった気がしますし、私自身も同じように感じていました。

それから14年後(入社から25年後)会社の度重なる合併とかも経験し、今度は自分自身が同じ会社で働くことに疑問を感じはじめ、その時募集していた早期退職制度に応募しました。同時に転職活動を始めました。50歳に到達しようとしていた者の転職活動は当時かなり厳しいものがありましたが、何とか運よく再就職する事ができました。

それ以降の5年間は時間的・精神的な余裕が出来て今後のセカンドキャリア形成のために前向きにいろいろな学びの場に参加しました。その一環で前職の先輩からの紹介でLDAの養成講座を受講し、同じ年にキャリアコンサルタントの資格も取得しました。

そのような流れで多くの学びの場に参加し学びを深めていくにつれ学ぶ事がとても楽しくなり、また学ぶ事によってそれまでの価値観が少しずつ変化していき、人生100年時代におけるセカンドキャリアの重要性を認識するようになりました。また、大企業のサラリーマン時代は学ぶ気力も体力もなく学びに対して前向きではありませんでした。でも今は学ぶための時間をどうやって確保するかを考えています。そしてその学んだ事をどうやって活かすかを重視しています。

2022年11月には会社を立ち上げて、そこではミドルシニア層のセカンドキャリア支援のためのセミナー・研修を実施し今まで学んだ事をアウトプットしています。昨年はBAAを通して三鷹ネットワーク大学でのセミナーや東京しごと財団さんからも複数のセミナーのお仕事もいただきました。

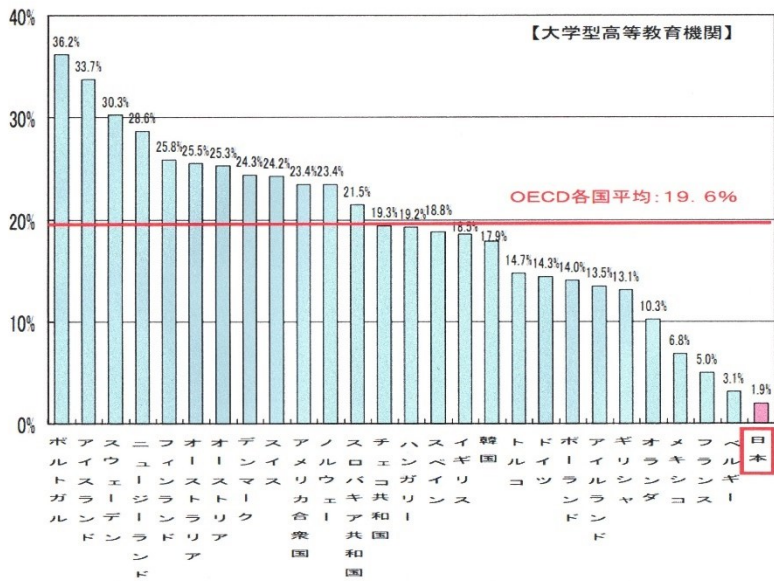
自分の場合はそのように学んだことをセミナー講師としてのキャリア等に活かす事を考えています。勿論、講師以外にも学んだことを活かせるケースはいくらでもあると思います。

昨年末にはプロテインキャリアで知られるダグラス・T・ホール教授の講演を受講する機会がありましたが、現在83歳のホール氏は現在でも新しい学びを継続して知識の上書きをされているという事をおっしゃっていました。生涯学びの精神ですね。

人生100年時代は生涯現役時代とも言われる事もありますが、VUCAの時代とも言われます。そのような先が読みにくい上に永くキャリアを積み重ねる現代においては、学びを継続していく事がネクストキャリアを構築していくうえで必要



## ※【国別】学ぶ社会人(25歳以上)の割合



出典: OECD教育データベース(2011年)。ただし、日本の数値については、「学校基本調査」及び文部科学省調べによる社会人入学生数

ではないかと思えます。

一方、私たちはテレビやSNSなどのニュースを通じて気づかぬうちに自然に学んでいる事も多いのではと思えます。形にとらわれず自分なりに楽しみながら学んでいく事もポイントだと思います。

自分に合った形で無理なく学びながら、できる限り長い間社会で自分らしく活躍し続ける事が人生100年時代をエンジョイするコツの一つではないでしょうか。そのために自分自身が感じるのは、持病とはうまく付

き合いながら健康状態を維持する事が大事だという事です。

## 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の会活動報告】

#### 1. 4水会

12月の4水会は堀 猛 BAA 専務理事による「掌の中の小宇宙（根付）を探索する面白さ」でした。大きさや形の制約の中で根付作家が小宇宙と表現されるほどの様々な思い、工夫、独創を如何に作品に込めているか、その驚きの世界を実際に現物を見ながら参加者が考え探求して楽しみました。

1月の4水会は山梨能嗣氏（LDA25期）による「自転車旅行の魅力（仮称）」です。大好評だった前回に続き第2弾！旅に、サイクリングに興味のあるかたはお見逃しなく。

なお今回は3か月ぶりにカラオケ会付きです。こちらにもぜひご参加ください。

- ・日 程：1月24日（第4水曜日）15:00～16:15
- ・開催方法：対面開催
- ・会場：港区麻布区民ホール（港区六本木5-16-45）地下集会室
- ・申込先：濱田まで ([hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp))

#### 2. 分科会・支部活動状況

##### (1) 相続研究会

代表 池上 義雄

開催日時：2023年12月11日（月）18時30～20時15分

開催場所：オンライン（ZOOM）開催

参加者氏名および参加数：（敬称略）池上、浦田、渋谷、北村、大庭、濱田 7名

定例会：各メンバーより持ち寄った提案について議論し今後の学習テーマにつき話し合った。

後日、大庭氏よりエンディングノートの資料を頂くこととした。

## (2) 職域開発「仕事と人生」分科会

代表 本田 卓夫

活動名称：「シニアからの新しいキャリアの選択肢」についての勉強会および懇親会

開催日時：2023年12月22日（金）14時から20時15分

開催場所：目黒区民センターおよび目黒駅近辺居酒屋（対面開催）

参加者氏名、参加数：（敬称略）本田、土生、渡辺、碓井、大家、木村、堀之内、浦田、塙、大庭 10名

報告者名：本田 卓夫

内容：木村勝さんを講師に迎え「シニアからの新しいキャリアの選択肢

～個人事業主（業務委託）という働き方」をテーマに講演して頂いた。

当日出席の会員には、まさにこの「半」個人事業主が多く、具体的な質疑、活発な意見交換ができた。原則年二回開催してきた会のうち一回は、会員関連の企業を中心に訪問活動を行ってきた。しかし、会員が現役を引退し、従来の形が成立しなくなった。については、新しい分野、領域の訪問先を発掘していく必要がでてきており、早々に模索を開始したいと話し合った。

## (2) LDA 世話人会

LDA 代表 木村 勝、（報告者 事務局 濱田俊一）

活動名称：定例会（中間活動報告）

開催日時；12月25日（月）18：30～19：30

開催場所：BAA 事務所対面およびリモートによるハイブリッド開催

参加者（敬称略）：木村、九鬼、山梨、塙、原、濱田（以上対面参加）

米本、山田ゆ、池上、前野、森、大庭（以上リモート参加）

内容；冒頭 塙 BAA 専務理事より BAA の現状と LDA の活躍の場の創出と協力依頼について説明があった。

① LDA 中間会計報告（大庭）

② 4水会および LDA 分科会活動中間報告（濱田）

会の後、事務所内にて対面参加のメンバーで懇親会を行った。

## 事務局からのお知らせ

### 1. 個人会員登録システム導入について

当システムは、メールアドレスを登録している会員様が適用になります。メールアドレスを登録していない会員様および現行の手続きを希望される会員様は従来通りの取扱いとさせていただきます。

登録の詳細は別途ご連絡しますが、今回は当システムの機能について簡単にご案内します。

#### (1) MiiT+（ミーラス）の機能紹介

- ① 個人会員専用の画面にログインすると、「入会登録」「お知らせ」「スケジュール」が確認できます。
- ② 上段にある「入会登録」に表示されている「カード」をクリックすると年会費の支払い画面に移行しオンラインによる手続きが可能になります。ご希望の



