

aging is beautiful

BAA ニュース (2025.6月号)

2022年に生成AIのChatGPTがリリースされ、5日間で100万人、2か月で1億人が利用するようになりました。更に蓄積されたデータそのものを利用するレベルから、データを活用、推論して自分で新しいデータを獲得するまでに進歩した生成AIは急速に幅広く社会に影響を及ぼしています。「ライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座」にご登壇いただいています横浜労災病院の山本先生もメール相談に対するAI活用の可能性について調査研究を行っています。その概略を今月号でご紹介していますので、是非ご覧いただきたいと思います。尚、個人会員の皆様にはご参考までに別途メールにて調査報告書全文をお送りします。また、山本先生は今年の第36期LDA養成講座にもご登壇いただく予定です。講座単位の分割受講も可能ですし、場所や時間に拘束されないオンラインや録画視聴も可能ですので多くの方に受講いただけますと有り難いです。更に幅広い視点で人生を考えていただく「マイライフデザイン研修」や「人生100年時代の実践セミナー」の開催、多様な業種・経験のある方と交流できるイベントや会員の皆様なら参加できる「LDAの会」の事業なども企画してまいります。会員の皆様のご意見・ご要望を取り入れながら今後も皆様のビューティフルエージングの実現に活用いただける活動をしてまいりますのでご参加をお待ちしております。

今月のBAAスケジュール

BAAではリアルだけでなく、**地域や時間に縛られないオンラインや録画視聴での開催もしております**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はテレワークで業務を行う場合もあり、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 5日（木）BAA 第107回囲碁大会
- ◆ 6月 6日（金）LDAの会 レディスの会
- ◆ 6月 7日（土）BAA ファイナンシャルプランナーによる無料相談
- ◆ 6月 7日（土）LDAの会 相続研究会
- ◆ 6月 9日（月）BAA 総会
- ◆ 6月11日（水）BAA 「キャリアデザイン・シニア研修」
- ◆ 6月12日（木）BAA 人生100年時代の実践セミナー*
- ◆ 6月14日（土）BAA 第2回「マイライフデザイン研修」（7日目）*
- ◆ 6月20日（金）BAA 第36期ライフデザイン・アドバイザー養成講座（1日目）*
- ◆ 6月21日（土）BAA 第36期ライフデザイン・アドバイザー養成講座（2日目）*
- ◆ 6月23日（月）LDAの会 自由研究会
- ◆ 6月25日（水）BAA 三鷹ネットワーク大学講座*
- ◆ 6月25日（水）LDAの会 4水会

◆ 6月27日（金）BAA 第36期ライフデザイン・アドバイザー養成講座（3日目）＊

◆ 6月28日（土）BAA 第36期ライフデザイン・アドバイザー養成講座（4日目）＊

<7月>

◆ 7月 5日（土）BAA ファイナンシャルプランナーによる無料相談

◆ 7月 8日（火）BAA お話の会＊

◆ 7月 9日（水）BAA 「キャリアデザイン・シニア研修」

◆ 7月10日（木）BAA 人生100年時代の実践セミナー

◆ 7月12日（土）BAA 第2回「マイライフデザイン研修」（8日目）＊

◆ 7月16日（水）BAA 三鷹ネットワーク大学講座

◆ 7月18日（金）BAA 第36期ライフデザイン・アドバイザー養成講座（5日目）＊

◆ 7月19日（土）BAA 第36期ライフデザイン・アドバイザー養成講座（6日目）＊

◆ 7月22日（火）BAA 第9回 太極拳教室＊

◆ 7月23日（水）LDA の会 4水会

◆ 7月24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いたします。

<各担当連絡先>

- ◆ 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 又は 北村 満：kitamura@baa.or.jp
- ◆ BAA 実践セミナー、三鷹ネットワーク大学講座、太極拳教室 ⇒ 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、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
- ◆ 音楽祭、4水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一：hamada@baa.or.jp

2025年度第36期 LDA 養成講座のご案内

今回も会場とオンラインのハイブリッドで開催します。更に録画視聴も可能です。時間や場所にこだわらず参加できます。
ライフデザインを考えたい方は今がチャンスです！！

2025年度のライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座をご案内いたします。急激な環境変化で不確実な現代でも、誰もが豊かで充実した人生を送りたいと思っています。しかし、幸せで充実した人生は一人ひとり異なります。しかも働き方（キャリア）など限られた視点だけではなく、多様で幅広い視点から自分自身で人生をデザイン（計画し、実践し、変化に適応）することが必要になっています。

本講座はそんな人をサポートしたい人のための講座です。また、自分自身のこれからのライフデザインを考えたい方にもお勧めの講座です。

＜ライフデザイン・アドバイザー養成講座の特徴＞

- ①キャリアだけでなく多様なライフステージで助言・指導・支援ができる知識やスキルを幅広く学び、経験する極めて実践的な講座です。
- ②講師は大学、企業で豊富な経験を持つスペシャリストです。
- ③キャリアコンサルタントやファイナンシャル・プランナーなどの有資格者も幅広い知識やスキルを学ぶために受講しています。
- ④講座終了後も継続して学習し、スキルを向上できるシステムがあります。また、BAA主催のセミナーなどで講師の経験を積んでいただくなど実際の実務に役立てていただきます。
- ⑤「LDAの会」に加入することで、様々な業種、年齢、経験のある方との交流を持つ場が提供されます。交流を通して、自己育成を図り、社会とのかかわり、居場所をつくることが可能です。

今回は宮城まり子先生の講義で始まり、下平久美子先生の講義まで豪華な講師陣による6日間全10講座で開催します。場所と時間にこだわることなく受講できますので是非多くの方に受講していただきたいと思います。

詳細は右記のQRコードでLDA養成講座サイトをご覧ください。



《 2025年度 第36期 LDA養成講座募集要領 》

- ・ **期間：6月20,21日、6月27,28日、7月18,19日** [金・土曜日 6日間]
- ・ 開催：会場とオンライン（ZOOM）でのハイブリッド方式で開催します
都合により受講できない講座は録画にて聴講していただきます
- ・ 会場：東京都港区機械振興会館（東京タワーの隣）
- ・ 定員：25名
- ・ **受講料：121,000円(税込) 法人会員及び個人会員は99,000円(税込)**
- ・ 申込・お問合せ：塙（hanawa@baa.or.jp） or 大庭（ooba@baa.or.jp）

受講していただきたい方

- ・ 企業の人事・総務・人材開発、OB会・社友会・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、人生など自己理解を深め、人間成長を求める方

LDA会員向け「第36期 LDA 養成講座」の分割受講のご案内

LDAの皆様にもLDA養成講座の講座毎の分割受講ができます。今や世の中の動きは急激に変化しています。その動きに対応してLDA養成講座の内容も変化しております。LDAの学び直し、学び加えの機会としてご活用いただきたくお願いいたします。実施要領は以下の通りです。

1. 第36期LDA養成講座のスケジュール 上記のQRコードから記事をご参照ください。

2. 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）
3. 申込期限 ①第1日、第2日 : 6月16日（月）
②第3日、第4日 : 6月23日（月）
③第5日、第6日 : 7月11日（金）
4. 受講料 ①「組織キャリアから生涯キャリアへの転換」 3,000円
②「キャリア・カウンセリングの理論と実際」 8,000円
③「豊かな人生と交流分析」 6,000円
④上記以外の講座 4,000円
5. 受講人数 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⇒ <https://forms.gle/HagNGARa9GzWcfEZ8>

第 2 回 「マイライフデザイン研修」のご案内

生涯現役時代といわれる現代におけるミドル・シニアのキャリアアップにつながる支援策を紹介しつつ、自律的なライフデザインの重要性を学びます。

7 日目 「豊かな人生を支えられる賢い資産形成を考える」

資産形成の第一歩
を踏み出したい！

長期投資で自分と家族
の資産を育てたい！

新 NISA を活用して効
率的に運用したい！

リスクを知りインフレ
に負けない賢い運用を
したい！



【講師紹介】荒武 誠 氏【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)、J-FLEC 認定アドバイザー】

大手銀行で市場部門経験 15 年以上、FP 資格取得後金融リテラシー普及の活動に注力、
2024 年 9 月 J-FLEC 認定アドバイザー登録

☆ 開催日時：6月14日（土）14：00～16：00

☆ 開催方法：オンライン開催 申込された方には、URL をご連絡します

☆ 参加費 : 残り 2 講座 5,000 円（会員 4,000 円） 1 講座受講 2,500 円（会員 2,000 円）

☆ 申 込 : hanawa@baa.or.jp 埴 又は ooba@baa.or.jp 大庭

こちらからも申込できます <https://forms.gle/ErbRws2vw7bqb9Kc6>

本研修は12月～翌年7月まで毎月1回開催の全8講座の研修です。講座単位の受講も可能です。

【次回（8日目）のご案内】 7月12日（土） 14：00～16：00

講 師：大庭 和夫 氏【KNR 大庭事務所代表、1 級ファイナンシャル・プランニング技能士、
宅地建物取引士】

講座名：「人生100年時代を見据えたライフプランとは」

内 容：これからのライフプランを作成するときに欠かせないイベントを幅広い視点から考え、事前に準備することは何かを学びます。

横浜労災病院山本晴義先生 『AI 活用の可能性調査報告』

今回は LDA 養成講座の講師でもある山本先生が行われた調査研究からの報告です。掲載記事は概略ですが、BAA 会員の皆様には別途メールにて調査報告書全文をお送りいたします。

『メール相談に対する AI 活用の可能性』 ～山本流 ChatGPT 回答の開発と評価～

(独法) 労働者健康安全機構 横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長
山本 晴義

1991年に37番目の労災病院として設立された横浜労災病院は、開院以来、労災病院の使命である「勤労者医療」を念頭においた診療を行っている。1998年に勤労者メンタルヘルスセンターが設置され、予防医療の領域を担うことになり、その一環として、無料のメール相談を2000年から筆者が回答者となって開始され、25年間累計で19万件を超える実績となった。



メール相談の特徴を対面相談、電話相談、SNS相談と比較すると、情報量は最も少なく限定的である。しかしながら、相談への抵抗感は低く、

アクセスは最も容易といえる。面談や電話相談が同期性であるのに対し、メール相談は非同期でタイムラグが生じるので、返信はなるべく早く行うようにしている。空間的制約や時間的制約がないのもメール相談の特徴であり、費用対効果は高く、情報の蓄積も容易である。山本流メール相談の基本姿勢を表1に示す。このような背景のなか、以下のような研究を開始した。

山本流メール相談の基本姿勢 表1

- ① メール相談の限界をわきまえる
- ② 臨機応変に、柔軟性をもって、相談者の立場で対応
- ③ メール相談は“Cure(医療行為)”ではなく“Care(相談)”
- ④ 24時間以内の返信（自殺リスク等の危機対応）
- ⑤ 仕事以外の個人的要因を把握して、セルフケアを促す
- ⑥ サポーターとしてあなたを心配しているというメッセージを送る
- ⑦ 治療中の相談に対しては、主治医を信頼し、治療の中で話すように説明
- ⑧ 「診察を受けた方がよいか？」との相談に対しては、医師による直接の診察を勧める
- ⑨ 情報を求める相談に対しては、厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」を紹介
- ⑩ 勤労者に対しては、“メンタル ろうさい”の無料モニターを紹介

AI 活用に関するアンケート調査

筆者のメール相談の経験と知見をAI技術に活かすことの意義と懸念点について、カウンセラー等に21項目のアンケート調査をメールで実施し、70人からの回答があった。

アンケート結果から、相談業務におけるAIの活用は有益と思うものが多かったが、実施に当たっては慎重に行うことが求められた。

山本流 ChatGPT 回答の開発と検証

そこで、架空の相談文5事例に対して、(A)筆者の回答案、(B)筆者の知見が反映されていないAI回答、(C)筆者の知見を反映したAI回答の3つを用意し、カウンセラーにそれぞれを8項目5点満点で、その比較評価を依頼した。その手順を右に示す。

その結果、案Cが全体として最も高い評価を得ており、評価者からの支持が厚いことが確認された。特に、具体的な解決策

や共感の表現、丁寧な言葉遣いが評価の要因として顕著に現れており、相談者にとって、安心感と実践可能なアドバイスとなっていることがうかがえた。

一方、案Aおよび案Bは、論理的で具体的な解決策が提示されている点において評価されるものの、評価全体を見ると、どちらも中間評価に偏っていることが特徴である。これは相談者に「十分に寄り添う」表現が不足しているという印象を与えかねない結果である。案Aは専門性や分かりやすさが評価されているものの、専門用語の多用により相談者が内容を理解しにくいという課題が指摘され、案Bは論理的である反面、温かみや共感の表現に欠け、機械的な印象を持たれてしまっているようである。

本件のメール相談回答では、ただ事実や解決策を提示するだけでなく、メンタル・心理支援の性質上、相談者の心情に寄り添い、安心感や共感を伝えることが極めて重要である。今回の評価データは、正確な情報提供と共に、相談者の感情に訴える表現や親しみやすい語り口が、最終的な評価に大きな影響を及ぼすことを示した。

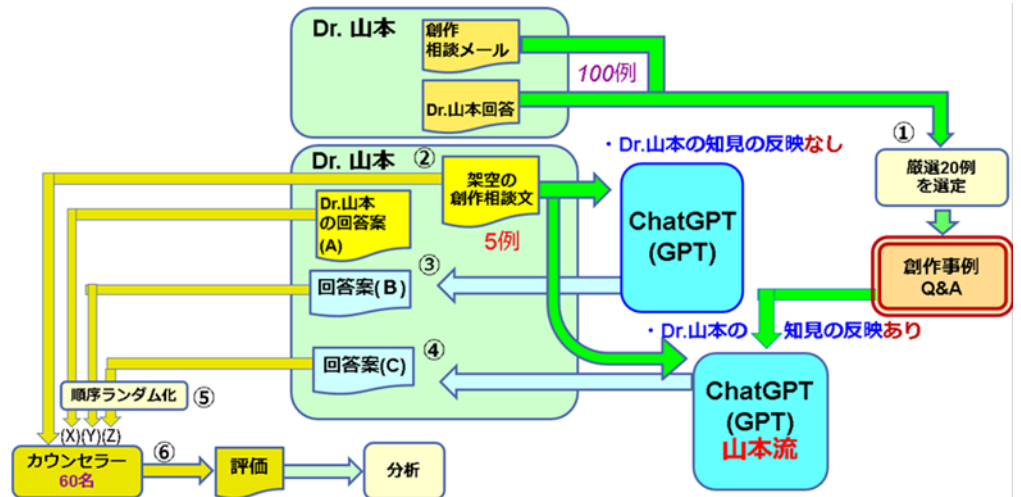
メール相談へのAI活用の可能性

今回の研究から示唆された結果は以下の通り（**会員の皆様にお送りする報告書には詳細な記述があります**）

- ◆メール相談の特性と課題：文字コミュニケーションの難しさ
- ◆法的・倫理的配慮：医療機関との連携、医師法に抵触しない助言内容を考慮
- ◆回答に求められる要素：共感と需要の重要性、具体的かつ実践的なアドバイス、共感からアドバイスへの展開
- ◆評価の難しさと個人差：評価の難しさ、評価者の背景による影響、評価観点以外の観点など
- ◆AI回答の特性：AIの表現力と限界、AIの可能性と期待

講座案内「人生100年時代の実践セミナー」
～人生を自分らしく豊かにするために～

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。全年齢層を対象に「働き方」「学び方」「生き方」「資産形成・運用」「相続・贈



与」「キャリアデザイン」「ライフデザイン」「地域活動（人的交流）」など幅広いテーマを取り上げ会員の皆様のビューティフルエージングの実践に役立つ情報を提供いたします。

6月講座 【生涯現役を目指す人のセカンドキャリアプランの提案】

～自分の強みを最大限に活かし、人生を楽しみましょう～

【講座概要】

人生 100 年時代の社会で、充実し安心して生活する為には、自分の強みを最大限に活かすことが大切です。そのためには、若いうちから学び、働き、人生設計を考えましょう。学ぶために、国等に依存する（公助）だけでなく、地域での助け合い（共助）、自助努力（自助）が重要です。ビューティフルな人生を送るためには、自らを育てる“育自”が大切です。今回、「学び方」「働き方」「生き方」を考えていただく機会を提供していきます。

【講師】甲斐 幸一郎 先生【甲斐ライフデザイン研究所 所長】

- ◆ 日 時：6月12日（木）15：00～16：30
- ◆ 開催方法：オンライン（ZOOM）で開催します
- ◆ 申込締切：6月9日（月）
- ◆ 申 込 先：事務局大庭宛てメール「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://forms.gle/1V7PHq8ekSpDCbAQ8>
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 無料**、会員外1,000円

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 【直ぐに出来る、地域デビューの方法を教えます】

～セカンドライフに向けて、より充実するチャンスをつかみましょう～

【講座概要】

60 歳を過ぎる頃からは、仕事の責任や負荷が減って、チャンス到来の時期です。

余裕が出来た時間をどう過ごすかで、大きく余生が変わります。今までの自分の殻を思い切って脱ぎ、新たな自分に生まれ変わるのも面白いです。今までやろうとして出来なかったこと。自身が好きで愉しめる事をしてみましょう。

私の経験を通した地域デビューの方法をご案内します。現役時代にはとてもできないと思っていたことが、定年後からは自分の世界が大きく変化しました。

たった一つの大きな決断がワクワクに向かい、ドンドン繋がりが広がって心身ともに健康な生活を得て、今も楽しみが増え続けています。

今、物足りない人も満足している人も、今以上に健康で豊かに、愉しく、生きていく方法について一緒に考えていきましょう。

【講座日時】6月25日（水）15時から16時30分

【講 師】九鬼 真弓 先生 【産業カウンセラー、キャリアコンサルタント】

【開催場所】オンライン（ZOOM）で開催します

【申 込 先】三鷹ネットワーク大学へ直接申込ください。

こちらから申し込みできます⇒ [三鷹ネットワーク大学](#)

2025 年度 第 1 回理事会報告

5月16日に2025年度第1回理事会が開催されました。今回は2024年度事業実績報告、2024年度決算報告、令和6年度監査報告に関する3件の議案について審議しました。

事業では、対面とオンラインのハイブリッド開催も2回目となる「ライフデザイン・アドバイザー養成講座」や第2回「マイライフデザイン研修」、BAAの副会長も務められた宮城まり子先生の「秋の講演会」、社会貢献事業である三鷹ネットワーク大学寄付講座、高等学校学生への就職支援講座などを開催しました。

また、「歩こう会」など新しいイベントも加えた多彩なイベントを実施した交流事業などを積極的に開催しました。その結果、2024年度の参加者は2023年度に引き続き1,000人を超えました。しかしながら、決算では会費収入の減などにより2022年度から3年連続の赤字となりました。6月に開催されます総会で提案する2025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ない状況です。新しい企業向けの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。

今後も会員の皆様のニーズにお応えしながら、更なる収支改善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。

B A A イ ベ ン ト の ご 案 内

今回は、中国に駐在された方から隣の大国の知られざる実情を聴く「お話の会」、新しい横綱が誕生し熱戦を繰り広げている大相撲9月場所などを企画しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

1. 第84回 お話の会 7月「中国に駐在して考え、感じたこと」

- ・内 容：今や中国は、アメリカと並ぶ世界の二大大国として、世界の政治、経済、文化に大きな影響を及ぼしています。日本は、中国とも地理的に近く、古来から交流も深く持っています。しかし、中国の実情には、よく知らないこと、ひょっとしたら誤解しているかもしれないことも多くあるように思います。2011年7月から5年間、中国に駐在し、生活した時に感じ、考えた中国の社会、中国人のものごとの考え方、生活について、そして日本から見ている中国と中国で生活して見た中国の違い、及び中国で生活して日本について考えたことなどをお話しします。中国、日本のより良い理解につながればと思います。

- ・講 師：楯 兼次 氏【社会保険労務士法人楯経営労務事務所 代表】

住友化学㈱に、48年間勤務。その間、一貫して人事・労務管理の業務に携わる。2008年から中国にあるBPO会社の経営に携わり、2011年からは5年間、中国地域統括会社に勤務した。この間に尖閣問題なども勃発した。赴任期間中に「中国に赴任する総経理のための労務管理ハンドブック」を執筆、ガイダンスなどを行う。

- ・日 時 : 7月8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: 7月3日 (木)

2. 第11回 太極拳教室

- ・日 時 : 7月22日 (火) 16:15~17:45
- ・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)
- ・会 費 : 1,000円 (会員以外1,500円) 会場で集金します。
- ・募集人員: 12名 (先着順)
- ・申込締切日: 7月17日 (木)

3. 第108回「囲碁大会」

- ・日 時 : 9月4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 : 会員 2,000円 非会員 2,500円 (当日払い 参加賞・全勝賞有)
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: 8月22日 (金)

4. 第22回 ぶらり街歩き『神楽坂で文士達の面影と花街を偲ぶ』

神楽坂は明治、大正、昭和を通して隆盛を誇り、庶民や文士達も好む花街がありました。現在も昔の面影や街並みが残り、有名な飲食店も多く、興味が尽きません。当時の文士達の状況を思い浮かべながら、懐かしい花街の街並みを訪ねます。また希望者による懇親会も予定しております。

- ・日 時 : 9月20日 (土) 10:00~13:00
- ・コース : 飯田橋駅 ➡ 神楽坂入口 ➡ 東京理科大学 ➡ 泉鏡花・北原白秋旧居跡 ➡ 善国寺 ➡ 地蔵坂 ➡ 光照寺 ➡ 尾崎紅葉旧居跡 ➡ 藝術座跡地 ➡ 赤城神社 ➡ 白銀公園 ➡ 寺内公園 ➡ かくれんぼ横丁 ➡ 芸者新道 ➡ 神楽坂下 ➡ 飯田橋駅
- ・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
- ・集合場所: 10:00 JR「飯田橋駅」西口改札外
- ・会 費 : 会員 500円 (当日払い)、会員以外 1,000円
- ・申込締切日: 9月8日 (月)

5. 第59回BAA大相撲観戦会 2025年九月場所

- ・日 時 : 2025年 9月26日 (金) 13日目、15時集合
- ・会 費 : 5,300円 (通常料金 5,000円+諸経費)
日本相撲協会の団体割引は無くっております。
- ・募集人員: 50名

・申込締切日：6月13日（金）希望者が多い場合はお受けできない場合もありますのでご了承ください

☆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）

L D A の 会 活 動 報 告

ライフデザイン・アドバイザーの認定者 643 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。

1. LDA の会報告会開催

事務局 濱田 俊一

1. 1 開催日時：5月26日（月）19：00～20：15
1. 2 開催方法：ZOOM によるリモート開催
1. 3 参加者：23名
1. 4 議事

- ・2024 年度（令和6年度）LDA の会活動報告 ・2024 年度会計報告 ・2024 年度会計監査報告
- ・2025 年度 LDA の会活動方針（木村代表）

少子高齢社会において、長期的な視点に立った自律的なライフデザインキャリア開発の必要性は年を追うごとに高まっており、その推進の担い手であるわれわれライフデザインアドバイザー（LDA）に対する期待やニーズも高まってきています。そうした期待・ニーズに応えるべく、その資質向上や修了者間のネットワーク拡大のために、ビューティフルエイジング協会（BAA）との密接な連携のもと同期会、分科会活動などの諸活動に積極的に取り組んでまいります。

2025 年は、「学びを深め、つながりを拡充する」をテーマに、①継続学習等への参加促進 ②会員間ネットワークの強化を重点に取り組んでいきたいと思ひます。

最後になりますが、キャリア・健康・マネーを網羅した LDA 講座の魅力について、広く情報発信を行っていただき、将来での仲間である LDA 講座受講者の増加に LDA の会として少しでも寄与できればと思ひます。

・2025 年度 4 水会の開催

毎月第4水曜日 15時から16時30分から開催 情報交換、分科会との連携開催を実施し、参加者の拡充と親睦を図る。

・2025 年度分科会・支部の活動計画

（1）投資研究会

例会を4回開催：市場環境のレビューと時事テーマを題材とした例会を開催する予定。更に、投資研究会オープンセミナーや個別相談会の開催を検討する。

（2）相続研究会

100 人いれば 100 通りの対策やアイデアが必要となる相続に関する、知識を広め、自身に限らず、相続問題の解決につながるスキルアップを図っていききたい。そのため、1年半に渡り作成に携わった「生前・死後の対策」資料の作成から得た知識やノウハウの実践活用方法も含め、研究会をどのように運営して行くか討論して学習を継続していく。また、「生前・死後の対策」資料のPRについて討論会や、会員が

講師を務めるセミナー等を企画し、実施して行きたい。

(3) ライフデザインセミナー (LDS)

①三鷹講座 (4月から3月) を毎月開催する。②実践セミナー (4月から3月) を毎月開催する。

③例会 (オンライン) を年4回開催する。④例会時にライフプランに関する情報交換を行う。

(4) 音楽グループ

音楽グループ主催の音楽祭を2回/年実施するほか音楽鑑賞会・演奏会を計画する。

JAZZ 鑑賞会 (5/17)、誠友会懇親会 (5/23)、第5回 JAZZ 音楽祭 (10/18)

(5) 健康推進グループ

①太極拳教室：奇数月開催、太極拳有志会偶数月開催

②歩こう会：1 day3000 に継続参加 (年2回)、独自の活動を10月頃開催

(6) CDS 研究会

「これからの日本社会を担う若者に”ライフキャリアデザイン”を通して幸せな人生をおくるサポートをする」を目標に今後は高校向け支援の深堀、充実を行い、将来には「若者キャリア研修・仕事エンカレッジ講座」の開催を目指す。

(7) 職域開発 (仕事と人生) 研究会

講演や訪問活動などを企画・実施する予定。

(8) レディース会

①港北ニュータウン散歩 6月

②七福神巡り 2026年1月か2月頃予定

- ・2025年度同期会の活性化
- ・2025年度広報活動
- ・2025年度運営体制
- ・2025年度活動補助金
- ・2025年度予算

1. 5 LDAの会の今後について

2025年度会計予算で2026年度以降はLDAの会の資金は枯渇することとなる。LDAの会として今後の運営をどのようにしていくのか、BAAと連携しながら今年度中に検討し対策を決定する。

2. 4水会

5月の4水会は22期榊原敏秀氏による、大人気の昭和歌謡曲シリーズの総括編「流行歌で振り返る昭和100年」～Part1 昭和元年から昭和40年まで (戦前・戦中・戦後) ～でした。

懐かしい音楽の数々をミニコンポで聴きながら思い出を振り返るお話に感激したひと時でした。

榊原氏のこのテーマのPart2が待たれます！6月も4水会の大人気シリーズ、宮地剛氏 (個人会員) によるテーマ：「私と旅 ～第2弾 エジプト編～ 4500年前にタイムスリップ！ピラミッドを見に行く！」です。旅の記録のプロ！による実践編として、エジプトを紹介して頂きます。

・日時：2025年6月25日 (水) 15:00～16:30 対面開催

・会場：港区施設 麻布区民センター2階和室 (港区六本木5-16-45 電話 03-3583-5487)

・参加費：one coin です

・申込先：濱田まで (hamada@baa.or.jp)

3. 分科会・支部活動、同期会状況

(1) 音楽グループ

代表 濱田 俊一

・5月17日 (土) 三鷹ライブハウス・ナチュラルにて「JAZZ 三木成能トリオ」の鑑賞会実施

・5月23日 (金) 大田区産業プラザの(株)キャプティソリューションズ誠友会の懇親会にて

BAAのジャズバンドTBB (The Beautiful Aging) の演奏実施

会員活動報告『2025年度も「対話の会」を主催』

「学ぼう、体験しよう、話し合おう、マインドフルネス！」

BAA 事務局 記

BAA の個人会員でもある干場 進氏が主催しています「対話の会」を BAA は 2023 年から後援しています。この会は毎年、メインテーマを決めて毎月 1 回の頻度で年 8 回開催しています。

2025 年度も 4 月から以下の内容で既に開催し、BAA の会員も多数参加しています。講師（進行役）である干場氏の豊富な知識と体験・実践を踏まえた内容で、講師・参加者との対話を通して多くの気づきを得られる機会となっています。BAA 会員でマインドフルネスに興味のある方は参加しては如何でしょうか。終了後には参加者同士の交流の場（ちょい飲み）もあり楽しくネットワークづくりができます。

尚、マインドフルネスとは米国の分子生物学者ジョン・カバットジン氏が 1990 年に、その著書「マインドフルネスストレス低減法」で、宗教性を排した医療行為として提唱しました。それから 35 年経った現在のマインドフルな対処法は、「心の平穏と思いやり」をもたらす古来の智慧として、医療分野のみならず、日常生活や教育、さらにはビジネス分野に至るまで幅広く活用されています。並行して、その効果についての臨床家や脳科学者によるエビデンスの蓄積も進んでいます。

【上期 月例会】

マインドフルネスによって立つ基盤である仏教の考え方、特にその「心の科学」としての側面を、草薙龍瞬著「反応しない練習」を購読本にして、呼吸瞑想法のエクササイズや話し合いなども交えて体験的に学びます。

第 1 回 4 月 29 日(火) はじめに、マインドフルネスとは？ 反応する前に「まず、理解する」

第 2 回 5 月 18 日(日) 良し悪しを「判断」しない マイナスの感情で「損しない」
他人の目から「自由になる」

第 3 回 6 月 14 日(土) 「正しく」競争する 考える「基準」を持つ

【下期 月例会】

マインドフルネスのビジネス分野への活用について学びます。2012 年、グーグル社の社内向けの研修プログラムとして開発し実践してきたマインドフルネス・カリキュラムを、さまざまなエクササイズや話し合いなども交えて体験的に学びます。 **会員の皆様には別途ご案内いたします。**

【開催要領】

会 場：東京ウィメンズプラザ、渋谷区神宮前 5-53-67

時 間：各回とも開場 13：10、開講 13：30、閉講 16：30、終了後に懇談会もあります。

参加費：1,000 円

【申込みと問合せ】

主催者のホームページ <https://www.curiouswe.com/> の参加申込ページから、
または、進行役・幹事の干場 進氏のメールアドレス hoshiba@multus.co.jp 宛に

事 務 局 か ら の お 知 ら せ

1. BAA 連携事業 「お金に関する無料相談会」のお知らせ

※ファイナンシャルプランナー（FP）による無料相談サービス 6 月のご案内

BAA と業務提携しております一般社団法人かながわ FP 生活相談センター（KFSC）が、BAA 会員向けに毎月 ZOOM を使用した無料の FP 相談サービスを提供しています。一人（または 1 組）の相談時間は最大 40 分で、最大 4 組までのお申し込みを受付けます。

<開催日時>

7 月 5 日（土曜） 13 時～17 時（原則：毎月第 1 土曜日開催）

<お申し込みは以下の専用のサイトから行ってください>

【BAA 会員向け KFSC サイト】URL：<https://baa.fp-kfsc.com/>

