

aging is beautiful

## BAA ニュース

梅雨の不安定なお天気が続いておりますが、皆様にはお元気でお過ごしのことと存じます。去る6月3日にビューティフルエイジング協会の総会が開催され、2015年度活動方針が承認され、新年度の活動がスタートしました。当協会は、人生90年時代が到来するなかで、心身ともに健康で、生き活きと社会活動に参加する「ビューティフルエイジング」を実現するため、知的向上と人脈形成などにより、豊かな社会実現に努めます。主な活動は次のとおりです。皆様のご参加をお待ちしております。

### ○ライフデザイン・アドバイザー養成・実践事業に取り組む

企業や地域社会において、活動できる知識と能力を持った人材として、ライフデザイン・アドバイザー（略称LDA）養成と継続教育を行う。さらに、LDAの活動の場を広げ、社会貢献を実践するため、企業・教育機関・自治体・地域に働き掛けます。

### ○ビューティフルエイジング実践事業を幅広くすすめる

高齢者の居場所づくりと交流の場を広げるため、囲碁、お話の会、観劇、大相撲、カラオケなどを楽しむ会を開催する。さらにBAA公開講座を10月17日（土）午後1時から、法政大学教授宮城まり子氏をお招きし「私たちの生き方を考える」（仮題）を法政大学において開催いたします。また今年度は関西地区でも講演会を開催する予定です。

### ○調査研究事業を充実する

人材委員会においては多様な企業の垣根を越えて、中高年雇用のあり方・働き方・人事制度のあり方などについて研究と情報交換を行います。

（事務局）

### これからのBAAセミナー（個人会員の方も参加下さい）

☆ 『第27回ライフデザイン・アドバイザー養成講座』・・・開催中です。

（詳細をご覧ください：<http://www.baa.or.jp/lifedesign/session/index.html>）

☆ 1日受講者を募集します。ご連絡ください。（17,000円／日）

## 『相手を味方にするコミュニケーション』

BAAが提供している三鷹ネットワーク大学(NPO法人) 講座「これからの生き方を考える」において6月講座で、BAAライフデザインアドバイザー、産業カウンセラーの池上義雄さんが講演された内容をご紹介します。

私たちにとってとても大切なコミュニケーションですが、複雑な人間関係のなかで意思疎通をはかることは意外に難しいといわれています。誰も相手を味方にして、双方で気持ち良くコミュニケーションを展開していきたいと望んでいます。そのためには、どのような点に注意していけばよいのか、また、相手の気持ちをどのように感じ、相手の感じたことを受けとめていくのがよいのか、そのポイントを考えてみましょう。

コミュニケーションの本質は、相手の気持ちを察し相手に寄りそうことによって成立するものだ、と考えます。相手の気持ちを汲みとった対応になっているでしょうか。一方的な話や説明では受け入れてもらえません。コミュニケーションの目的の一つは人に変化をもたらすことです。人が心を開くかどうかを決定するのは伝えられる側の無意識です。心が緊張して閉じた状態だと十分なコミュニケーションはとれません。安全・安心を感じると人は自然に心を開きます。

**コミュニケーションを妨げているパターンには次の要素があります。**

- ・相手の話が終わらないのうちに、口を挟んでいないか？
- ・問題点や要望がすべて話される前に、解決策を示すことが多くないか？  
(想像の世界で聞いてしまっていないか？)
- ・相手の話を聴くよりも、自分で話している時間のほうが長くないか？
- ・相手が伝えようとしていることよりも、次に自分が何を話そうか、と思い巡らしていないか？  
(心の中で自分流の答えを考えていないか？)
- ・自分の関心が他の問題に移りがちのため、相手の発言内容を聞き漏らすことがないか？

**脳の役割がコミュニケーションに大きな役割をはたしています。**

- ・焦点化の原則: 私たちの脳は多くのことを同時に意識することはできない。よって焦点化する。
- ・空白の原則: 脳は空白を埋めようとする。
- ・快・痛み原則: 脳は快感を求め、痛みを避けようとする。

**コミュニケーションでは潜在意識への働きかけがポイントになる。**

- ・人は無意識レベルで安心・安全を感じる人を求めることから、姿勢や動作など相手に合わせる  
こと(ペーシング)がきっかけになる。
- ・心をコントロールしている潜在意識をいかに見通すか。
- ・心理状態は必ず表面に現れる。特に相手の目の位置や動き、呼吸による動きなどで観察できて掴みやすい。

無意識な反応は、必ず表面に現れます。自身の体験によって形成された潜在意識(無意識)は、

顕在意識として言葉として、必ず表面に現れます。

次に前向きにコミュニケーションを行うヒントを掴んでいただくため「一言リフレーミング(視点を変える)」と「ポジションチェンジ(空の椅子での自己対話)」に取り組んでみます。

「一言リフレーミング」では、自身が否定的に思っていることを、周りの人がポジティブな言葉で言い替えて返してもらうことにより、モチベーションが上がることに気づきます。

「ポジションチェンジ」では、2つの椅子を用意します。一方に座り、もう一方の空の椅子には想定した人が座っていると的前提で、一人二役で会話をします。心(潜在意識)から湧き上がる言葉で進めていくうちに、相手の気持ちに近づいていくことが感じられれば、より相手への理解が深めることができます。リフレーミングも絡んで、これからのコミュニケーションに変化が生じます。

このように、私たちが何気なく行っているコミュニケーションですが、相手の気持ちを感じ、受けとめることにより、真の意思疎通を行うことができるのです。(文責 浦田健一郎)

## 会員会社情報

(会員会社の参加をお待ちいたします)

### ☆ 人材委員会(会員会社の人事・労務担当者の研究会です)

本年度第1回目の人材委員会が6月3日に開催されました。人材委員会では、企業が取り組む人事制度の課題について、研究と情報交換を行っています。7月の第2回は「社内外の職域開発の現状とバブル期入社組を想定したこれからの社内外職務開発」です。

## BAA イベント情報

<http://www.baa.or.jp/events/info.html>

イベント情報はホームページとBAAニュース、メールまたは郵送で個人会員の方にお送りします。刷新したホームページをご覧ください。

### 1. 観劇会・・・席に余裕があります。

- ① 8月6日(木):新橋演舞場「もとの黙阿弥」(井上ひさし作、片岡愛之助他)  
BAA 価格:12,300円(定価:1等席・12,000円、弁当1,650円)
- ② 8月12日(木):明治座「志村けん一座 第10回公演」  
BAA 価格:10,100円(定価:1等席・11,000円、食事1,650円)
- ③ 9月3日(木)新橋演舞場『喜劇 有頂天旅館』(渡辺えり、キムラ緑子他)  
BAA 価格:10,700円(定価:1等席・11,000円、弁当1,650円)
- ④ 9月14日(月)宝塚公演「SUPER GIFT from Takarazuka Stars」・・・**新規☆**  
BAA 価格:8,800円(定価:S席・12,000円・食事なし)
- ⑤ 9月15日(金)新橋演舞場『松竹新喜劇 初秋公演』・・・日が変更  
BAA 価格:10,100円(定価:1等席・11,000円、食事1,650円)

⑥ 9月18日(金)明治座「三匹のおっさん ふたたび」

BAA 価格:12,900円(定価:S席13,000円、弁当 1,650円)

2. 囲碁大会:7月2日(木)は80名の参加です。2800円で食事・景品付きで1日楽しめます。次回は9月24日(木)日本棋院有楽町囲碁センターで、新人参加大歓迎です。

3. 相撲:最近大人気で席の確保が難しくなっています。9月場所は9月25日(金)50名を確保、残席1席です。

4. お話の会:席に余裕があります、皆様のご参加を期待いたします。星陵会館(永田町)で講話、レストランでの昼食、4000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00~12:30)

① 9月2日:「お風呂は人を幸せにする」中山豊先生(電気通信大学特任講師)

② 10月21日:「仏像の観照・第3話」羽根 義先生(NPO法人・歴史建築保存再生研究所・理事 工学博士)

③12月7日「人生のラストステージ・プランニング」高井 茂先生(FP、社会保険労務士、帝京大学非常勤講師)

5. カラオケ同好会:それぞれ約15名の元気な淑女・紳士が、仲良く、得意の歌を披露し合っていて、楽しいひと時を過ごしています。人数に余裕があります。参加ご希望の方をお待ちしております。ご連絡下さい。

①目黒カラオケ同好会:コートダジュール目黒西口店で毎月第4金曜日開催です。

②吉祥寺カラオケ同好会:奇数月第4月曜開催です。

6. ハイキングツアー:60~70歳代の方も参加、自然を楽しんでいます。黒木ガイドとともに健歩を楽しみください。尾瀬ハイキングツアーは毎回キャンセル待ちの人気です。

①8月7-8日(安達太良山登山ツアー)

②9月4-5日(初秋の尾瀬と至仏山)

③10月9-10日(日光白根山登山と自然散策)

7. シャンソンの会:池澤さんに連絡ください。

① 7月8日(水)「2015 ヌーヴォーバリー祭」:Bunkamura オーチャードホールで、ジュリアン・ドレがゲストで開催されます。<http://www.mcbarbara.jp/image/parisai2015.jpg>

☆お申込み・お問合せ:和香企画(044)567-3951 池澤さんまで

<参加申込・問合せについて> 観劇会・囲碁大会・お話の会は各申込み用紙に必要事項を記入して、FAX、メールで事務局横山迄お申し込みください。

**BAA 山口輝雄会長ご自宅で「イタリア料理の会」が開催されました！**

アドの会総会後の懇親会の席上で、山口さんの手料理の話が話題になりました。そして、有志がおしかけることになり、6月28日、横浜のご自宅で「イタリア料理の会」が開催されました。とても素人とは思えない素晴らしい料理をいただきましたので、ご紹介いたします。緩やかな傾斜地に建つご自宅は、瀟洒な山小屋風の素敵な佇まい！ 当日のテーブルセッティングも本格的です。当日のメニューは以下の通りです。

- ★クロスティニー2種類
- ★ジャガイモのイタリア風ポタージュスープ
- ★バーニカウダーソース 生野菜 温野菜
- ★スパゲッティー ポルティニーニ入り海老クリーム
- メインデッシュは、★牛肉の赤ワイン煮 マッシュルーム、ジャガイモ
- 最後のデザートには、★マスカルポ・ネのムース



いずれの料理も専門イタリアン料理店の味をしのぐほどの本格的なもので、参加者一同、美味しいイタリア料理を堪能させて頂きました。(お土産として、これも自家製の和菓子「黄身しぐれ」まで頂いてしまいました)

東北大学の川島隆太教授と大阪ガスが取り組んだ共同研究で、調理の習慣化により脳が活性化することを実証されています。調理をするという習慣は、脳を鍛え、若返らせる効果があるということです。



まさに「ビューティフル・エイジング」を実践されている山口会長をぜひ目標に、会員の皆様もぜひ料理にチャレンジされてはいかがでしょうか。

当日配布頂いたメニューには、「シェフ 山口輝雄 助手 直子 (奥様)」とありましたが、会開催にあたっての奥様の準備は“シェフ”以上に大変だったのではと想像致します。会長、奥様 美味しいイタリア料理ありがとうございました！ (浦田健一郎)

