

aging is beautiful

BAA ニュース

東京郊外から見える富士山の上部はすでに雪で白くなっています。朝晩は一段と冷え込んできましたし、並木の紅葉も散り始めています。年の瀬も近くなり、何かとあわただしい季節になりました。皆様にはお元気でお過ごしでしょうか。今月は、大阪で初めてBAAシンポジウムが開催され、多くの方が参加され盛会裏に終了しましたので、その概要をご報告いたします。

BAAシンポジウム・関西が盛大に開催される

生涯発達を展望し 新たな人生設計を考える契機を学びました

11月21日(土)13:30～16:30、新大阪丸ビル別館で、長年の懸案であった関西でのシンポジウムが開催されました。会場の定員を超える85名の方が参加、大いに盛り上がり終了することができました。東京会場と同じく、法政大学キャリアデザイン学部教授・BAA副会長の宮城まり子氏をお招きし、基調講演をいただきました。その後、シンポジストとして石橋美紀氏、松下直子氏から、「心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは」をテーマに、お二人の人生設計体験を語っていただきました。



最後に参加者と交流のディスカッションを行い、皆様からも多くの意見や質問もあり、大変有意義なシンポジウムになりました。シンポジウムの概要は下記のとおりです。

I. 基調講演

- 『生涯発達を展望し新たな設計図を創造する ～生涯育自とポジティブ心理学～』
- 講師：宮城まり子氏 (BAA副会長、法政大学キャリアデザイン学部教授、臨床心理士)
- 内容：

○求められる人生90年の人生設計力

◇ 二つの課題

- ① マクロな課題：安心で活力のある超高齢化社会の創造
社会のシステム全体の見直し、医療、福祉など
社会保障制度、経済・産業・文化などの
課題がある。
- ② ミクロな課題：人生90年時代の人生設計



一人ひとりが自分自身の健康で楽しみのある豊かな生き方を考え、自立した生活が送れる努力が必要。

○高齢社会の特徴

◇ 高齢者単身世帯の増加:社会との関係性を失う

○長寿を喜べるシステムの実現

◇ 高齢期の活躍場所、機会の拡大、長寿時代の新たなライフデザインモデルを確立する

◇ 「Aging in Place」の実現

○高齢期の3つのステージを生きる

① 75歳までのステージ

② 75歳以降:穏やかに身体的に老いていくステージ

③ 介護や療養を必要とする時期

○21世紀:ポジティブ心理学の誕生

◇ 人生を生きる価値あるものにする事柄を研究の主題として取り組む心理学が誕生

◇ セリグマン博士(USA)が「ポジティブ心理学」と命名

○幸福の3要因とは・・・1998年セリグマン博士の見解

◇ 幸福な状態を構成する3つの要因

① 楽しい人生

② 物事に打ち込む人生

③ 有意義な人生

○ポジティブ感情の創造

◇ 問題解決スキルを身につける。自分が自分自身の主導権を握り、自分をコントロールしている感覚をもつ。

○美しく生きる(Beautiful Aging)とは

◇ 美しく生きるための「3つのポイント」

① 人生に目標を持つこと:具体的・鮮やかな目標

② 自分の世界をもっていること:打ち込めるもの、自分の世界

③ 心にゆとりがあること:現状をあるがままに受け入れる

○人生・生活の質(Quality of Life)

◇ QOLとは

① 心理的な・主観的な側面(生きがい、幸福感、充実感)

② 社会的環境、自然環境の側面(暮らしやすさ)

☆心豊かな人生を送っているか(心の質の高さ)

○幸福の指標

◇ 幸福の5つの指標

① 心身の健康

- ② よい人間関係
- ③ 美しいものを知る(感じる)力
- ④ ほどよいお金
- ⑤ 朝起きた時、今日やるべきことがあること

○老年期をいかに生きるか

◇ 年老いているということは、もし、人が始めるということの真の意味を忘れていなければ、素晴らしい事である(聖路加病院:日野原重明先生)

○最後まで役割を担う

◇ 高齢でもできる役割を担い、最後まで自分を活かす。

○生涯発達と生涯育自

- ◇ 人は生きている限り、変化し成長・発達する(質的発達・内的輝き)
- ◇ 人生はその年齢に達しなければ分からないことが沢山ある

II. シンポジウム

- テーマ:『心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは』
- シンポジスト:石橋美紀氏、松下直子氏、司会:宮城まり子先生

お二人のシンポジストからご自身の人生設計について、日頃実践しておられることのご紹介がありました。多くのヒントをいただきました。



石橋さんからは、「生涯経済プラン」「生きがい開発プラン」「心身の健康管理プラン」の3つのプランを実践している。経済プランは、経済の安定は現役段階から考えておく必要があります。

自分のライフスタイルも含めて収支のバランスを予算化することが大切です。生きがい開発プランでは、趣味を持つこと、質の良い人脈を持つことが大切。勤務していた会社のOB会、地域のシニア大学に入りました。ここで、世界遺産に関心を持ち「世界遺産検定」に合格し、講演活動をおこなっています。その他、仲間とともに「水墨画」に取り組んでいます。これらにより人脈が広がっています。



関西の言葉で「いっちょかんだろか」の姿勢でやっています。心身の健康プランでは、定期検診の夫婦での受診、適度な運動の励行も欠かせません。私の現在のライフプランは80歳までですが、以降のプランを幾つまでつくるか思案中です。

松下さんからは、子供のころ病気がちで、消極的な人間でしたがので、現在人生は「おまけ」と考え頑張っています。自分を成長させてくれたのはご縁、出会いでした。人から人の繋がり、人脈です。結果的にそうなった面もあります。12年前に会社をやめ、起業しましたが、ありがたいの気持ちを大切に、頑張ってきました。結果はついてきます。人生挫折もありますが、前向きにかつこうよく、悔いのないようにしたい。「ありがとう」だけでなく、「またね」を励行しています。

Ⅲ. 交流・意見交換会(参加者全員)

- テーマ:『心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは』

ご参加いただいた20代から年配の方々が主役になり、6人1グループを作っていただき、交流を行いました。最後にグループ代表から発表していただきました。多くの方から人生プランや生き方について貴重なご意見をいただきました。



皆さんありがとうございました。

BAA イベント情報

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

1. 観劇会・・・席に余裕があります。

- ◇ 1月 明治座「伍代夏子 藤あや子新春特別公演」、日時:1月14日(木)11時開演、BAA料金(食事付):S席12,600円(通常S席13,000円+加茂1,650円)
- ◇ 1月 浅草公会堂「新春浅草歌舞伎」、日程:1月19日(月)11時開演、出演:尾上松也、坂東巳之助他、BAA価格(食事無):1等席8,000円(通常9,000円)
- ◇ 2月 三越劇場「おばこ」、出演:渡辺えり、藤田朋子他、日時:2月9日(火)11時開演、

BAA料金:6,000円 (通常9,000円)

◇ 2月 明治座「おトラさん」、出演:梅沢富美男 石野真子他、日時:2月22日(月)11時
開演、BAA料金(食事付):S席11,700円(通常S席12,000円+加茂1,650円)

2. **囲碁大会**:次回は12月10日(木)、有楽町の日本棋院で開催されます。今回から点数制に移行します。約80名の方が参加予定です。新規の方が増えております。是非この機会に参加ください。2,800円で昼飯、賞品があります。申込みお急ぎください。

3. **相撲**:初場所1月22日(金)13日目が盛り上がります。残席3席(全50席確保)です。至急お申し込みください。お申し込みの方の入場券は12月初旬に発送の予定です。

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。(10:00~13:00)

◇ 12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)・・・テキスト付です

◇ 3月2日「シニアのための賢い資産運用術～投資こぼれ話」

大手保険会社、年金基金において資産運用を担当。その裏話、得する話、損する話です。証券会社銀行の思惑、運用商品を買う時の留意点など、普段聞くことができないお話です。(講師:浦田健一郎)

5. **カラオケ会**: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、楽しいひと時を過ごしています。人数に余裕があります。

①**カラオケ目黒会**:恒例のコートダジュール目黒西口店です。毎月、第4金曜日開催、会費2,500円(昼食・飲み物 込)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**:70歳代の方も参加、自然を楽しんでいます。黒木名ガイドとともに健歩を楽しみください。いつも早めに定員に達しています。2016年開催ツアー、早めのお申し込みをお願いいたします。

<参加申込・問合せについて> 観劇会・囲碁大会・お話の会はFAX、メールで事務局横山迄お申し込みください。

BAA料理教室のご報告

今年もイワシ協会と共催で料理教室が11月6日に開かれました。今回は、京都の商家に育った松下先生の家庭料理で「主婦のおすすめ楽しい鰯料理」～お酒が進むイワシ料理～。手軽に作ることが出来、ワインと楽しむ家庭料理でした。場所は武蔵小杉「odekake kitchen」。



