

aging is beautiful

## BAA ニュース

本年も残り少なくなりましたが、皆様には何かとお忙しい日々を過ごしておられること  
と思います。世界経済は、アメリカの金利引き上げ、中国経済の減速、テロの続発など、  
先行きに不透明感が強まっております。わが国の景気も回復基調にあるものの、  
社会保障制度をどのように維持していくか、大きな課題が残されています。来年こそ  
よい年になりますよう祈りたいと思います。BAAも皆様のお役にたてるよう活動してまいります。  
来年もよろしくご支援をお願いいたします。良い年をお迎えください。

## 講演会のご報告

BAAが三鷹ネットワーク大学に提供している「これからの人生を考える」講座で、11月11日、  
BAAライフデザイン・アドバイザーの寺門隆夫さんが講演された、「エンディングノートの書き  
方のポイントを考える」について概要を報告します。

エンディングノートの書き方のポイントを考える  
～人生について考えを整理し、棚卸をするために～

寺門 隆夫

「終活」という言葉が昨年の新語・流行語大賞でトップ10に入るほど世間の注目を浴びていま  
す。エンディングノートは書店で専門コーナーが設けられるほどのベストセラーになっています。  
色々な考え方で使われているわけですが、私の場合は自分にとっての「備忘録」、家族や信  
頼できる人達とは共有の「情報源」となるものと意図して作りました。一般的なエンディングノー  
トは人が社会的存在でなくなったとき(もしもの時、認知症や重症な病気になった時、そして死)  
のために作られています。老若男女関係なく自分の人生をどう生きるかを考える手段として作  
ったものです。自分は何をしたいか、今の自分はどうなっているのか(棚卸)把握し、それをもと  
に将来への準備をするという展開にしました。

## エンディングノートの構成

- エンディングノートではあるが、夢のあるものは作れないか。ライフデザインノートとして  
作る。
- 老人の三失(体力・役割・配偶者)そして三悪(貧困・病気・孤独)を乗り換えて三要素  
(健康・役割・家族)を充実させることにつなげる。
- 「人生はやり直しはできないが、見直しは出来る」その見直しのためのツールとする。
- 人生の五計のうち次の2点について整理する。残りの人生をどう生きたいのか。  
老計:老いるはかりごと。人生の佳境(60～70代)をいかに味わうか。

死計:いかに(立派に)死ぬか。

老計と死計がエンディングノートの対象になる。

残りの三計とは次のものをいう。

生計:肉体的・生理的にどう生きていくか(健康であること)

身計:いかに自己に処するか(自分をコントロールするか)

家計:自分の家庭をいかに維持していくか(人間教育の根本は家庭教育にあり)

## 具体的な記載内容

○今の自分の状態をどこまで分かっているのか?(自分の棚卸をする)

属人的なもの

- ・自分の基本情報(個人情報、家族・親族情報、健康情報)
- ・日常生活情報(日常経費の支払い方法など)は、奥さんに先立たれた場合に必要

資産と負債

- ・自分の資産情報(所有不動産、預貯金、金融資産、年金、生命保険、損害保険、クレジットカード、会員権、貸付金、貸金庫)
- ・借入金、保証債務
- ・納税している税の種類、納税方法、顧問税理士

お付き合いなど

- ・親族連絡先
- ・関係連絡先(勤務先、学校、団体、サークルなど)
- ・友人、知人一覧

○将来にどう備えるのか(準備)

病気・怪我で治療する場合の方針・仕方、延命措置について示しておく。

介護されるときの希望(自宅か施設)、介護のための費用準備

自分の財産管理を誰に託すのか(家族とよく相談しておく)

自分の葬儀をどうしたいか希望を記入しておく。

お墓についての考えを記入しておく。

遺言を残すことで、相続者間でトラブルを防止できる。公証人、司法書士、弁護士と相談し法的に有効な遺言書を残す。

家族に伝えておきたいことや思いを書き留めておく。

## その他作成にあたっての留意点

○自分の意思がはっきり表現できるうちに、考え(物)を整理しておく。

○自分にとっては備忘録、家族や信頼できる人と共有の情報源となるもの。

○日常茶飯の細かいものも記録する。

○整理したものを書き写すものとする(自分の文章は出来るだけ少なくする)

- 日常的にアップトウデート(書き換え)していく。
- エンディングノート記入のポイント
  - ・項目が多いので書きやすいところから始める。(全ての項目を記入する必要はない)
  - ・必要な人と相談しながら書く。
  - ・保管方法に注意する。ノートには重要な個人情報がかかれていことから、普段は他人に見られないようにする一方、必要な時にすぐ使えるようにしておくことが重要。
- ノートに記した内容には法的な強制力はない。(遺言状ではない)必要があれば専門家(弁護士)と相談し準備する。

(文責 浦田健一郎)

### 三鷹ネットワーク大学講座のご案内

BAAが提供している、三鷹ネットワーク大学「これからの生き方を考える」講座のご案内をいたします。2016年2月講座のテーマは「経済」です。不確実な時代に、私たちの財産を守るために必要な基礎知識を学びましょう。本講座は三鷹市民でなくても受講できます。

○2016年2月10日(水) 15:00～16:30

テーマ:「賢い個人投資家としての資産運用術」

～不確実な時代に大切な資産を守るために何が必要かを考える～

講師:浦田健一郎 ファイナンシャル・プランナー

○2016年2月24日(水) 15:00～16:30

テーマ:「高齢者を狙う悪徳業者(詐欺集団)から身を守る」

～契約の基礎知識とクーリングオフ制度を理解する～

講師:大庭和夫 1級FP技能士

○会場:三鷹ネットワーク大学推進機構(<http://www.mitaka-univ.org/>)

三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 JR三鷹駅南口徒歩3分

○申込み:三鷹ネットワーク大学推進機構 TEL0422-40-0313

参加料500円/一人

### 会員会社情報

人材委員会では、会員企業が取り組んでいる人事諸制度の課題について、研究と情報交換を行い、異業種交流の実をあげております。11月30日に開催された委員会では、「社員の転籍・出向時のマインドセットについて～各社の取り組み状況～」について情報交換と意見交換を行いました。転籍・出向に際して、該当者に対し心構えや人事上の留意点などを研修により伝える他、個別に抱えている悩み等について、フォローアップしている企業が多くなっています。

## B A A イベント情報

### 1. 観劇会・・・席に余裕があります。

- ◇ 2月 三越劇場 「おぼこ」 出演：渡辺えり、藤田朋子、鷺尾真知子他  
2月9日（火）11時開演、BAA料金：6,000円（通常9000円）
- ◇ 2月 明治座「おトラさん」 出演：梅沢富美男 石野真子 山本陽子他  
2月22日（月）11時開演、BAA料金：11,700円（お食事付です）  
（S席12,000円+加茂1,650円）
- ◇ 3月 国立劇場 新派公演「遊女 夕霧」 出演：水谷八重子、波乃久里子、英太郎、市川月乃助、中村獅童 ほか  
3月7日（月）12時開演、BAA料金：8,200円（通常1等A席9,500円）
- ◇ 3月 明治座「かあちゃん」 出演：藤山直美 中村雅俊 八千草薫  
3月23日（水）12開演、BAA料金：12,600円（お食事付です）  
（通常S席13,000円+食事1,650円）

2. 囲碁大会： 2,800円で食事・景品付き、1日楽しめます。次回は3月24日（木）日本棋院有楽町囲碁センターで、新人のご参加、大歓迎です。

3. 相撲： 2階席で自由に楽しめます。満員御礼が続き、初場所は13日目の1月22日（金）50名満席になりました。5月場所13日目5月20日（金）募集中です。

4. お話の会： 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）

◇ 第39回：「シニアのための賢い資産運用術～投資こぼれ話」 浦田健一郎講師

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、楽しいひと時を過ごしています。新規の方、お待ちしております。

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。（毎月開催）

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。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。

①2016年 尾瀬沼のミズバショウと帝釈山のオサバグサ[1泊2日]（定員22名）

（6月10.11日[金土] 参加費@26,000円）

②2016年 デラックス夏の尾瀬[2泊3日]（定員22名）

-尾瀬沼ハイキングコースか燧ヶ岳登山コースかを選択できます-

（7月21.22.22日[木金土] 参加費@34,500円）

③2016年 富岡製糸場と水上温泉文学碑めぐり -谷川岳登山コースも選べます-（定員22名）  
（8月5.6日[金土] 参加費@29,000円）

④大内宿・桧枝岐歌舞伎と帝釈山・田代山縦走[1泊2日]（定員22名）

- オプションとして「ミニ尾瀬公園、夏の思い出歌碑、武田久吉記念館見学」コースも  
選べます - (9月3.4日[土日]) 参加費@26,000円)

⑤紅葉の安達太良山登山[1泊2日] (定員22名)

(10月7.8日[金土]) 参加費@29,000円)

<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。

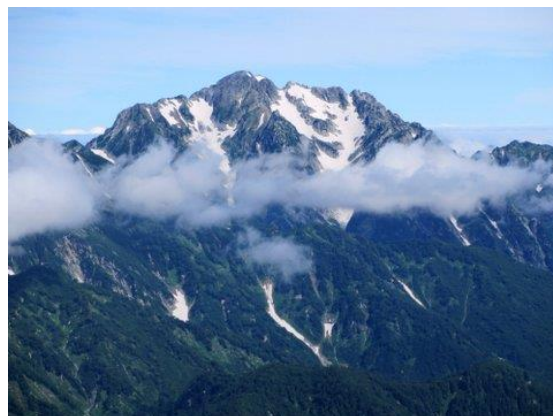
内容・申込書は ホームページにも掲載していますので ご覧ください。

## 会員からの便り

### 「恩送り」のとき

城石善秀

北海道日高山脈の最高峰「幌尻岳」の山頂を踏み日本百名山の全ての登頂を終えて6年がすぎました。その1年後63歳で会社生活を終えましたが、山登りが私の最も大切な趣味の時間であり年間50日から60日を山に費やしております。百名山に限らず季節を変え何度登っても良いと思う山も多く、あと10年位は山の楽しみを続けられたらと考えています。(8月スバリ岳から劔岳)



そんな私が現在持っている名刺には、「児童自立支援サポーター」(〇〇県社会福祉事業団)という肩書がついています。会社生活を終えた時に、ドンピシャリのタイミングで「こんなボランティアに興味ありませんか?」と声をかけられました。児童とは、「児童養護施設」の児童のこと。保護者のない児童、親からの育児放棄や虐待など環境上養護が必要とされている児童を入所させ、養護する施設で、法律上原則十八歳で高校を卒業するまでが入所の期限となっています。つまり高校を卒業すると同時に施設を出て自立しなければならない、「家庭を持たなかった高校生」が社会人として確実な一歩を踏み出すためのサポートをボランティアで行うことでした。私に声がかかった理由は、私が民間企業(自動車製造業)で約40年間の殆どを人事畑で過ごしてきたこと、つまり民間企業での経験者を求めていることのように思いました。スタートの年は、高校三年生だけを対象として、講義を中心とし、履歴書の書き方、模擬面接の実施などが支援の内容でしたが、現在は、高校一年生から三年生まで、個別相談を中心にした内容に進化してきており、進路決定率、就職後の離職率において、顕著な数値が残るようになってきました。子供たちも最初は、休みの日に集合を掛けられて迷惑がる姿を見せることもありますが、徐々に自分の将来を真剣に考え始め、私たちサポーターに本当の気持ちを話してくれるようになり、内定が出ると「ありがとう



ございました。」と報告してくることもあります。

プログラムなどは毎年の経験を踏まえて見直しを行いほぼ出来あがったため、現在は実際に私がこのボランティアに参加する日数は、年間で20日足らずであり、負荷は多くありませんし、好きな山登りにも殆ど影響ありません。考えてみると、私などは、本当に恵まれたなかで学校生活を過ごし、会社生活を送ることが出来ました。たまたま大学の時に担当教授の人柄で決めた専攻が労働法であり、それをもとに労務管理をしたいと願ったことが、自動車メーカーで人事部門への配属に繋がり、工場や開発部門、本社、海外も含めた子会社や関係会社での勤務などを含め様々な人事労務管理全般の経験を積むことができました。その間に多くの方々から受けた恩を今は返す時であり、このボランティアがその一つと考えています。恩をくれた人に返すのではないので、このような場合は「恩送り」という言葉が正しいのでしょうか。たまたまこのような機会を得たものですが、このボランティアの仕事を大切にこれからも続けていこうと思っています。(11月丹沢檜洞丸から)



## 事務局からのお知らせ

### ライフデザイン・アドバイザー新年懇親会のご案内

ライフデザイン・アドバイザー養成講座(旧称人生設計アドバイザー)の卒業生は、500人を超え、企業をはじめ各方面で活躍しています。当協会は、卒業生の皆様とともに、人々が長い人生を通じて、幸せで充実した人生「ビューティフルエージング」を推進するための支援を行っています。この度、卒業生が同じ飯を食べた仲間として、久しぶりに再会し、旧交を温めるとともに、協会の活動状況をお知らせするため、新年懇親会を開催いたします。卒業生の皆さん是非ご参加ください。

\*アドの会を退会した方、未加入の方もお問い合わせいただき、ご参加下さい

日時 2016年1月26日(火) 18:30~20:30

会場 東京海上日動火災ビル新館2階食堂

- ◇ 東京都千代田区丸の内1-2-1 JR東京駅丸の内中央口徒歩5分
- ◇ 参加費 3,000円/一人
- ◇ 申し込み先 事務局 横山 出 メール: [yokoyama@baa.or.jp](mailto:yokoyama@baa.or.jp)

FAX: 03-3437-2510

