

aging is beautiful

BAA ニュース

秋は味覚の季節といわれますが、今年は異変がおきています。先日魚やでサンマを買おうとしましたが、小ぶりのものが一尾300円でした。家族4人で1,200円、ちょっと考えてしまいました。大衆魚とはとてもいえなくなりました。原因は、三陸沖の海水温が高いのでサンマが近海に来ないため、漁船は高い油を使い700キロも遠くまでいかなければならないこと、外国漁船が沖で大量にとってしまうことと言われています。地球温暖化や外国の和食文化人気の影響が私たちの食卓に影響しています。庶民にとっては辛い秋ですね。

「どんぐり理論」(エクステンションセミナー 講座報告)

「どんぐり理論」 ～生きる意味について有益なヒント～

自分光輝きプロジューサー 剣 昭氏

ジェームズ・ヒルマン (ユング派心理学者、元型心理学の創始者) の著書「魂のコード」を読んで「運命の声が書き込まれた、一粒のどんぐりが人にはあるのだと想像してみよう」の言葉に共感した。巨大な樫の樹がたった一粒のどんぐりに内包されているように、あなたの中には生まれながらの「どんぐり」が存在する。人間は遺伝子(とりわけ両親)と環境の相互作用によって組み立てられた精巧なプラモデルではない、とヒルマンは説く。



人は皆生れるときに一つのどんぐりを持って生れてくる。そのどんぐりの中には、その人の運命のナビゲーションマップ(運命地図)が収蔵されていると考えてみよう。そのナビ通りに生きていないと、ナビはさまざまな障害を作り出して、警告する。その結果、人生はつらくなり、楽しくなくなる。

周囲の声に惑わされ、自分以外の者になろうとしないことが肝要ということです。『すべての人は遠い約束をして生まれてきています』。この世で、自分の持っているポテンシャルを発揮するという約束です。遠い約束に気づき、それを果たすために社会があり、矛盾があり、あらゆる問題があります、と Kan.さんは著書「問題は解決するな」で語っています。

私は「人は自分が好きなことを聴かれるとイキイキする・元気になる」という実体験をもとに、私の人間観・ライフワークとして「各人のどんぐりに刻み込まれた固有の使命を開花させ、十分に伸ばしてやれば、納得の仕事・納得の人生を楽しむことができる」を仕事に、生活に展開してまいりました。

「自分とはすばらしい存在である」。生命は無限に伸びる可能性を秘めている。その伸び

ようとする生命の尊厳を認め、伸びたいように育ててやれば、無限に伸びる。例えばジャックと豆の木、一株に12000個なったトマトになれるのです。

日本の高校生(米中韓比較)に「あなたは価値のある人間だと思いますか?」と聞くと、YESと答えた人は日本は36.1%でした。(米国89.1%、中国87.7%、韓国75.1%) また、「自分が優秀だと思いますか?」に対しても日本はYESが15.1%しかないことが明らかになりました。(米国87.5%、中国67.0%、韓国46.8%) 日本の高校生の自己肯定感があまりにも低いことに愕然とするとともにとても残念に思います。[文科省2011年調査] また、15~34歳の各年代の死因トップは自殺であることも無念です。(2015年2万4025人) うつ病等の精神疾患も多く、医療機関受診者は320万人(厚生労働省2011年)に上ります。(うち、うつ病→95.8万人)

グラッサー博士の「選択理論」には、人間には5つの基本的欲求があり、

1. 生存の欲求
2. 愛と所属の欲求
3. 力の欲求
4. 自由の欲求
5. 楽しみの欲求



「自分の人生を生きていないとき」人は病気になる。自分の人生は自分で舵を取れ!とあります。

天才は一握り、残りは「無名の人」の考え方でよいのでしょうか。たとえば、タンポポはチューリップになろうと必死になるのでしょうか。「他人より優れよう」として他人と比較することは、結果的に自己否定に陥ったり、また劣等感から落ち込むが多くなります。羽生結弦選手は「過去の自分より成長しよう!」として自分軸を過去の自分との比較を行うことで、あのよう成長しました。

アドラーは健康的なパーソナリティとは「ありのままの自分になるの、もう自由よ、何でもできる (let it go!)」のように、①自分を受け入れていること、②世界を信頼していること、③所属感を持っていること、④貢献感を持っていること、⑤誠実であること、⑥共同体感覚を持っていること、としています。

ヒルマンは、太郎さん、花子さんといった平凡な人々への標準的な診断や統計の内側には、一つ一つのケースの奥底に特別で、個別のイメージが宿っている、と言います。例えば映画ではありますが、「フーテンの寅さん」といえば、だれでもそのユニークな生き方をありありと多い浮かべられる方も多いと思います。

すべての人が天才なのです。まさに、「置かれた場所で咲きなさい」、です。特別なヒーローを目指す必要はありません。種がまかれた場所(環境)で最高のパフォーマンスを発揮しましょう。そういう方々の豆の木や巨大トマトを育てるサポートがこれからの私の仕事です。「自分



の種は何の種？」「種が分かったら、ではどうするの？」を一緒に考えましょう。

あなたは自分のドングリをどのように実生活で輝かせますか？ あなたはどのくらい自分を知っているでしょうか？ ジョハリの窓で表すとどのくらいですか。今までどのような探し方をしましたか？性格検査、行動・社会性、進路適正、職業適性、MBTI、エニアグラム、エゴグラム、ソース、ヒューマン・センサー、バイオエネルギー、鬼谷算命占星学、透視リーディング、前世療法・。。。。。

自分のどングリを探してみましよう、あなたの好むやり方で、直感で書いてみましよう。

ワーク1：あなたはどのような人生が望みですか？

ワーク2：あなたが熱意・情熱を持って取り組めること、あなたの長所（強み）、あなたの過去の経験は何ですか？

ワーク3：チャートの左欄にあなたがやりたくないこと、苦手なことを列挙しましよう。次に、右欄にその逆のことを書きましよう。（ネガポジ化）

ワーク4：なりたい自分にレッテルを貼ると？ あなたが額縁に飾りたい絵はどんな絵ですか？ ○○のスーパーマン・スーパーウーマン

皆でシェア：各自のドングリと感想を全員でシェアしましよう。他の人の発表からも自分のドングリ発見のヒントを得てください。

自分の生き方を変えれば新しい人生がやってきます。仕事にプライベートにどのように活かしているか？を「どングリ・ナビゲーションマップ」を使って作りましよう。使命欄にどングリを記入します。達成した姿ではなく、「今生きている生き方が光り輝くこと」を目指しましよう。

「どングリとともに生きる」。永遠のテーマです。あなたはこれから自分のドングリを仕事に、プライベートにどのように活かしたいですか？これからの宿題です。



B A A エ ク ス テ ン シ ョ ン セ ミ ナ ー

10月特別講座です！

☆ 10月2日（日）13:00～17:00（開場 12:40）・・・まだ受付中です！

「キャリアカウンセリング・事例研究」

相談現場での事例を知り、しっかり深掘りする研修です。

- ・場所：ハロー会議室「浜松町北口駅前」JR 浜松町駅北口徒歩2分
- ・参加費用：6,000円（履修証明書を発行します）・・・申込はBAAです。
- ・講師：法政大学教授 宮城まり子先生

☆ 9月13日（火）「企業研修の実際」奥村彰太郎先生が終了しました。

実際のプログラムについて使用する理論・モデル、プログラムをまた使用するワークシート、カードの紹介がありました。「人生の役割」では体験ワークをしました。



BAA2016 年公開講座 「豊かな老後は自分でつくる」



- ◇ 日時:10月15日(土) 14時～16時(開場は13時30分)
- ◇ 会場:中野サンプラザ(JR中野駅3分) 7階 研修室 No.10
- ◇ 講師:医療法人社団慶成会青梅慶友病院・よみうりランド慶友病院会長 大塚宣夫氏
- ◇ 会費:1,000円(申し込まれた方、当日いただきます) *80名先着申込順です

【講演要旨】1980年に東京で老人病院を開設し、爾来究極の終の棲家をつくることを目標に試行錯誤を重ねてきた。またこの間に約一万人の方を見送ってきた。長生きする人が急増するなか、自分の老いとなるとどんなことが起きるかも含め、具体的にイメージできず、それが故に不安と戸惑いが増幅されている面も否めない。老人病院で見てきた高齢者やそのご家族の人間模様から人生の晩年を少しでも豊かに過ごすための知恵、コツのようなものをお話したいと思う。

- ◇ 申込書(このページをFAXかメール(①～⑥記入)でBAAにお送りください)

★受講票は発行しませんので、申込後当日会場にお越しください

①氏名 (ふり仮名)	()		
②住所 (自宅・勤務先)	〒		
③メール アドレス			
④電話		⑤紹介者	
⑥その他			

鴻巣高校就職支援のご報告

CDS*による鴻巣高校への就職支援は7年になりました。今年も9月11日(日)同校の文化祭終了日に行われました。気持ちを引き締めて、16日からの企業就職面接へのアドバイス、勇気づけのためのキャリア相談です。BAA ライフデザイン・アドバイザーの堀之内、後関、渡辺、山梨、横山が担当しました。今回、驚いたのは面接時の立ち振る舞いについて指導する時間が減ったことです。皆、平均点以上でした。先生方のご努力の賜物でしょう。また面接後に集合してのミーティング時間もあり、面接内容にしっかり踏み込み、勇気づけ、不安除去の時間をとることができました。毎年感じますが、ひきつった笑顔や緊張している応答が最後のミーティング時にはとても良い笑顔に変わります。今回も自信につながったとの問いかけに、皆強くうなずいていただいたのは嬉しく思いました。入社後も希望を持って、これからの人生を送って欲しい、また長年の支援により指導される先生方と気持ちが一体になっている、の思いを胸に校門を後にしました。*CDS (Career Development for Student・LDA (ライフデザイン・アドバイザー) の会・会長小林英朗)

三鷹ネットワーク大学講座のご案内

BAAが三鷹ネットワーク大学に提供している「これからの生き方を考える」講座のご案内です。ご興味のある方は是非受講してください。10月講座は、不動産活用および相続対策と最晩年の棲家の選び方を考えたいと思います。学ぶことは、何時までも若さを保つ秘訣といわれています。

【会場】三鷹ネットワーク大学推進機構 三鷹駅前協同ビル3階 JR 三鷹駅南口徒歩3分

【申込】申込み 三鷹ネットワーク大学推進機構 URL <http://www.mitaka-univ.org/>

三鷹市民でなくても受講できます。電話が便利です。TEL:0422-40-0313

【受講料】500円

◇ 10月12日(水) 15:00～16:30 「シニアの不動産活用と相続対策を考える」

不動産の活用と相続に際して遺産分割が難しいといわれている不動産の相続にあたっての留意事項をお話します。

- ・ 講師:大庭和夫氏(宅地建物取引士、1級FP能士、BAAライフデザイン・アドバイザー)

◇ 10月26日(水) 15:00～16:30 「最晩年の棲家を考える」

人生の最晩年をどう過ごすか、自分にとっては難しい問題です。今回は棲家について考えたいと思います。

- ・ 講師:寺門隆夫氏(BAAライフデザイン・アドバイザー)

横浜市今井地区センターライフデザイン講座

横浜市今井地区センターでの BAA 提供講座です。どなたでも参加できます。人生一度きり、これからの楽しく、有意義に過ごすヒントをお届けすることを目標にしている講座です。(無料)

【会場・申込先】横浜市今井地区センター 〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区今井町 412-8

電話 045-352-1183 で、HP参照 [今井地区センター](#) で検索

◇ 10月3日(月) 13:00～15:00、「人生の事前整理に向けて、遺言を作ろう」

- ・ 講師:池上義雄氏 BAAライフデザイン・アドバイザー

B A A イベント情報

1. 観劇会

◇ 国立劇場開場50周年記念 歌舞伎公演「仮名手本忠臣蔵」

10月から三ヶ月で上演可能な場面をすべて網羅した完全通し上演が実現しました。

歌舞伎の歴史に新たな一頁を加える必見の舞台です。

各20名先着順、未だ席があります。締切日が早いので、ご注意ください。

➤ BAA料金:10,300円(通常:一等A席10,000円+食堂「十八番」お弁当1,800円)

- 10月11日(火):10月公演 第一部 大序～四段目(応募終了しました)

- 11月14日(月): 11時開演: 11月公演 第二部 道行旅路の花賀、五段目～七段目
出演:尾上菊五郎(早野勘平)、中村吉右衛門(大星由良之助)他(応募締切:9月30日)
 - 12月9日(金):11時開演:12月公演 第三部 八段目～十一段目、花水橋引揚げ
出演:松本幸四郎(加古川本蔵)、中村梅玉(大星由良之助)他(応募締切:10月31日)
- ◇ 新橋演舞場 十月花形歌舞伎『GOEMON-石川五右衛門』
- 10月27日(木)午前11時開演 出演:片岡愛之助、今井 翼他 (応募締切:9月26日)
BAA料金:12,700円(通常:一等席14,000円+食堂「東」お弁当1,500円)
 - 11月2日(水)新橋演舞場『三婆』 出演:大竹しのぶ、渡辺えり、キムラ緑子他。
- ◇ 明治座「祇園の姉妹」(ぎおんのきょうだい)
- 11月22日(火)11:30開演 出演:檀れい 剛力彩芽他 (応募締切:10月21日)
BAA料金(食事付):11,600円(通常:S席12,000円+弁当1,650円)
2. 囲碁大会: 次回は12月8日(木)開催です。(定例日・第2木曜日/3,6,9,12月)
9月は盛会のうちに終了しました。新人大歓迎です。女性の方の参加も4名になりました。10時から4時、手合い時計を使って、4番お楽しみいただきます。お弁当、賞品(美味しい御菓子)もついて2,800円でいろいろな方との対戦を楽しみます。
3. 大相撲: 待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。2階正面椅子席、50名でゆったり飲食を楽しみながらの声援です。なお1月初場所、13日目、20日(金)は申込終了しました。
4. お話の会: 星陵会館(永田町)で講話を聞き、レストランで講師との昼食、4000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00～13:00)。皆様のご参加を期待いたします。
- ◇ 10月17日(月)「根付の話」～聞いて、観て、触れていただきます～
根付に触れて頂き、多様な根付の楽しみ方を一緒に体験できます。
講師:塙 猛氏(根付蒐集家)
- ◇ 12月5日(月)「シャンソンの歴史と心」～素敵な唄声も期待しましょう～
講師:現在ご活躍中ののシャンソン歌手“池澤彩さん”です
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 BAA目黒カラオケ会:毎月第4金曜日、12時～17時、コートダジュール目黒西口店で開催しています。会費は2,500円(昼食・飲み物込)、懇親会もあります。
 - ② BAA 吉祥寺カラオケ会:三鷹から吉祥寺へ移転して今月で13回目になりました。奇数月第4月曜が恒例です。吉祥寺友友(ゆうゆう)で13時～17時半、一人4曲を、昼食や飲み物などを用意、4,000円で楽しんでいます。
6. ハイキングツアー:今年度は満席です。2017年度は計画中です。

会員の活躍（桧枝岐歌舞伎を堪能して）

BAA 浦田健一郎

今年の夏は毎週台風が日本列島を襲う異常気象が続き、何時もは台風被害のあまりない、東北、北海道に大きな被害が出ました。被害を受けられた皆様にお見舞いを申し上げます。私は台風の合間を縫って、BAA ハイキングツアー「桧枝岐歌舞伎」を觀賞に、出かけてきました。

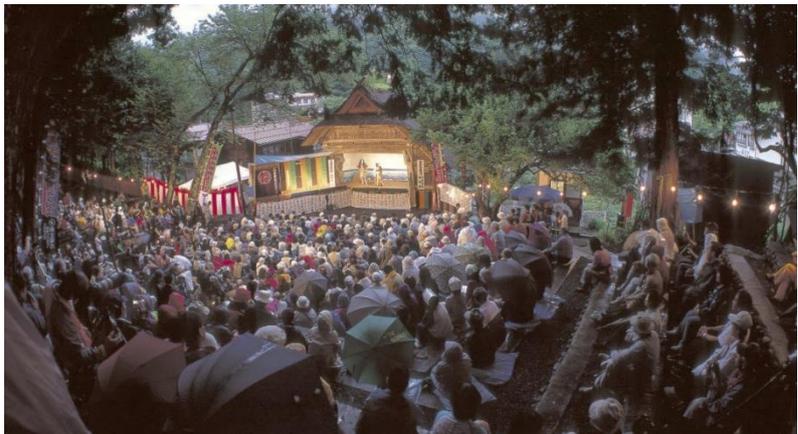
桧枝岐は福島県会津の南に位置する尾瀬ヶ原の麓にある山深いところで、平家の落武者伝説に包まれた村です。人・呼んで「隠れ里」とも呼ばれています。この地域に人が住み着いたのは古く、1,000年前に藤原一族から迫害を受けた源氏系の人々が定住、800年前には源氏に追われて平家一族が定住したと言われています。最初に来た人たちは星姓を名乗り、



次に来た人たちは平野姓を名乗っていますが、これは平家の落人であることを隠すため、平野としたといわれています。最後に定住した人たちは橘姓で、村人はすべてこのいずれかの姓を名乗っています。これだけでも、隠れの歴史を感じさせます。以前は林業が盛んでしたが、尾瀬一帯が国立公園に指定されたため、樹木の伐採ができなくなり、現在では観光業で生計をたてています。

そのなかで、「桧枝岐歌舞伎」が見ものです。その昔、先祖がお伊勢参りに行ったおり、檜舞台の歌舞伎を観劇し、見よう見まねで村に伝えたのがはじまりです。以来、親から子へと260余年にわたり継承されてきました。代々村人で組織された一座が演じ、衣装作りから化粧など裏方もすべて村人が行っています。古典そのままの舞台を通じて、村人が大切に守ってきました。毎年8月18日に村の鎮守宮に奉納するものですが、現在では9月第一土曜日に観光客向けにも演じられています。今年も9月3日（土）に演じられるため、当日の朝東京駅に集合し、バスで東北自動車道白河インターチェンジから、大内宿を見学して桧枝岐へ入りました。ここで大内宿を紹介しましょう。山

間にひっそりたたずむ宿は、平清盛の全盛期に源頼正とともに平家討伐に蜂起した高倉以仁王（もちひとおう）は、戦いに敗れてこの村に落ち延びてきたという伝説があります。江戸時代の宿場を今に残す、全国でも数少ない集落です。参勤交代の大名行列もこの宿場を通り、会津と今市（栃木県）を結ぶ重要な街道でした。本陣のほか、藁屋根の商家が連なり、見事な街並みが残されています。江戸時代にタイムスリップしたような気分になりました。



いよいよ、桧枝岐へ向かいました、次第に山が迫って空が小さくなり、わずかな耕地は蕎麦畑で、白い花が絨毯のように続いています。桧枝岐川を左に見て、今夜の宿に到着すると、旅装を解き温泉で汗を流しました。桧枝岐は温泉が豊富で大きな温泉施設が3か所のほか、34軒ある旅館・民宿すべてにかけ流しの温泉があり、温泉好きにはたまりません。食事は、自然のごちそう「山人料理」山菜、イワナ、蕎麦など村で採れた食材ができました。蕎麦は裁(たち)蕎麦といい、つなぎのないそば粉を重ねて裁たものです。とても美味しく健康食でした。いよいよ、歌舞伎を観るため会場へ出発。鎮守宮に向かう村のメインストリートはもう人で一杯でした。会場は、山の斜面を観客席にして、下に茅葺の舞台が作られた簡素なつくりで、ローマの円形劇場といった感じです。7時開演ですが、2時間前から席をとる人も多く、私たちが早めに行きましたがすでに良い場所はなく、何とか正面の高い席を確保しました。最終的には1,200人が入場し、満席となりました。村の人口が600人、宿泊施設の収容人数が400人ですから、ほかの人は村外からバスなどで来た人たちです。その人気には驚かされました。自然の劇場ですから、わずかに残った明りと電気照明に、周りの緑がとても映えて、素晴らしい雰囲気でした。開演前に前座として三番叟が演じられました。いよいよ本番です、今日の演目は「鎌倉三代記 三浦別れの段」で、人形浄瑠璃の一つで、作者は不詳。この物語は、登場人物は鎌倉時代を想定していますが、実際は「大阪夏の陣」の話を置き換えたものだといわれています。伝えられるところでは、家康は、豊臣氏の滅亡を望む傍ら、秀頼の妻として大阪城にいた孫・千姫の安否を気にしていたといわれ、落城に際して千姫は無事救出されましたが、この物語は救出に至るまでの裏工作やら駆け引きの経緯を素材に脚色したものだそうです。私は、歌舞伎のことはあまりわかりませんが、村人の演じる舞台は迫力もあり、衣装、音曲も素晴らしいものでした。



観客席から盛んに掛け声があがり、役者と観客が一体となり、1時間半の公演時間はあっというまに過ぎました。山深い里にこのような文化が残されていることは驚きです。地元の人たちの桧枝岐に対する愛情や伝統・文化を大切にしている気持ちが強く感じられました。皆様も是非訪ねてみてください。

2016年度 BAA 個人会員継続(新入)のお願い

一般社団法人 ビューティフル エージング協会(BAA)は、法人会員と個人会員の方々の出資により運営されています。ご入会、継続いただき、ご支援いただきますようお願い申し上げます。

会員会社OBの方も多く加入していただいております。2016年度会費をお願いしております。年会費は一口1,000円以上、数口出資の方が増えてきました。感激です、大変感謝しております。

➤ 2016年度会費未納入の方には、イベント案内、BAA ニュース等の配信を控えさせていただく場合があります。是非ご協力をいただけますようお願い申し上げます。

