

2017年1月号

一般社団法人 ビューティフル エージング協会(BAA)

aging is beautiful

BAA ニュース

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。正月休みがあけると同時に、猛烈な寒波が襲来し、各地に大雪を降らせたため、交通網が混乱しセンター試験に参加した学生さんは大変だったようです。雪国の青森酸ヶ湯温泉では3メートル、福島松枝岐では2.4メートルの雪が積もりました。四日市や広島にもかなりの雪が積もり、交通が混乱すると同時に雪かきに苦勞をされています。さて、BAAは平成4年創設から25年を迎えます、会員企業および個人会員の皆様のご支援により、人材の育成、交流活動、社会貢献活動が活潑になってまいりました。BAAといたしましては、25周年を実り多い年にしたいと考えております、どうか皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

「新年御挨拶」

BAA 会長 山口輝雄

明けましておめでとうございます。

今、世界では英国のEU離脱問題とトランプ氏が米大統領当選で大騒ぎです。何か大きな潮流の変化を感じます。BAAも変革の時を迎えています。日本では「一億総活躍運動」の旗が掲げられていますが、若年層の活躍は勿論のこと、国民の27%を占める65歳以上の高齢者の活気、やる気こそがこの運動の成否を決めるといっても過言ではないでしょう。欧米の先進諸国は超高齢社会の先輩国である日本の高齢化対策に注目しています。そこでBAAの出番です。何か一役を担いたいところです。本年も皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いたします。

「青春とは、人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言う」

アメリカのサミエル ウルマン博士の有名な言葉です。私の好きな言葉の一つで、常に新しいことに挑戦しワクワクするような感動を忘れないことと私なりに解釈し実行しています。

私ごとですが、喜寿を過ぎた今、定年退職後の十数年を振り返ってみますと、何と色々なことにチャレンジしてきたことでしょうか。我ながらびっくりです。女房と二人、スペインの南海岸でのロングステイ、造園師の勉強のため神奈川県立農業アカデミー学校に入学、家庭菜園、ベーターベンの第九を歌う会、囲碁、ゴルフ、スキーとそして料理教室に11年通い、今は和菓子作りとイタリア料理にはまっています。まだまだ挑戦は続きます。

私の本職はボートです。オリンピックの開催場所で話題になっているあのボートです。「一艇あつて一人無し」という言葉がありますが、完全なチームワークスポーツであり、人との和を大切にします。飲みに行くのも一緒です。楽しみはその仲間と世界各地で毎年9月に開催される世界マスターズレガッタに参加することで、過去15回参戦しました。同年代で争うレースです。毎年、エイトクルーを編成し、ひと夏、かなり真剣な練習をし、勝つつもりで参戦するのですが、いつもビリ争いです。しかし、年を経る毎に長寿国日本が優位になってきており、この分だと90歳過ぎた頃には金メダルも夢ではありません。これもチャレンジ、これが私のビューティフルエージングです。

昨年秋、江東区シニア大学で、マイナス金利を克服するために必要な知識について、6回連続で50名の方々にお話しさせていただきました。受講者の皆さまからは、具体的な質問が多数だされ、不確実な時代にどう投資するか、悩んでおられることを強く感じました。講義概要をご紹介します。

浦田健一郎（BAAライフデザイン・アドバイザー、ファイナンシャル・プランナー）

1. 自助努力の必要性

セカンドライフはとても長い: 足元の平均寿命男性80.5年、女性86.8年、高齢化率26.7%。
公的年金だけでは、老後の所得保障には不足する: 現役人口の減少や平均余命の伸びによる公的年金財政悪化を改善するため、先の国会でマクロ経済スライドの厳格適用が決まり、今後年金額は減少するとされている。

自助努力による老後資金の確保が必要: 不要不急の出費を削減する（シンプルライフのススメ）、必要なものを買ひ、欲しいものは買わない、資産運用により不足分を補うことが、益々必要になる。

以下個人会員にご入会いただき、お読みさい

2. 資産運用とは何か
3. 運用リスクの把握の仕方
4. 運用リスクの種類
5. 投資理論は有効か
6. 投資家心理とはどのようなものか
7. 金融市場はなぜ激しく変動するのか
8. 投資家は金融市場にどのように向き合えばよいか
9. 金融商品選択のポイント
10. マイナス金利で資産運用はどう変わるか

2017年度第29期 ライフデザイン・アドバイザー(LDA9)養成講座 募集

今まで570名を各界に輩出しているLDA養成講座です。

以下要領で開催いたします。皆様のご参加をお待ちいたします。

- ◇ 期間: 6日間 6月8・9・10日、22・23・24日(木・金・土曜日開催)
- ◇ 会場: 機械振興会館 6階 64号室 (東京都港区芝公園3-5-8 機械振興会館)
- ◇ 受講料: 97,200円(税込)、定員: 30名 (個別テーマ受講は御相談下さい)

内容・・・パンフレットをご請求ください

- ◆ 6月8日 (木) 「人生90年時代のライフデザイン」宮城 まり子 (法政大学教授)
- ◆ 6月9日 (金) 「キャリア・カウンセリングの実際」廣川 進 (大正大学教授)
- ◆ 6月10日 (土) 「交流分析と人生脚本」下平 久美子 (㈱REFINE代表取締役社長)

- ◆ 6月10日(土) 「働く人のメンタルヘルス」山本 晴義(横浜労災病院 医師)
- ◆ 6月22日(木) 「企業における中高年向け研修」横山 出(デル・ライフキャリア研究所代表)
- ◆ 6月22日(木) 「ミドルのパラダイムチェンジ「働き方・学び方」若月 誠(アクティブ・ユニット代表)
- ◆ 6月23日(金) 「豊かな人生のためのライフ&マネープラン」奥村 彰太郎(“キャリアとお金”のアドバイザー)
- ◆ 6月23日(金) 「部下を活かし上司 が育つ会話力」谷岡 賢一((財)生涯学習開発財団認定コーチ)
- ◆ 6月23日(金) 「ライフデザイン・アドバイザーの活動と将来」浦田 健一郎(BAA 専務理事)
- ◆ 6月24日(土) 「講師・ファシリテーターとしてのスキルを磨く」渡辺 タカコ(フリーアナウンサー)

(敬称略)

「LDA講座を受けて起業、独立しました」

LDA養成講座を昨年度受講した西川さんに寄稿いただきました。趣味はマラソン、ホノルル・フルマラソンを完走しました。またプライベートでは劇団に所属し現役舞台女優としても活動をしています。神戸生まれの大阪育ち、奈良在住の娘二人を持つ四人家族、御活躍です。あけましておめでとうございます！

2016年度28期 LDA卒業生 西川 由喜です。大阪から受講いたしました。私は14年間務めた大手建築系会社ビジネス研修講師をしておりました。しかし昨春退職を決心し、8月から独立をいたしました。とは言っても初めての起業、独り立ち、不安でいっぱいでした。そこで、今の世の中に役に立つ資格を武器に飛び立とうと思ったのがLDA講座受講のきっかけでした。

起業半年目の今、養成講座で学んだ知識は各社の研修や講演に活かすことができております。お蔭様でこうして無事新年を迎えることができいております。また日ごろ自分自身のキャリアプランの羅針盤としても活用しております。

講座では素晴らしい講師の皆様と、ここで出会えた同期の皆様が財産です。私にとって新たな一つの居場所ですので、末永くお付き合い頂きたいLDAの皆様です。今年も宜しくお願い致します。

【ビジネス研修会社 WINTH (ウィンズ)：代表 西川 由喜】

研修・講演内容：マナー研修・現場の印象アップマナー研修・(建築・造園・清掃・場スタッフ向け安全大会講演) 交流分析心理学 コミュニケーション研修・DISC研修・行動分析によるタイプ別研修・キャリアデザイン研修・プレゼンテーション研修など

電話 06-6136-5361 FAX 06-6131-6199 メール：winth@kcn.jp

*関西に限らず、全国の皆様からの御依頼をお待ち申し上げます。



B A A エ ク ス テ ン シ ョ ン セ ミ ナ ー の ご 案 内

BAAエクステンションセミナーは学びの機会を多くしたい！そのような気持ちを込めて開催しています。一流の先生の講義を、企業現役の方たちが参加できる、夕方から JR 新橋駅近くです。参加費用も安く、講師とアットホームな雰囲気の間です。どなたでも、ぜひご参加ください。

- ・場所：JR 新橋駅烏森口徒歩4分「ばるーん」 ・時間：18:30～20:00
- ・費用：500円（当日） ☆申込はメールで：BAA 九鬼（kuki@baa.or.jp）

◇ 2月13日（月）「組織内コミュニケーション」-I

◇ 3月13日（月）「組織内コミュニケーション」-II

交流分析（TA）は分かり易く、直ぐ身につくコミュニケーションツールです。「TAとは」「どのように組織内で活用できるのか」について、企業での実体験、講師として成果を上げているのか、についてのお話です。奥深いTAでの組織内活性化の手法について、ロールプレイを交えて身につけます。ストローク、やり取り分析、WIN/WINなど、いろいろな切り口からのコミュニケーション学をお楽しみください。



講師：池上岩男先生 [池上経営研究所所長 日本交流分析協会 交流分析士 准教授] 「いやな自分は変えられる」（こう書房）、「10人からできる目標管理マニュアル（共著）」（中小企業経営研究会）、「研修技法ニューウェーブ集」（共著）（アバンプ ロデュース）、「実践研修技法ハンドブック」（共著）（実務教育出版）「目標面接マニュアル」（アバンプ ロデュース）他 著書多数

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。毎回20～30名の盛況です。ご興味、ご関心のある方は、受講をお待ちします。

【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】三鷹ネットワーク大学推進機構 <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

◇ 2月22日（水） 15:00～16:30 「シニア夫婦のコミュニケーション」

➤ 講師：横山 出氏 BAAライフデザイン・アドバイザー

会員会社以外の方は、個人会員に入会いただき、ご利用できます

1. 観劇会

☆ 国立劇場：国立劇場開場50周年記念

☆ 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)

◇ 3月8日(水) 歌舞伎公演 通し狂言「伊賀越道中双六」

演劇界の話題を集め好評を博し、歌舞伎の作品では初めての読売演劇大賞を受賞したあの「岡崎」待望の再演！開場50周年記念公演の掉尾を飾るにふさわしい珠玉の舞台。

出演:中村 吉右衛門 ほか(応募締切:1月30日)

☆ 明治座:3月15日(水) 公演「細雪」

出演:賀来千香子・水野真紀・紫吹 淳・壮一帆他

BAA料金:12,400円(食事付)(通常:一等席 13,000円+1,650円)(応募締切2月14日)

2. 囲碁大会：「第81回BAA囲碁大会」は3月9日(木)です。10時から4時、手合い時計を使っての4対局。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。新規の方、お申込みをお待ちいたします。

3. 大相撲：待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。1月初場所(13日目)は申込終了しました。

5月場所(19日(金)13日目は現在50名の申込みです。2月中旬に1次募集の締切です、未だの方、大至急御連絡下さい。2階正面椅子席でゆったり、飲食を楽しみながらの声援です。

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、4,000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00～13:00)。皆様のご参加をお待ちします。

◇ 2月7日(火)「池波正太郎と鬼平犯科帳の世界」池波正太郎と当時の江戸、鬼平から学ぶマネジメント、食の世界等々、鬼平の魅力を楽しみます。

講師:後関悦久(ライフデザインアドバイザー、鬼平愛好家)

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。

◇ 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。

◇ BAA吉祥寺カラオケ会: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円で楽しんでいきます。

6. 2017年度ハイキングツアー:(詳細パンフレットを請求ください)

➤ 2017年は申込、一杯になりました。キャンセル待ちでお受けいたします。

☆ 「デラックス夏の尾瀬」(山の鼻小屋・2泊):2017年7月13-15日

☆ 「紅葉の奥只見湖と尾瀬沼」:2017年10月12-13日

「児童養護施設の就労支援」 会員の活躍

LDA2期、堀之内さんのボランティア支援が朝日新聞（埼玉版）（右新聞）に掲載されました。2003年に埼玉県社会福祉事業団の公募に応募、役員に就きました。2010年に採用する企業側の視点を生かした支援を行おうと「児童自立支援サポーターズ」を発足させました。サポーターの中心メンバーの一人が堀之内さんです。虐待を受け、自己否定の強い子供たちの支援プログラムを作成、少しずつ心を開かせる作業を重ねています。13年度以降は100%で推移、昨年度は就労を希望した20人全員が正社員として企業に採用された。堀之内さんの言葉として「東日本大震災の被災者が助け合う姿を手作りの資料を学ばせるなどをしている。世の中捨てたもんじゃない、という気持ちを抱かせることが第一歩」と掲載されています。



【堀之内さんから寄稿いただきました】

私の定年後の仕事選びは「異業種の世界を観たい」でした。約1000名職員の中に飛び込み「事業経営やサービス・人事制度等」民間視点での総合的改革がミッションでした。ものづくりで培ったノウハウが、どれほど「福祉分野」に通用するものか、試行錯誤の毎日でした。福祉に働く事業団職員は、福祉心が旺盛で、特に児童養護施設においては、児童への思いれが深く敬服するばかりでした。



県立児童養護施設は県内に3ヶ所約300名強の児童が施設で暮らしながら、幼稚園、学校などに通っています。児童の入所理由は、最近の世相を反映し、虐待率が82%と民間施設の約倍と厳しい支援環境となっています。

児童養護施設の目的は、児童が退所時「自立して社会生活を営める」支援ですが、一番大切なことは、高校生卒業までに経済的確保「希望進路100%」を達成する支援です。そこで発想した施策の一つが、民間企業の採用経験を生かした「サポーターズ」でした。「思いれの強い熱心な職員」と「豊富な職業経験の企業OB・経営者」のコラボレーションで、オリジナル支援プログラム（マニュアルとDVD制作）を開発し、多様業種サポーターズによる全体指導と個別指導の実践でした。見事に効果を発揮し、当時進路決定率85%が100%となり、退所一年後の離職や中途退学率が42%から10.5%と激減できました。



児童からは「進路が決まり大変うれしい」、職員からは「経歴豊富な社会資源の活用発想と協力に感謝」、サポーターズ

(現18名)からは「活躍・やり甲斐の場提供に感謝」と、ウインウインの関係施策となりました。

この取り組みは、全国社会福祉事業団協議会(都道府県市)の研究論文大会でも、最高位の「優秀賞」が事業団に授与されました。

今後社会・地域貢献を希望される会員皆様にお勧めしたいことは、微力な私でも異業種で何とか通用できることを振り返りますと、是非BAA・LDA研修受講を通じてLDAの会・分科会などに加入され活動されることを申し上げます。

「人は、皆な自分が選んだ通りの人生を生きる」 会員の便り

LDA10期生の中里 宏さん、個人会員になっていただきました。現在、知多市にお住まいです。

「BAAニュース等懐かしく拝見致しました。私は 妻の介護のため外出がままならず、電車で20分程の名古屋へも前に何時行ったか分からない位何年も行っていません。まして東京などへ出かける事は、当分無理だと思えます。でも、これも人生の一コマです。ビューティフル・ライフで行きたいものだと思います。近況報告にかえて、最近の駄文を添付致します。」

【人は、皆な自分が選んだ通りの人生を生きる】

私は、表題に記した事に80歳になってようやく気付きました。少し考えれば、当たり前の事だと思えますが皆様は如何がお考えでしょうか？ 私は今まで、その様な意識はありませんでした。

「行く川の流れは絶えずして・・・」(方丈記)という言葉がありますが、世の中は常に変化しています。私たちは、日々の生活の中で巡り合う大小様々な変化に対して常に選択を迫られます。その時に「何を選択するか？」はその人の意思、気持ちです。「親父がそう言ったから」と言って従ったとしても、従ったのは貴方の意思の筈です。その様な選択の連続で今の貴方の人生があります。今後もそうでしょう。結局は「自分の人生は自分で選択した結果である」という事になります。

さてそこで問題になるのは、選択の基準になる自分の思い、意思です。この基準になる思いは何によって出来て来るのか？「自我の形成」と言う発達心理学の見方があると思えますが、幼少期の生育環境が与える影響も大きいと思えます。

「人の思い、信念」の出来方については、皆様もご存知の「ABC理論」と言うのがあります。

紀元1世紀、帝政ローマ時代の哲学者「エピクテトス」が言い出したと聞いていますが、

- | |
|----------------------------|
| A 起きたこと (Activating event) |
| B それに対する思い込み (Belief) |
| C 結果としての感情 (Consequence) |

左に書きました様に、ある出来事を自分がどう受け止めるか、起きた事に対する思い込みとその結果として生じた感情が人の思いを作っていくと言う事です。起きた事ではなく、それを自分

が、どう受け止めたのか？が大きな問題になります。

そこでこの様にして形成してきた、自分の思いを、より建設的で、前向きなものに変えて行くことが出来ないものだろうか？それが出来れば今後の自分の人生をより良いものに変える事が出来るのではないかと。こう言った考えで出て来たのが A. Ellis の「論理療法」でしょう。

論理療法の方法論については、参考書も多いようですから、そちらを勉強して頂くとして、ここでは本文と直接関係がある考え方を少し拝借します。

