

aging is beautiful

BAA ニュース

今年の梅雨は空梅雨気味で始まりましたが、このところ西日本を中心に激しい雨に見舞われるなど、本格的な雨期にはいりました。雨は恵をもたらしますが、水害などをもたらします。長野県の本曾地方では震度5の地震が発生し、余震も続いているようです。被害が大きくならないようお祈りしております。わが国は自然災害が非常に多い国です。人々は昔から自然を崇め、調和して生きてきました。科学技術が発達している今日でも、予防することは大変難しいためです。人間が自然に対して謙虚であることが大切だと思います。

6月は、BAAの定時総会が開催され、今年度の活動や予算が決まり、本格的な活動が始まりました。第29期ライフデザイン・アドバイザー養成講座も無事終了し、13名の新しい仲間を迎えることができました。新しい発想と行動力に大いに期待しております。

ビューティフルエージングとは何か

6月23日に開催された、第29期ライフデザイン・アドバイザー養成講座で、BAA浦田専務理事がお話しした内容を掲載しました。わが国の社会環境が激変するなかで、ビューティフルエージングの理念も変化しています。設立25周年を迎えた今日、あらためて考えてみました。

1. 人生90年時代の到来は近い

わが国は世界に例をみない急速な少子高齢化が進んでおり、経済社会の在り方を抜本的に見直す時期にきている。人口減少、労働人口減少と高齢者人口の増加などにより、国の諸制度が機能不全になっている。

- ▶ 平均寿命は2030年には90歳に近くなり、人生90年も近いといわれている。
- ▶ 国連の推計によれば、2007年に日本で生まれた子供の50%は、107歳まで生きるとの予測もある。人生100年時代が問題になっている。「ライフシフト、100年時代の人生戦略」リンダ・グラットン、アンドリュー・スコト共著による。
- ▶ 人生90年時代を前提に私たちはどのように生きるかを考え、準備していくことは極めて重要で、緊急の課題といえる。

2. わが国の社会環境は激変している

- ▶ 平均寿命の推移（単位：歳）

	2014年	2020年	2030年
男性	80.50	80.93	81.95
女性	86.83	87.65	88.68

➤ 2013年の健康寿命（単位：歳）

	健康寿命	平均寿命	健康と平均寿命の差
男性	71.19	80.21	9.02
女性	74.21	86.61	12.40

※健康寿命とは、介護の必要がなく健康的に生活できる期間を示す。

※平均寿命と健康寿命との差が10年程度もあることは、社会保険（医療・介護）の財政を圧迫するなど、大きな社会問題になっている。

➤ 総人口の推移（単位：万人）

	2014年	2020年	2030年
総人口	12,708	12,410	11,662

➤ 人口構成の推移（単位：%）

	2014年	2020年	2030年
65歳以上	26.0	29.1	31.6
15～64歳	61.3	59.2	58.1
15歳未満	12.7	11.7	10.3

（厚生労働省調査）

➤ 2013年合計特殊出生率の主要国比較

日本	1.43	英国	1.83
アメリカ	1.86	イタリア	1.39
フランス	1.99	ドイツ	1.40
スウェーデン	1.89		

（日本：厚生労働省、外国：OECD調査）

1013年国連の予測によれば、2060年には日本の人口は8,700万人まで減少し、高齢者比率は40%に達する。極めて衝撃的な数字である。人口の減少はわが国の経済社会の在り方を大きく変える。

3. 国・企業に頼らず自助努力が必要に

社会環境が激変したことにより、社会保障制度をはじめ、国や企業の制度のあり方が問われており、国民による自助努力が益々求められるようになった。

➤ 現役世代の負担が益々増加する。

公的負担（社会保障制度を支える）が増えるとともに、現役世代の負担が重くなり、世代間の格差が拡大する。

➤ 公的制度（医療・年金・介護）の限界を覚悟しなければならない。

今後、国民負担（保険料、税金）の増加は避けられない。

➤ 2013年公的負担率の主要国比較（対国民所得比率％）

	日本	アメリカ	イギリス	ドイツ	スウェーデン	フランス
公的負担合計	41.6	32.5	46.5	52.6	55.7	67.6
社会保障負担	17.5	8.3	10.6	22.2	5.7	26.9
税負担	24.1	24.2	35.9	30.4	49.9	40.7

日本の公的負担率は、高福祉を実現している欧州諸国より低い。スウェーデンは医療、教育などは無償化が進んでおり、税負担が高い。

（財務省調査）

➤ わが国の財政状況は先進国では最悪

2016年度、歳入総額96.7兆円のうち国債金34.4兆円（35.6％）。国・地方合計の公債残高1,062兆円。対GDP比195％。

（財務省：日本の財政）

➤ 就労希望年齢（60歳以上の男女）

- 働けるうちはいつまでも： 28.9％
- 65歳ぐらいまで： 16.6
- 70歳ぐらいまで： 16.6
- 75歳ぐらいまで： 7.1
- 80歳ぐらいまで： 2.7

就労希望する高齢者の割合は71.9％となっている。公的年金だけでは生活できないことその他、社会でいつまでも活躍したいという願望もあるため。

（2014年内閣府調査）

4. ビューティフルエイジングとは何か

厳しい社会環境のなかで、幸せで充実した人生をおくるため「学び・働き・楽しむ」、これを実践していくことが「ビューティフルエイジング」。運動としては25年前にアメリカから輸入され、わが国では1992年にビューティフルエイジング協会が設立され、普及のための活動を開始した。具体的な課題としては。

- どのような学び方、働き方、生き方をしたいのか。
- 働きがい、生きがいとは何か
- これから どのような自分でありたいのか
- これから どのような自分になりたいのか
- 人生における責任、役割、使命とは何か
- 人生で大切にしたい価値観とは何か
- 1回しかない人生で、何を通して自分を表現したいのか
- そのために、やるべきこと、行動すべきことは何か

5. ビューティフルエージングを実践するために

- 人は生涯にわたり、変化し発達・成長し続ける存在である。
- 人は生涯育自に努めなければならない。成長するための投資（時間・金銭）を惜しんではいけない。投資しなければリターンはない。
- 成長するための投資は、企業に依存するだけでなく、自分で取り組まなくてはならない。
- 得られた経験と知識を自分と社会に役立てる。
- 美しく年を重ねる。内的な輝きを増す。質的・内的な発達へ。これが「ビューティフルエージング」の実践。

6. ビューティフルエージング実現のために何が必要か

- 人々がその経験および能力を活かして有意義な人生をおくるために取り組む。
- 人々が自立し、モチベーション高く「自分らしく学び、働き、健康である」ことにより、幸せで充実した人生をおくることを目標とする。
- ビューティフルエージング実現のためには、「企業」「社会」「個人」の幅広い視点と活動が必要になる。社会における意識改革が必要になる。
- そのためには、企業や社会で働き方、学び方、生き方を実践的な立場から支援する人材の確保が必要になる。
- ライフキャリアコンサルタント、メンタルカウンセラー、ファイナシャルプランナーなどとして相談に応じ、アドバイスすることができる専門家が求められる。

7. ビューティフルエージングは中高年だけの課題ではない

- ライフキャリアデザインを考えるのは50歳代では遅すぎる。35歳～45歳までの期間が最も重要である。従来は50歳から取り組む企業が多かった。
- 自分を育てるためには、意欲、能力、機会（チャンス）が必要で、若い時代から始めることが大切で、効果的である。
- 個人が主体的に学び、行動しなければ成果があがりにくい。企業や組織から与えられるものではない。

8. 会社・組織からの自立が必要

働き方やキャリアに対する考え方（職業観・人生観）が多様化している。

- なぜ自律的にキャリアチェンジを考えなければならないか。
- 自分で考え、自分で実践しなければ、生きがいを実感できない。
- キャリアについて会社・組織依存から自立する。
- キャリア意識は向上心（やりがい・生きがいなど）の強さにより異なる。
- 企業・組織から与えられるチャンスは徹底的に利用する。
- 個人が成長すれば、会社・組織も成長する。個人の財産としても残る。
- 自分を育てることを楽しむを実感できる。

9. 複線型ライフキャリアデザインへの転換

- ▶ 従来のライフキャリア：教育→仕事→引退 単線型のライフキャリアは終身雇用中心の時代はこれでよかった。
 - ▶ マルチステージ型ライフキャリア：教育→仕事→教育→仕事→教育→仕事……。
- 多様な働き方が求められる時代には、マルチ型のライフキャリアが求められる。キャリアチェンジが大切になる。

10. BAA ライフデザイン・アドバイザーに期待される役割

ライフステージ毎（若年から中高年まで）の有意義な人生の実現を支援するためには、学び方や働き方、社会との関係づくりなど、多方面から考える必要がある。これらの課題に対応できる人材として、ライフデザイン・アドバイザーを養成している。具体的には下記の役割が期待されている。

- ▶ ライフキャリア（生き方・働き方）を考えるため、適切なアドバイスができること。
- ▶ キャリアコンサルタント、メンタルカウンセラー、ファイナンシャルプランナーなど幅広い専門知識とアドバイスができること。
- ▶ 企業、教育機関、地域社会でカウンセラー、アドバイザー、講師として活動すること。
- ▶ ビューティフルエイジング推進を担うこと。BAA の活動に参加すること。

11. BAA ライフデザイン・アドバイザーの活躍事例の紹介

LDA 養成講座は29回を重ね、575名が資格を取得し、各界で活躍している。

企業に所属し活動している方が最も多いが、企業を退職し起業し、独立して専門領域で活躍する方も増えている。

※人事、人材開発、総務部門の責任者・担当者として

社内のキャリア開発、再就職支援、研修部門の責任者・担当者として企業で活躍している方が最も多い。能力開発、ライフプラン、社会保障制度などについて社員向けの教育を担当している。なお、BAA では人材委員会を設けて、会員企業の人事責任者および担当者が定期的に情報交換を行っている。

※専門分野のプロフェッショナルとして

キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、ファイナンシャルプランナー、社会保険労務士、行政書士などのプロとして起業し活躍している人が増えている。企業化して、本格的にクライアントにサービスを提供する事例も増えている。

※企業、大学、地域教育機関の講師として

多くの LDA が企業のライフプラン研修の講師として活躍しており、BAA としても企業開拓に取り組んでいる。各地の大学および高等学校でも、キャリア・社会福祉・就職支援などの講師として活躍する人も増えている。地域が主催しているシニア講座には、多くの LDA がその知識と経験を伝えるため講師として参加している。また、地域活動（高齢者だけでなく子供たちの見守りなど）にも積極的に参加し、社会貢献している。

（BAA 浦田健一郎）

速報 第29期 ライフデザイン・アドバイザー誕生

今年度BAAのライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座が終了いたしました。全員が修了、認定されました。忙しい現職の方、自分の講座の隙間をついての参加の方、自費参加の方々など多士済々、晴れ渡った6日間でした。そして眼を輝かして受講の13人、講師と濃密な研修になりました。



沢山の素晴らしい感想をいただきましたので、以下にご披露します。

- 自分自身も成長しながら生涯働ける、仕事と人生の統合に自信を持つことができた。
- 個人個人がキラキラ輝く人生に、チャレンジする契機を学ぶことができた。
- 現在の自分からありたい自分へ、スモールステップを大切にしたいと思う。
- 人生は自分の意思で決める、キャリアも自分で切り開きたい。
- なりたい自分を見つけに行く。自分の意識次第で変えていくことが沢山ある。
- 私の元気の種まき活動で、ポジティブなキャリアトランジションのお手伝いをする。
- 5年後の自分をどうしたいのかを意識していきたい。
- 一人一人がhappyになることにより、会社もhappyにする。
- 他人を理解し素直に語ることで、有意義な人生を送る。人と人のつながりを大切に。

第29期は「ゆかりの会」、松井会長、板谷副会長の両輪での運営が決まりました。全員がLDAの会に入会、新しい視点で多彩な活動となることでしょう。

次号で、各メンバーを紹介いたしますご期待ください。

(事務局：浦田・横山)

「私のビューティフルエージング」② 会員の便り

今回は、詐欺の電話を受けた横山さんの実体験を投稿して頂きました。警察庁の資料によりますと平成29年1月から4月までの特殊詐欺の被害額は117億円にのぼっています。今回投稿頂いた還付金等詐欺の被害額は昨年比29%増になっています。皆様詐欺には十分注意しましょう。

横山出氏の投稿

「私のお金、取り戻さなくっちゃ」 ～先日の詐欺被体験～

<第1章>

泉区役所保険年金課青木です。健康保険料についての御連絡です。横山様に平成22年から27年での過払い金が23,388円発生しております。

『そうか、そりゃ取り戻さなくっちゃな』『ちょっとした、小遣いになるな』と私。

昨年10月に郵送でお知らせしましたが、ご覧になりましたか？

『わからなかったなー、見なかったような気がする』

『どうしたら良いのですか？ 区役所に行きましょうか』

12月21日までで、区役所での手続きが終了して期限外手続きを銀行でしています。お取引の銀行はどちらですか。

『三井住友、いずみ野支店です』『振込先を言いましょうか』

いえ、そのような個人情報は区役所ではいただけません。

『あー、なるほど（納得）』

そうですか、それではこちらから三井住友銀行に連絡、担当者からお宅に電話させます、20分位お待ちください。

『了解しました。（そうか、区役所も個人情報に気を遣っているのだな）』

<第2章>

20分後・電話あり。三井住友銀行いずみ野支店の野村です。横山様ですね。

『そうです。そちらに行きましょう』

窓口での手続きは終了しております。本日最寄りの弥生台駅のキャッシュディスペンサーにお越しください。その時、健康保険証、キャッシュカード、印鑑をお持ちください。その横の横浜銀行、こちらは当行と提携しており、

息子さんやお孫さん ほんごんごことを覚えておりましたか？

- ①「携帯電話の番号が変わった！」
- ②「かばんをなくした！」「借金の保証人になった！」
「会社の金を使い込んでしまった！」
- ③「銀行で色々聞かれたら
リフォーム代、車を買う、葬式に使うと言って！」
- ④「俺は行けないから、他の者がお金を取りに行く！」

もう一度 変わる前の電話番号に確認してください！

それは **サギ** です!! 必ず警察や家族に相談してください。

神奈川県警察 / 神奈川県犯罪のない安全・安心まちづくり推進協議会 / 神奈川県

防犯特報

キャッシュカードを交付する手口が急増中!!

～犯人がよく使うだます手口の一例～

- あなたのクレジットカードを使って買い物している人がいる
- あなたの銀行口座が犯罪に利用されている

等の口実で、犯人は言葉巧みに暗証番号を聞き出します!!

そんな電話がかかってきたら・・・

- キャッシュカードは絶対に渡さない
- 暗証番号は絶対に教えない
必ず警察に通報しましょう!!

県警察番 045-805-0110 (代表)

ここに本日、担当の者が出向いています。「お客様の携帯電話番号をお教えてください」

『(フム、おかしいな、ヤバイ) 今家内が持って出かけています、番号もわからないのです』

『そちらの、電話番号をお教えてください、帰ってから電話します』

フリーダイヤルで、080-486-2856です。

『了解しました。(フリーダイヤルが080?ありえない、詐欺ですね)』と電話を直ぐ切る。

<第3章>

直ぐ、110番に電話して委細を伝える。

とても、親切に聴いてくれ、緊急で無いことについても電話しても良いのだな、と心強く感じた。

以下は要約です。

- ・名簿が流れたのですね。今いろいろな所から出回ります。(町内会だろうか)
- ・警官を伺わせましょうか、また巡回させましょうか。(今回は必要ないみたい)
- ・この手の詐欺は関西などから電話しています。キャッシュディスプレイに行くと同僚は居ない。そこで電話をするとキャッシュディスプレイに向かわせ、口座番号、暗証番号などを聴きだし利用したり、振り込ませたりする。(遠隔操作ね)
- ・所轄の泉警察書から電話が来ます。その時は電話番号の末尾が、-0110です。

その後、刑事課から電話があり、近所で頻発していることなどが分かった。

2, 3週間後、各戸警察官が警告して回っていた。(我が家にも)

賢明な皆様方には、御不用だったかも。皆様のご安全をお祈り申し上げます。

B A A エ ク ス テ ン シ ョ ン セ ミ ナ ー の ご 案 内

学びの機会を多くしたい! そのような気持ちを込めて、BAAエクステンションセミナーを開催します。一流の先生の講義、夕方から、参加費用も安く、企業現役の方たちへ、研鑽の場です。

◇ 会場: 「新橋ばるーん」JR 新橋駅烏森口徒歩4分 (定員 25名)

<http://www.city.minato.tokyo.jp/shisetsu/toshokan/shogaigakushu/01.html>

◇ 時間: 18:30~20:00

◇ 会費: 必ず、申込をお願いします。500円(当日支払)・・・受講票はありません

◇ 申込先(主催): 一般社団法人 ビューティフル エージング協会 電話 03-3437-2525

(港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402) 横山・九鬼 (yokoyama@baa.or.jp kuki@baa.or.jp)

7月「外貨建運用商品を選ぶ視点」 ~確定拠出年金加入者、投資家に必見の講座~

日銀の低金利政策により、昨年春からマイナス金利が導入され、資産運用は非常に難しくなり、確定拠出年金(DC)に加入する個人が増えています。資産運用は相対的に高い利回りを求めて、外貨建で運用する方が増加しています。外貨投資には為替リスク、カントリーリスクなど、難しい問題が多く、しかも情報が不足がちです。そのため、想定外の損失



を受けることもあります。今回のセミナーでは「外貨建運用商品を選ぶ視点」について勉強いたします。

➤ 日 時：7月19日（水）18：30～20：00

➤ 講 師：田倉達彦氏（株）つかさ長期投資研究所 代表研究者

CFA 協会認定証券アナリスト、日本証券アナリスト協会検定会員

著書：「アセットマネジメントの世界」（共著：東洋経済）

以上

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寄付講座、「これからの生き方を考える」をテーマに、地域の市民から好評を頂いています。ご興味のある方、受講をお待ちいたします。7月講座はコミュニケーションがテーマです。

➤ 7月19日（水）15：00～16：30「相手の気持ちに沿ったコミュニケーション」

➤ 講師：池上義雄氏（産業カウンセラー、CFP、ライフデザイン・アドバイザー）

➤ 講座概要

相手を味方にして、双方で気持ちよくコミュニケーションをしていきたい。どなたも、そういう思いは常日頃感じられていることと思います。現役の間は、相手のことばに耳を傾けなくても何とかこなっていたものの、仕事から離れ、家庭が生活の中心となると、見て見ぬふりをされてきたパートナーである配偶者との間で、あるいは地域の皆さんと明るく、生き活きと前向きな生活を楽しんでいきたいと感じている方がほとんどであると思います。そのためにも、コミュニケーションでどのような点に気をつけていくとよいでしょうか。また、相手の気持ちをどのように感じ、相手の感じ方を受けとめていくとスムーズなコミュニケーションにつながるのか、そのポイントをミニワークを通じて体感して頂きます。

➤ 会場：三鷹ネットワーク大学推進機構 JR 三鷹駅南口徒歩3分

三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

➤ 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。電話で申し込んでください。TEL：0422-40-0313

受講料：500円

B A A イベント情報

1. 観劇会

◇ 新橋演舞場：8月22日（火）ミュージカル「にんじん」

出演：大竹しのぶ、中山優馬、秋元才加、真琴つばさ、今井清隆、宇梶剛士、キムラ緑子

BAA料金：12,100円（食事付）（通常：1等席13,000円+お弁当）

(応募締切：7月19日)

- ◇ 明治座：9月20日(水) 藤あや子特別公演 一部 明治一代女 二部 艶やかな歌つづり

出演：藤あや子、三山ひろし、松村雄基、松田悟志

BAA料金(食事付)：12,600円

(通常：S席定価13,000円+弁当・加茂1,650円)

(応募締切：8月21日)

- ◇ 国立劇場：10月25日(水) 歌舞伎公演 通し狂言「壺駿亀山鉾一亀山の仇討一」

出演：片岡仁左衛門 ほか

BAA料金(食事なし)：8,400円(通常：1等A席 定価9,800円)

(応募締切：8月30日)

- ◇ 明治座：11月7日(火) 京の螢火—お登勢と竜馬—(仮題)

出演：黒木瞳 他

BAA料金(食事付)：11,600円(通常：S席定価12,000円+弁当1,650円)

(応募締切：9月29日)



2. 囲碁大会：「第83回BAA囲碁大会」は9月14日(木)です。10時～16時、手合い時計を使っての4対局。お弁当、賞品(美味しいお菓子)もついて2,800円でいろいろな方との対戦を楽しみます。新規のご参加、多くの方のお申込みをお待ちいたします。

次回は「第84回BAA囲碁大会」は12月14日(木)です。10時～16時

3. 大相撲： 待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。9月場所9月22日(金)白熱の13日目、BAA最多人数90名様のお席が確保でき、応援、楽しめます。すでに満席になっております。

☆ 2018年1月場所：1月26日(13日目・金) 「1月場所大相撲」2階 椅子B席

- ◆ BAA価格：4,900円・・・予定50名
- ◆ (すでに締切っています、現在キャンセル待ち含め72名です。)

4. お話の会：星陵会館(永田町)で講話を聞き、レストランにて講師との昼食で歓談、

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。

- ◇ 8月8日(火)お話の会「シニアの健康管理を考える」～いつまでも健康で快適に過ごすにはどうしたらよいでしょうか～

講師：井口登美子：東京女子医科大学名誉教授、医学博士

◇ 10月17日(火) お話の会 「高齢者を狙う悪徳業者から身を守る」

講師：BAAライフデザイン・アドバイザー、1級FP技能士、大庭 和夫

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、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円で楽しんでいます。

6. 2017年度ハイキングツアー

➤ 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。

会員会社以外の方は、個人会員にご入会いただき、すべてのイベントがご利用できます。

「私のビューティフルエージング」②

会員の便り

BAA事務局の木村 勝さん、多趣味なのです。今回は駅弁のお話しです。

学生時代に鉄道研究会に所属していたこともあり、各地の駅弁を食してきました。かなりの枚数の駅弁包装紙コレクションがあったのですが、残念ながら引越に紛れてほとんどの包装紙を無くしてしまいました。

今回はわずかに手元に残る駅弁包装紙をご紹介しますと思います。右は、東海道新幹線開業当時の懐かしの0系(ゼロけい)新幹線車両の描かれた幕の内弁当です。発売駅は名古屋駅、日付は昭和55年のものです。

続いて、西鹿児島駅(現在は鹿児島中央駅)のお弁当です。

「列車内お召し上がり後はくずもの入れ(又は腰掛けの下)にかたづけて頂きますと大変たすかります」の表記が時代を感じさせます。そういえば、昔は駅弁包みを列車のシート下に置いて降りたこと思い出します。

左は、青森駅の「帆立釜めし」です。「お気付きの点は、**鉄道係員にお申し出下さい**」とあります。駅弁のクレームを駅員さ



