

aging is beautiful

BAA ニュース

残暑お見舞い申し上げます。

今年の夏は7月が空梅雨気味で、特に東日本は極端に雨が少なくなりました。8月に入るや一転して雨が多く、各地で日照時間が例年の半以下となり、稲作をはじめ農作物の生育が遅れているようです。野菜の小売り価格も葉物を中心に値上がりし、家計に影響が出始めているようで心配です。地球温暖化が原因なのか定かではありませんが、次の世代に地球環境を引き継ぐため、地球人は意識する必要があるのではないのでしょうか。

BAA 25周年シンポジウム開催

『 自律的キャリア開発と人材育成』 ～個人の成長は企業の成長～

BAAは、企業会員および個人会員の皆様のご支援により、8月5日に創立25年を迎えることができました。この度、これを記念しまして、当協会副会長でもあります法政大学教授宮城まり子氏をお迎えし、BAAシンポジウムを開催することになりました。テーマは「自律的キャリア開発と人材育成」～個人の成長は企業の成長～で、自律的なキャリア開発を目指すものです。詳細は下記のとおりですので、どうぞ皆様のご参加をお待ちしております。

日時：2017年11月23日（木・祝）13：30～16：50（開場13：00）

会場：東京しごとセンター 地下講堂 飯田橋徒歩7分

会費：1000円/人（学生500円） 募集人員：100名（先着順）

申込：Eメールに以下を記載してお申し込みください。

yokoyama@baa.or.jp 又は kuki@baa.or.jp

受付受講 No を返信します。（受講票はありません）

会費は当日お支払いください。

①名前（フリガナ） ②Eメール ③連絡電話 ④会社・学校・所属

⑤BAAとの関係：会員会社 個人会員（LDA___期） その他

個人会員の方には受講証明書を発行します。

●基調講演：宮城まり子氏（法政大学キャリアデザイン学部教授）

変化の激しい労働環境にうまく適応しながら自分の力を最大限発揮し、納得のいくキャリアを形成するためには、若い時から、単なる組織内のキャリアだけでなく長い人生を展望し自立的キャリア開発を行い、今後の自分を活かす働き方や生き方を



積極的にデザインすることが大切です。一方、企業は経営戦略に基づき人材を育成するとともに、個をさらに活かし組織を活性化するためのキャリア支援が欠かせません。個人の成長は同時に組織の成長でもあるからです。

このシンポジウムでは「自律的キャリア開発と人材育成」について考えます。

●パネル討論（コーディネーター：宮城まり子氏）

テーマ：「心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは」

パネリスト：

麓 幸子氏（ふもと さちこ）日経BP社執行役員、日経ウーマン元編集長

「ダイバシティ働き方最前線」（女性活躍推進と女性の育成、女性のキャリア開発、キャリア形成とワークライフバランス）

小山 裕司氏（こやま ゆうじ）（株）みずほファイナンシャルグループ

グローバルキャリア戦略部 キャリアアドバイザー

「個を活かすキャリア開発とキャリア支援」（モチベーションを高めるキャリア開発、当社の取り組み）

木村 勝氏（きむら まさる）リスタート木村勝事務所、電気通信大学特任講師

「企業の現状と将来/50代から自律型キャリアを目指す」（現状と4つの選択肢、早くからの準備が重要）



●グループディスカッション（参加者の交流、話し合い）

テーマ：「90年時代の私のキャリア開発、育自」について参加者の交流・話し合いの場を作ります。

シニアの健康管理を考える

ご報告

8月8日（月）は、台風5号が迷走のはてに紀伊半島に上陸し能登半島を経て東北へ抜けるコースをとったため、第48回のお話の会は開催が危ぶまれました。幸いにも進路が西へ寄ったため、少々風は強かったものの、東京都心は穏やかで無事に開催することができました。今回のお話の会は、「シニアの健康管理を考える」をテーマに、東京女子医科大学名誉教授、医学博士 井口登美子氏にご講演をいただきました。シニアが元気に快適な生活を送るために大切なことは何かについて示唆に富むお話で、受講者から大変参考になったと感謝されました。概要をご報告します。



個人会員に入会いただきますと、以下の詳細をご欄いただけます

1. 平均寿命と健康寿命
2. シニアが元気に快適な生活を送るためには、まず転倒しないこと
3. シニアの転倒で重篤な症状の、頭部外傷も増加
4. 静かに進行する足腰の老化
5. 大事な舌
6. 大事な歯
7. 大事な眼
8. 関節炎
9. 増えている逆流性食道炎
10. 医者を受診上手

(文責：BAA浦田健一郎)

B A A 関 西 セ ミ ナ ー の ご 報 告

BAA関西では、8月5日に勉強会を開催いたしました。LDA・BAA個人会員はもちろんですが関心のあるテーマに一般の方もたくさん参加していただき、講師の藤原エミさんから「アドラー流勇気づけ名人になる方法」をワーク中心に楽しく学ぶことができました。

【講座の概要】

「勇気」とは様々な困難を克服する活力、「勇気づけ」とは相手の内面や心の中に様々な困難を克服する活力を持っていただくようにすること。その名人になるためには！

➤ 自分特有のメガネで周りを見て相手を判断していませんか？

・・・いくつかの事象でそれぞれ見方の違いある事を知りました。

➤ マイナスのセルフトークで自分自身の勇気をくじくことをしていませんか？

・・・二人一組になり、お互いの背後から「悪魔のささやき」と「天使のささやき」を体感しました。

➤ 物事を前向きに考えましょう。

・・・リフレーミングを理解し「短所は長所」のように視点・意味を変えること、楽観主義はプラス思考、失敗は一時的に落ち込むことになっても前向きにとらえる等を学びました。

「勇気づけ」とは、自己尊重（自尊心）と自己信頼を支援するため、個人の持ち味と潜在力に焦点をあてるプロセス（方法）です。勇気づけ名人になるためには、自分自身も自己肯定感をもつことが大事であり、その事をしっかりと学ぶことが必要ですが、勉強会ではワーク中心のため体にその方法がしみ込んでいき、全員が新たな気づきを感じ充実した気持ちで終わることができました。



懇親会では初めての方も参加いただき、それぞれのお仕事や日常いろいろと感じていることを話すことができ楽しい時間を過ごすことができ、有意義な勉強会になったのではないのでしょうか。BAA関西としてはこのような機会を通じて人と人のつながりを広げていきたいと思えます。

<個人的に感じ、学んだ知識>

フロイトとユングは原因を探り今の事象に結びつける考え方、アドラーはできない自分をせめず、これからを考える「勇気づけ」の心理学、どちらが解決につながるのだろうか。

報告者：米本昌史（よねもとまさふみ）

「私のビューティフルエージング」

会員の便り

今月の会員だよりは、定年後地域活動をとおして始めた俳句や絵画などをホームページに載せるなどして、ビューティフルエージングを実践している大野耕一様（LDA第4期）からの投稿をご紹介します。

～ホームページづくり～

私がかねてからの夢であったヨーロッパ旅行に出かけたのは58歳で、勤務先を早期定年退職した時だった。最初はオーストリアで「音楽の旅」。つぎがイタリアで「巡礼の旅」。3回目はフランスで「美術の旅」、4回目はドイツで「再び音楽の旅」、最後はスイスで「大自然の旅」と、60代のうちに5回の海外旅行を経験している。

ヨーロッパの国々を回り、人びとの生活習慣などに触れて、私の人生観は大きく変わった。在勤中は仕事一筋で会社の仕事が人生のすべてのように思えていたが、実はそれは人生のほんの一部であって、人間はもっと幅広く、いろいろなことが出来るということ学んだ。若いうちに体験していれば、人生そのものが変わっていたかもしれない。これらのことを旅行の都度文章にまとめ、100ページ前後の手づくりの旅行記を5冊上梓した。

5冊の手づくり旅行記

地域活動団体の「じゃおクラブ」の中に俳句のグループ「四木会」ができ、そこで俳句を始めたのは64歳の時である。俳句など私にはおよそ縁のないものと思っていたが、始めてみると、わずか17音で自分の考えや感情が一つの作品になる。その作品を句会に持ち寄り、会員に評価していただく。良くも悪くも、自分の作品を他人に見ていただくのは、励みになる。この魅力に取りつかれて17年が経過し、もう1,000句以上の作品ができた。

私は高校が上野の東京芸術大学の隣りにあったり、上野には美術館がたくさんあったりしたせいか絵



画が好きで、美術館通いは趣味の一つになっていた。定年後は時間ができたので自分でも描いて

みようと思い、やはり同じ地域団体の中にあつた水彩画グループの「淡水会」に入会した。70歳の時である。私は横浜が大好きで、建物を中心に横浜の風景を何枚か描いている。最近は、10年以上前に行ったヨーロッパ旅行の写真を探し出しては、懐かしがりながら、その風景を描いている。

黄葉の神奈川県庁

旅行記や俳句、水彩画などをできるだけ多くの人に見ていただこうと思い、それらの作品を私のホームページに掲載した。また、巻頭には「よみがえった大磯の旧吉田茂邸」、「生誕150年の正岡子規」、「休肝日は必要か?」、「新横綱・稀勢の里、春場所の活躍に期待!」等々、日常生活の中で感じたことを1,000字程度にまとめて載せている。結構手間がかかるが、作業をしている時が一番楽しいので、時間の経つのを忘れるほどだ。月1回更新していて、その都度、ご覧になった方々から感想やご意見をいただく。これがまた嬉しい。ホームページには上記の他に、雑誌創刊号、サイン本、著名人の絵画作品などの「マイ・コレクション」、自分史に関する「エッセイ」なども載せている。

こうして私はいま、地域の仲間たちと一緒に好きなことをやる“ビューティフル・エージング”を楽しんでいる。この8月で82歳になったばかりだが、70代、80代はまさに老いの青春だと思う。

余生とは老いの青春爽やかな 耕 一
最後に、私のホームページの URL を下記したので、ご覧いただければ幸いである。

URL : <http://ohno.world.cocan.jp>



「 B A A エ ク ス テ ン シ ョ ン セ ミ ナ ー 」

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。一流の先生の講義です。夕方から、参加費用にも考慮した企業現役の方たちへの研鑽の場です。お誘い合わせてのご参加をお待ちいたします。

◇ 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)

9月の講座は「マインドフルネス」、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。欧米では、すでにその効果について、多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されています。

9月「ビジネスマンのためのマインドフルネス入門」

～脳の疲労を解消するストレス低減法～

もともとは仏陀の瞑想法とも言われ、瞑想法の一種です。その瞑想法から宗教色を一切消し去り、慢性疼痛患者のストレス低減のために米国で開発された技法が「マインドフルネス」です。現在はGoogleなどの欧米先端企業が社員教育に導入し、社員の仕事の生産性・創造性や共感性を高めるために活用しています。

マインドフルネスで重要なことは、第一に頭の中にある雑念やネガティブ感情に気づく能力を身につけることです。雑念は本来行うべきことへの集中を妨げます。雑念は心の平安を乱します。雑念に気づくことができたら、今度はその雑念に一切の思考・判断を行わず、ラベリングという言語確認を通じて純粹に事実だけに気づいていきます。

今回はワークを通じて「マインドフルネス」とはどのようなものかを皆様に体験していただきます。

➤ 日 時：9月11日(月) 18:30～20:30

(今回は講師希望により、120分を予定します)

➤ 「ばるーん」304号室

➤ 講 師： 剣 昭 氏 [株式会社MSブレイン顧問・シニアスーパーバイザー]

企業退職後、EAP企業カウンセラー、研修講師を経て現職。ライフデザイン・アドバイザー・産業カウンセラー・薬剤師・氣経絡調整師・自然医食研究家・歴史研究家



10月「社員活性化のための処方箋」

人生90年時代のキャリア戦略はどうあるべきか、特に50歳、60歳以降を見据えたキャリア開発を若くしてから考えて行くことが重要です。

生産年齢人口減少が懸念されるなど、雇用を巡る環境は大きな変化の時期をこれから迎えます。こうした今後の労働環境の変化を冷静に踏まえた上で、企業も個人も実践的なキャリア戦略を考える必要があります。今回のセミナーでは、今後予想される労働環境の変化等について理解を深めた上で、個人として、また企業として取るうる実践的な対応策を考



えてみたいと思います。個人と企業双方の立場から納得してキャリアを歩みことによって、個人と企業双方がWIN/WINの関係を目指します。

<内容>

- 雇用を巡る今後の環境変化について／人生90年のスパンでキャリアを考える
 - これだけは知っておこう、キャリアに関する人事制度／人事のプロが教える4つのキャリアの選択肢 等
- 日 時：10月16日（月）18：30～20：00
- 会 場：「ばるーん」 304号室
- 講 師：木村 勝 氏 [リスタートサポート木村勝事務所、電気通信大学特任講師、ライフデザイン・アドバイザー]
- ・著書：「働けるうちは働きたい人のための教科書」（朝日新聞出版）
 - ・月刊「人事マネジメント」誌にて「シニア社員活性化のための処方箋」連載中

三 鷹 ネット ワ ー ク 大 学 講 座

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。ご興味のある方は是非ご参加してください。9月講座はメンタルカウンセリング、10月講座はビューティフルエイジングがテーマです。

➤ 9月9日（土）15：00～16：30

➤ 講 師：金澤征子氏（産業カウンセラー、教育中級カウンセラー）

➤ 講座概要：「メンタルカウンセリングの現場から」

私たちは、日々人と関わる時、人から嫌われたり、憎まれたりすることを恐れて、対人関係を避けようとする場合や、自己肯定感がもてずに、不安が強くなり生きにくくなります。

アルフレッド・アドラーは「すべての悩みは対人関係の悩みである」とまで言っています。私たちは一人で生きてゆくのは大変です。

コミュニケーションがうまくいかないとストレスになります。すると身体・心の病として症状が現れます。最近、話題になっています、発達障害、愛着障害にも触れ、抑うつ状態など臨床現場で感じていることを話したいと思います。

➤ 10月18日（水）15：00～16：30

➤ 講 師：浦田健一郎氏（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）

➤ 講座概要：「ビューティフル エージングとは何か」

変化の激しい現代社会で、人々が幸せで充実した人生を過ごすためには「生きがいをもち、学び、働き、健康で過ごす」ことが大切です。これを実践するために、人は生涯にわたり変化し発達・成長を続けなければなりません。これこそが美しく生きること、ビューティフルエイジングなのです。美しく生きるためには、人生に目標をもつこと、自分の世界（打ち込

めるもの)をもっていること、心にゆとりがあることが必要なのです。これにより、生きがいを感じる(自分が社会から必要とされている)ことが大切です。中高齢期ライフデザインモデルをどのように確立するか、皆さんと考えてみたいと思います。

▶ **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

◇ **明治座**：11月7日(火) 京の螢火—お登勢と竜馬—

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)

◇ **国立劇場**：11月21日(火) 歌舞伎公演 「坂崎出羽守(さかざきでわのかみ)」

「沓掛時次郎(くつかけときじろう)」

出演：中村梅玉、尾上松緑、中村魁春 ほか

BAA料金(食事なし)：8,400円(通常：1等A席 定価9,800円弁当なし)

(応募締切：9月25日)

◇ **国立劇場**：12月19日(火) 歌舞伎公演 「今様三番三(いまようさんばんぞう)」

通し狂言「隅田春妓女容性(すだのはるげいしゃかたぎ)」

出演：中村吉右衛門、中村歌六、中村又五郎、尾上菊之助、中村錦之助、中村雀右衛門、

中村東蔵 ほか

BAA料金(食事なし)：8,400円(通常：1等A席 定価9,800円弁当なし)

(応募締切：10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月場所は9月22日(金)白熱の13日目です。定員は50名(以後はキャンセル待ち)ですが、ご要望に応えるべく鋭意努力をし、最多人

数90名様のお席が確保できました。

☆ 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席予定
です。

◆ BAA価格：4,900円・・・現在募集中です。（すでに77名が申し込んでおられます）

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。

◇ 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 和夫氏

◇ 12月17日（火） お話の会 「占星術大解剖」

講師：BAAライフデザイン・アドバイザー、国際占星学研究協会終身会員、認定占星術専門家、
米国占星学協会終身会員、英国占星学協会終身会員、職業占星学協会終身会員、
近藤 テ留ミ氏

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円で楽しんでいます。

6. BAAハイキングツアー

➤ 2017年は申込、終了になりました。2018年企画は年内にご案内、受付予定です。

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

事務局からのお知らせ

2017年度 個人会員 ご入会・継続のお願い

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370人の個人会員の
方々の出資により運営されています。ビューティフル エージング活動にご理解を賜り、ご支援
をお願い申し上げます。できるだけ多くの方のご入会をお待ちしております。

- ・ LDA修了者でアドの会に属していない方、是非 よろしく願いいたします。
- ・ 会員会社OBの方も重複して加入していただいています、感謝しております。
- ・ 年会費は一口1,000円以上、複数口出資の方が増え、とても嬉しく存じます。

