

aging is beautiful

## BAA ニュース

朝晩は随分しのぎやすくなり、蝉の声から鈴虫の声に変わりしのぎやすくなった。

先日、某全国紙朝刊の経済コラムに次のような記事が掲載され目をひいた。内閣府が8月に公表した「国民生活に関する世論調査」によれば、「あなたは、全体として現在の生活にどの程度満足していますか」の問いに対して、今年「満足」と「まあ満足」を合わせた人の割合は、なんと73.9%、54年間で最高の満足度を記録したと報じている。社会的には、賃金は上がらず、非正規雇用は40%に達し、格差は拡大し、年金・医療などの社会保障の将来に不安があるなかで、満足度が高いのはなぜかと指摘している。新聞報道では、現実がよくなったのではなく、国民が目標を下げたからかもしれないと指摘している。内閣府の調査対象がどうであったか分からないが、一般国民の皮膚感覚からは理解できない気がする。特に高齢者にとっては、経済的な満足も必要だが、心身の健康、精神的自立、信頼のネットワーク確保、身の自立などの満足度がどうなのか、是非知りたいと思う。

エクステンションセミナー

ご報告

## 「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～

9月の講座は旬なテーマ「マインドフルネス」です。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。また老化やがん細胞予防効果があることも、わかってきました。劔講師はLDA2期生、株式会社MSブレイン顧問・シニアスーパーバイザーです。産業カウンセラー・薬剤師など幅広い知識をお持ちです。講座は「「今現在の」身体の感覚に気づきましょう」と頭の中を緩めてみる、首と肩まわりをほぐすことから始まりました。そして理論から体験に、自然に入っていました。

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。現在はグーグル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



ことができれば、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した。

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. マインドフルネスとは？
2. マインドフルネスの効用（実践者の体験）
3. 「マインドフルネス」はストレス低減法（MBSR）としてアメリカで開発された
4. マインドフルネスと日本古来の伝統文化
5. マインドフルネスのワーク
6. 最先端の IT 企業で起きている働き方と生き方の革命
7. グーグルの瞑想プログラムが大切にしていること（実践続けられるプログラムを作る）
8. マインドフルネスに関する科学的研究
9. マインドフルネス瞑想・・・以下の瞑想を体験しました。
10. 続けるために

ちょっと不思議な 2 時間でした。また聴講の皆さんから、「今まで味わっていなかったことが分かった。瞑想の時に外の音が気にならなくなった。丁寧に終末期を迎える感じがした。初めての経験であった。通勤の満員電車の中で応用できそう」などの感想にいちいち頷く、私がありました。ワインの味がまた一段と増します、素敵なお話に感謝いたします。

（記：横山 出）

## 埼玉県立鴻巣高等学校就職面接指導 ご報告

BAA の社会貢献活動として「LDA の会」の CDS 研究会\*は、学校への「社会人の心構え・就職・面接指導」などを行っています。埼玉県立鴻巣高等学校の就職支援は 7 年目になりました。9 月 10 日（日）、生徒 31 名に個別指導を実施しました。担当した LDA 5 人の所感を交えてご報告いたします。\*（CDS: Career Design for School）

### 〈内容〉

- (1) 学校長、進路指導主事への挨拶と打合せ
- (2) 全体説明会（生徒との対面、CDS メンバー紹介）
- (3) 個別指導（グループごとに分散）
- (4) グループ総括・まとめ
- (5) 学校長、進路指導主事へ結果報告（指導状況など）



## 〈所感〉

### ◇ 担当:後関悦久

K君頑張れ！ K君は入室した途端頭の中が真っ白になり、何も言えなくなりました。「大丈夫大丈夫、今日は練習だから。上がってしまう人は、基本的にまじめで誠実な人が多いだよ。大きく深呼吸しよう！」と呼びかけたが返事は蚊の鳴くような声。「もう少し声を大きく出して、もう少し！もう少し！」就職活動は1週間後からだ。声を聞こえるように出し、事前準備を徹底し、少しでも自信を持てば見違えるようになるとの思いを指導の先生に託し校門を後にしたが……。その後 K君はどうなっただろうか？



### ◇ 担当:堀之内英明

学校評議員と面接指導7年間で思うことは、生徒が素直で総じてまじめな校風。今回普通科1名、商業科5名の面接指導を担当。模擬面接では緊張しながらも礼儀正しく入退室し、質問にもハキハキ・元気に応答。CDSの指導の場が存在することで、学校・生徒側も事前準備を行い、相乗効果で年々良くなってきている。総括では「働く強いところざし」を自分の言葉と笑顔「百万ドルの力」で答える大切さを伝えました。今は、生徒全員の早い就職内定を祈るばかりです。



### ◇ 担当:横山 出

目の前には夢に胸を膨らませ、緊張する生徒がいる。全知全能を持って社会を教え、素敵な個性を見出してエンカレッジする。もう7年近くなるのだろうか、別れるときの明るい表情がよりどころだ。一期一会、短い真摯な時間を過ごす。若くチャレンジするその姿は、私にパワーをくれる。入社面接を乗り越え、新しいスタートを切ってくれる、と信じて校門を後にする。今も信じている、あの生徒はビューティフルな人生を送ると。



### ◇ 担当:山梨能嗣

商業科生徒男女6名を面接しました。面接練習を十分しており、全体的に確りした態度での面接ができていました。初対面の模擬面接官(私)を相手に本番に近い緊張感を味わった様子でした。緊張で思うように言葉が出ない、また頭が回らなくなる等の体験を活かして本番を乗り越えて頂ければと期待します。緊張が高い生徒には呼吸法の一例を紹介し、実際に試してもらった等の工夫をしました。前準備を確り行い、結果に繋げてもらいたいと思います。



### ◇ 担当:渡邊幸久

私の担当は商業科の6名でした。取得している資格は4~6種。皆勉強家で就職への意気込みを強く感じました。志望動機を尋ねると、履歴書記載の内容そのままが流暢に語られました。その場の言葉で情を込めて伝えることを指導しました。また和の雰囲気伝える意味



で笑みの重要性も指導しました。長所、短所の理解や、時事への意見もしっかり持っていました。期待できる生徒でした。

#### 〈おわりに〉

鴻巣高校の社会貢献活動は高い評価を頂いているものと考えます。学校を退出するとき、「平成30年度もお願いします」との言葉を頂き、また思いを熱くしました。CDSメンバーは、今後も「社会のため、生徒のため、自身の生きがいのため」をモットーに、さらに活動領域を近隣都、県に拡大、発展していくことを望むものです。



(CDS 代表 小林英朗 堀之内英明(記))

## 「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、BAAの囲碁大会運営を担当しつつ趣味の囲碁をとおしてビューティフルエージングを実践している立松善昭様からの投稿をご紹介します。

BAAの囲碁大会は、80人のビューティフル・エイジの方が午前10時に一斉に対局を開始する。静かな囲碁ルームが一転パチリ・パチリ・パチリ・パチリと石音が元気よく高く響き渡る、何と荘厳且つ心地よい響きであろうか。

軽快なクラシック音楽の序曲のようだ。

これから5時間余りをかけての4回戦対局である。高齢者にとっては過酷なフルマラソンである、給水自由の食事つきとはいえ、なんとか全員完走するから拍手である。

本当は囲碁が好きで好きで無我夢中で時間を忘れていただけのことなのだが。

自分なりの囲碁の魅力とは

- ① 努力を重ねてもなかなか上達しない。奥が深く飽きない。
- ② 勝った時構想が作戦どおりで気分も爽快体調も良くなる。
- ③ 負けると悔しいが実力不足を悟り次への向上を心がけ努力勉強する。
- ④ コストがかからずボケ防止、無我の境地にも入れる。
- ⑤ 碁がたき・仲間が自然と増え、気軽に会話も楽しめる。(これが一番かも)

対局後は皆和気あいあい「体調どう元気」「実は来月前立腺がん手術の予定なんだけど」「あれは取っても性欲はなくなるから心配ないよ」ドキッとするような会話が年寄りには平気なのだから楽しい。

お土産をもらい帰宅すれば、すぐまたインターネットで囲碁対局を始める。



もう何をかいわんやである。

そして寝しなにホアキン・ロドリゴの名曲アランフェス第二楽章の、もの哀しいメロディーをマイギターで爪弾きながら一日が終わる。ビューティフル・エイジング いいネー。

(記：立松善昭)

## B A A 2 5 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～

B A A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、B A A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](mailto:yokoyama@baa.or.jp) 又は [kuki@baa.or.jp](mailto: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

⑤B A Aとの関係：会員会社 個人会員（L D A \_\_\_\_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。

●席には余裕がありますが、お申込みは早めにお待ちしています。

「 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](mailto:yokoyama@baa.or.jp) [kuki@baa.or.jp](mailto:kuki@baa.or.jp))

## 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。10月講座はビューティフルエイジング、11月講座は大地震への備えがテーマです。

- 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 エイジングとは何か」

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



これを理解していただき、制度を上手に利用する方法についてもご説明いたします。

- **会場**：横浜今地区センター 横浜市保土ヶ谷区今井町4-12-8
- **アクセス**：JR横須賀線東戸塚駅西口バス乗り場相鉄バス（旭6系統）  
行先：二俣川駅南口・市沢小学校・左近山第1／第5行  
下車：藤塚小学校（東戸塚駅から7～8分ぐらい）
- **申込み**：横浜今井地区センターURL <http://imai-cc.com>Tel:045-352-1183
- **受講料**：無料

## B A A イ ベ ン ト 情 報

### 1. 観劇会

- ◇ **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）

- ◇ **新国立劇場** 1月オペラ公演 「こうもり」

これぞウィーンの粋！新年の幕開けはオペレッタ最高傑作で



ワルツ王ヨハン・シュトラウスⅡ世によるオペレッタ最高傑作。

心躍る有名な序曲からシュトラウスの軽快で酒脱な音楽世界に満ちており、美しいワルツやポルカにのせて喜劇が繰り広げられます。アールデコ調の華やかな美術・衣装も大きな見どころ。

シュトラウスの街ウィーンでは、年末年始の風物詩と

して『こうもり』が上演されます。

2018年の幕開けは、小粋でエレガントなオペレッタでこの上なく楽しいひとときをお過ごしください。

### 【今回特典】

当日午前中に開催される「初心者向けオペラレクチャー」に特別にご参加いただけます。

新国立劇場音楽スタッフが、オペラを始めてみる方々に向けて、オペラの基礎知識やあらすじなどをレクチャーします。

一般には公開していない、団体様だけの特別プランです。

- スタッフ：【指揮】アルフレート・エシュヴェ 【演出】ハインツ・ツエドニク 【美術・衣装】オラフ・ツオンベック 【舞台監督】齊藤美穂
- キャスト：アドリアン・エレート、エリーザベト・フレヒル、フランク・ブレース、ステファニー・アタナソフ、村上公太、クレメンス・ザンダー ほか
- 日時：1月27日（土） 12時00分開演
- 場所：新国立劇場
- 住所：東京都渋谷区本町1-1-1  
京王新線（都営新宿線乗り入れ）「初台駅」中央口直結
- BAA料金（食事なし）：S席21,400円、B席11,700円  
◆ 定価（食事なし）：S席 定価23,760円、B席 定価12,960円
- 応募締切：11月29日（水）
- 定員：S席5名、B席20名 ※早めのご予約は人数追加できます。

2. 囲碁大会：「第84回BAA囲碁大会」は12月14日（木）です。10時～16時、手合い時計を使つての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85回BAA囲碁大会」は3月8日（木）です。10時～16時

3. 大相撲： 9月場所は9月22日（金）13日目でした。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、最大人数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。

- ◆ BAA価格：4,900円・・・現在募集中ですが、すでに82名の方からお申し込みにております。

☆ 2018年5月場所：詳細は10月号で・・・11月1日から受付開始です。お待ちください。

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、

