

2017年12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

2017年も残り少なくなり、皆様には何かとあわただしい時間を過ごしておられると思います。今年にはBAA設立25周年を記念して、シンポジウム、関西での本格的なセミナーなどを開催し、若い方から高齢者の方まで、幅広い年齢層の方々に参加していただきました。ありがとうございました。2018年も、すべての世代の方々が豊かで充実した人生を過ごすこと(ビューティフルエージング)を実践するための支援活動を続けてまいります。新年1月19日には新年会を開催し、会員企業・個人会員・LDAの皆様に参加していただき、新年を祝い、皆様のご支援をいただくとともに会員相互の交流を深め、新しい年のスタートを切りたいと思います。

「BAA設立25周年記念シンポジウム」 基調講演のご報告

BAA25周年記念シンポジウムは2017年11月23日、東京しごとセンター講堂で「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～をテーマに開催されました。連休中にもかかわらず満員の盛況でした。基調講演を行っていただきましたBAA副会長で法政大学キャリアデザイン学部教授宮城 まり子先生の講演内容の一部をご報告いたします。

大多数の方から絶賛をいただきましたが、時間が少なかったとの御意見も多数いただきました。2018年30期ライフデザイン・アドバイザー養成講座の密度濃い講義を期待していただきたく、皆様の受講をお待ちいたします。

「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～

- I. キャリア開発には2つの視点
- II. キャリアニーズの統合
- III. キャリア自律、キャリア自立とは何かを考える
- IV. 企業と個人はキャリア開発のパートナー
- V. 自律的キャリア発達の6条件
- VI. キャリア形成への自己理解
- VII. 自律的キャリア開発の9つの課題
- VIII. キャリアデザイン
- IX. 自律・Career Self Reliance
- X. 生涯発達とキャリア発達 (図省略)
- XI. キャリア充実感の6要件
- XII. 自律的キャリア開発支援の目的
- XIII. 自律的キャリア開発の強化

<おわりの言葉>



- ☆ 自律的キャリア開発と人材育成は、個人の成長は企業の成長です。
- ☆ 企業と個人はパートナー、いかにWIN/WINの関係を構築するか。

(BAA・横山記)

個人会員に入会いただきますと、上記詳細をご欄いただけます

「 B A A 関 西 セ ミ ナ ー 」 の 報 告

11月18日(土)、「豊かな人生のためのキャリア&マネープラン」をテーマに関西で本格的なセミナーを開催しました。人生100年時代といわれるようになり、長生きを前提としたライフプランを考えるには、これからの働き方や暮らし方と、それを支えるマネープランが重要になります。年金などの社会保障制度の理解やマネープランの作り方を学ぶことで、これからのマネープランを考えるヒントを提供していただきました。講師は奥村彰太郎氏 ファイナンシャル・プランナー(CFP)、キャリアカウンセラー(GCDF)、ライフデザイン・アドバイザー(BAA)にお願いしました。

人生100年時代といわれるようになり、長生きを前提としたライフプランが大事になってきました。介護やマネープランなどは日頃とても気になることですが、いまさら人には聞けない事、でも自分でどうしたらいいのかわからない、お金というのは身近なことなのでしっかりと考えてますよと言ものの、将来のましてや老後のマネープランとなると日常じっくりとかんがえるのは億劫になってしまいがち、だから今やるべき事を知りたいという方々が多数興味をもって受講いただけたのではないのでしょうか。

参加者からは、「奥村講師のわかりやすい語り口で、スムーズに理解できました」「ワークでは、グループメンバー



と和やかに話ができて、参加者同士の夢を語りながら楽しくディスカッションできました」とアンケートにコメントを頂きました。また、「資料もわかり易く帰ってからもう一度見直してみます」とすぐ実行できる資料を用意いただき参加者の皆さんへお役立ちできたのではないかと思います。

- ・豊かな人生を送るためにはお金のことについてしっかりと考えないといけない
- ・マネープランの作り方のヒントや可視的に検討するのに役に立つ
- ・キャリアとマネープランについての興味がわきました
- ・ライフプラン設計の見直しことができました
- ・わかったつもりでいたことを改めて整理確認ことができました

等々、アンケートには、仕事の内容・やりがいの考え方が多いのですが、お金や人生の役割などの視点を俯瞰して考えることができるのはBAAの特徴と考えても良いのではないのでしょうか。LDAはキャリアとマネーをアドバイスできる知識を持っています。だからこそ日常の変化をとらまえ、大切なことやトレンドリーなことをBAA関西のセミナーに組み込みアドバイスできる機会を創出できれば、よりBAAの存在意義が高まるのではないかと思ひ、活動を続けています。

(関西 米本昌史)

「 B A A 2 0 1 8 年 新 年 会 」 開催のお知らせ

新年を寿ぎ新年会を開催いたします。会員企業、個人会員、ライフデザイン・アドバイザーの方々が懇親を深め、更に2018年、前進したいと思ひます。

是非、皆様ご参加いただきますようお願い申し上げます。

◇ 日 時：2018年1月19日（金）午後6時30分から8時30分（6時開場）

◇ 会 場：東京海上日動火災ビル新館2階レストラン

東京都千代田区丸の内1-2-1 JR東京駅丸の内中央口徒歩5分

◇ 参加費：3,000円（当日いただきます）

◇ 申込み：大庭 (ooba@baa.or.jp) 九鬼 (kuki@baa.or.jp) 本メールでお申込みください

◇ ご参加の方：法人会員（25企業・団体）、LDAの会会員、LDA資格取得者、個人会員

「 B A A プ ロ フ ェ ッ シ ョ ナ ル セ ミ ナ ー 」 ご 案 内

成果に繋がる上司と部下の関係構築、キャリアカウンセラーに必要なコミュニケーション、職場のメンタルヘルスについて知識、家庭・社会で求められる人間力についての知識習得と技術向上を目的とします。理解しやすく、またプラス思考を伝える大好評の先生です。どなたでもご参加下さい。キャリアカウンセラー、企業・マネージャー、更にコミュニケーション力を磨きたい方には必須な講座です。皆様のご参加お待ちしております。

「 T A （ 交 流 分 析 ） コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン 心 理 学 の 活 用 」

～豊かな人生を築く、健康な心と繋がる力を磨きましょう！～

コミュニケーション心理学と呼ばれ、心身症の治療の柱として活用されているTA<交流分析>の活用について学びましょう。

TAのゴールは「自律性」です。養育者との関係性や過去の経験で身につけた自分の心（感情・思考・行動）に気づき、より豊かな自分の望む「勝利者の人生脚本」に書き換えること。魅力的に生き、豊かな人生を支援するヒントをご一緒に考えましょう！

「過去と他人は変えられない、しかし自分が変われば未来と他人が変わる」



【講師】 下平 久美子氏：BAAライフデザイン・アドバイザー養成講座講師

JALで国際線に乗務後、客室乗務員や企業研修講師を経て、㈱REFINEを設立。講師・トータルイメージコーディネーターとして全国での講演・研修に活躍中。また、年に数回、女優として舞台に立ちビューティフルエージングを実践中。日本交流分析協会副理事長・交流分析士教授・TA心理カウンセラー、日本交流分析学会評議員、産業カウンセラー、鎌倉市教育委員、女優。「コミュカアップ実践講座」（オレンジページ社）



「1日1分30日で人生が変わる『話し方』『聴き方』の法則」（ダイヤモンド社）など著書も多数。

【募集要領】

- ・ 日時：2月24日（土）10：00～16：00
- ・ 場所：機械振興会館（地下鉄・神谷町 or 大門駅徒歩8分, JR・浜松町駅北口12分）
- ・ 募集人員：50名（先着順）
- ・ 参加費用：8,000円（学生7,000円）

【申込先】 九鬼・横山：kuki@baa.or.jp 又は yokoyama@baa.or.jp

【主催】 一般社団法人 ビューティフル エージング協会

港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402 電話03-3437-2525

「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事務局に勤務している出澤昭男さん（個人会員）から自宅付近の散歩をされて、感じられたことについての投稿がありました。

…師走時の自宅付近を散策して…

平成29年も師走の時期に入り、間もなく新しい年を迎えようとしている。

12月の半ば、風もなく晴れ晴れとした冬空の下、久しぶりで自宅近くを散策していたら、つい最近まで、わずかに葉をつけていた银杏や樺（けやき）の木も、すっかり葉を落としてしまい周りの景色の様相を変えてしまっていた。

そんな中、道端から少し離れたところには、まだ緑の葉をつけた野菜畑が目映った。春から目覚めた野菜や草花、また夏の暑い収穫の時期に育ち実を結び食卓に届いた野菜類も、今は姿を変え、大根や白菜などの冬の野菜に衣替えを始めていた。



こうした環境（季節）の変化というのは、野菜だけでなく人・動物や植物にも大きな影響を与えていることは言うまでもない。

最近の我が町並みを覗いて見ると、家庭菜園が増えてきたことに気がつく。庭先やベランダなどを利用しての栽培に、生きがいを感じている人も目立つようになった。

これも、一部の方々だと思うが、高度経済成長期やバブル経済・崩壊を経験されてきた団塊の世代の人達が今、70歳前後となった。職場から一旦は卒業し、新たに、これからの人生を別の角度で見直し、「何かをやって見たい」と考え、前に歩いて行こうとしているのではないかと感じた。そうした姿に改めて心を引かれた。

実は、私も「下手の横好き」と言われるかも知れないが、家庭菜園を利用しての野菜作りに没頭した時期があった。この出発点となった切っ掛けは、八百屋さんなどで販売している野菜を、そのまま買ってきて食卓に並べ食べるだけではなく、「この野菜がどのように作られているのか」ということを、「孫たち」に自分自身の目で確かめてほしかったからである。

今の時代はお金でなんでも買える時代である。「ものを作る・仕事を成し遂げる」ことは勿論大事ではあるが、そのプロセス（過程）を理解してこそ、本来の完成品に繋がるのではないだろうか。私が野菜を作り始めたある時、畑を耕し苗を植える作業をしていたら、農園の指導員の方が見えて、「**手ごたえは**



如何ですか」と声をかけてくれたので、「野菜作りと向き合い二年目になるんですが、自分で納得する野菜に育てるのはなかなか難しいですね」と応えた。

そしたら、指導員の方が「…人も野菜も同じなんですよ…」と話しをされた。

その時は、どのような意味なのか良く理解ができなかった。

すると、少し間を置きながら、あなたの野菜作りを見ていると、野菜を“甘やかし”ている。そのため、なかなか成長しないのではないのかなーという厳しい指摘を受けた。

成長の妨げの原因は、畑に行くたびに「水や肥料を与えていた」ということに気がついた。そのことが指導員の方の言う甘やかしであったのである。

野菜は、水や栄養がほしくなれば、ある程度、自から**根（手足）**を伸ばし水分や栄養を吸収し成長していく。

それができなければ、枯れてしまう。…人も動物も同じことである。

…このようなことがないように人は野菜の生長を助けるために、状況を判断し、栄養や水を与えている…

その後、指導員の方に教えていただいたことを実践したせいか、野菜は大きく成長し立派な実をつけることができた。これが凄く嬉しかった。

そして、その出来栄えに対し評価され、赤塚支所の都市農業係から表彰されたことがある。

こうしたことを振り返って見て、人間を始め世の全ての生き物が、日々、必死で生き抜いて行こうとしている姿が無性に美しく感じられた。「欲しいからと言って何でも買って与えてしまう。

仕事ができなく心配なので、つい手を加えてしまう」など。…

この厳しい社会の荒波を乗り越えていくためには、「我慢させる・悩み考えさせる」ことも、成長の一途であるように思った。

人間は言葉や態度などで相手に自分の思いや考えを伝えることができるが、野菜はできない。しかし、生き続けるためには何かの行動を起こさなければならない。それは皆、同じである。最近では、健康に留意しながら、若い人たちのために少しでも自分の経験を伝えようと、必死で働いている団塊世代時代の方々が多く見られる。

私も、こうした人達のことを脳裏に刻みながら、ビューティフルエージングを送ることができればと思っている。

私の故郷(水戸)では、今も二年毎に従兄弟会を開催し、いつも20人位が集まり、平成13年から懇親を続けている。今回も久し振りで皆と会うことが楽しみである。

各自、『近況報告』を行うことが恒例になっているため、宴席では、昨年4月に当協会「ビューティフルエージング協会」(略称BAA)に入社したため、BAAの活動内容を紹介したいと考えている。

皆、同じ年代の人達の集まりなので、平均寿命が90歳近いと言われるこの時代に、個々人が、これからどのように生きて行くかを考え、そのためには、どのような行動をとることが大事であるかをBAAシンポジウムなどを通じての体験等を参考に、…〈チョッピリ自慢げに語ってみた〉…と思っている。

東京と地方と距離間はあるかも知れないが、こうした情報を都市以外の地域に伝え、さらに、そのことによって多くの方々に関心を持っていただくことも、今の私の一つの願望でもある。そんなことを抱きながら記してみた。

(個人会員 出澤昭男)

「BAA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。お誘い合わせでのご参加をお待ちいたします。

◇ 会場:港区生涯学習センター「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: 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(必ずお申込をお願いします)

◇ 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)



2 月 「60 歳からモチベーションをもって働く」

～研修、相談での伝え方を考える～

60 歳再雇用、定年延長企業が増加しています。その中で社員は役職定年や給料の減少にモチベーションを無くし、仕事効率が低下、そして企業は悩みます。企業やLDAはどのような研修、伝え方をするのがベストでしょうか。社員はどのように考えを変える必要があるのでしょうか。社会、社員、企業の場合を整理して、効果的な方法を考えます。また受講者の皆様との意見交換により、ベストな研修、伝え方に到達したいと思います。研修講師、人事関係、ライフデザイン・アドバイザー、キャリアカウンセラーの方々の御出席を期待します。

- 日 時：2月13日（火）18：30～20：00
- 会場：「ばるーん」 304号室（予定）
- 講 師： 横山 出 氏 [デル・ライフキャリア研究所代表。三井化学(株)で研究、営業を経て50歳から人材開発職。アウトプレースメント会社のパソナブライトキャリアに出向、転職支援の傍らキャリアマネジメントカンファレンスに2回渡米参加。JADA 研修講師、テンプスタッフ転身サポート(株)でキャリア研修部長として企業・銀行・学校・産業カウンセラー協会でライフキャリア研修を多数実施。中防災では心理相談員向上研修講師、また日本生産本部、関西生産本部でキャリアコンサルタント養成講師を行う。産業カウンセラー、キャリアカウンセラーなど。川崎市就職支援をまた就労移行支援事業所ライフ&ワークで精神障がい者就職支援も行う。押し付けでない“気づきを与える”研修に定評がある。

著書：「修羅場の人事屋が書いた「再就職で成功する人 しない人」」（共著）中経出版



3 月 「強みを活かしたハッピーキャリア」

～楽しい気分の先に成果がある！～

毎日うきうき出社していますか？ 仲間と共に働くことにわくわくしていますか？・・・せっかくの人生です。自分の「強み」を活かして、仕事も人生もいきいきと楽しみませんか？なぜなら、強みを活かしているとき、私たちは自分らしく、のびのびと仕事を楽しみ、実力を発揮することができるからです。そう、楽しい気分の先に成果があります！

セミナーでは、参加者全員でワークを楽しみながら自分の強みを表現する漢字一文字を知ることができます。

さあ、一緒に、強みを活かしたハッピーキャリアを考えましょう！

- 日 時：2018年 3月12日（月）18：30～20：00
- 会 場：「ばるーん」 304号室（予定）

➤ 講 師： 板谷 和代氏 [株式会社タントビーバ 共同創業者／元気の種まき担当]
短大卒業と同時に入社した日本航空に37年間勤務し、2016年3月末退職。JAL 在職中は、接客、ホテルPR、国際線法人営業等を経験の後、2005年より会社初の女性営業支店長としてオース



トリアに駐在し、中・東欧 15 カ国を担当。帰国後社内の人材育成部門の責任者として、社員のモチベーション、活気と一体感をもたらす研修を開発。

「日本中に元気の種まきをしたい!」と 57 歳でタンタビーバを創業。研修や講演を通じて「人生を変えてくれた」といわれるほどのポジティブ影響力を発揮している。

(社) 経営学習研究所理事、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、(社) メンタルタフネス協会認定強み博士、武庫川女子大学非常勤講師、筑波技術大学非常勤講師

3 月 「企業人のためのマネープランの基本」

～企業年金、DC、NISA、積立NISAを上手に使う～

「マネープランなんて自分には関係ない。資産運用や税制優遇なんてお金持ちが考えること」と思っている人はいませんか? 今や、企業年金制度の一つである DC (確定拠出年金) では、600 万人のサラリーマンが自らのライフステージに応じた運用で老後に向けた資産形成をしている時代です。今月のセミナーでは、企業年金、DC、NISA、積立NISAなどを使った世代に応じたマネープランの考え方と実践方法を、企業内の社員向けセミナーでの経験をもとにお話しします。

➤ 日 時：3月26日(月) 18:30～20:00

➤ 会 場：「ばるーん」 304号室(予定)

➤ 講 師：堤 裕而氏 DCアドバイザー、年金・退職金総合アドバイザー、日本年金学会会員。トヨタ自動車地盤の下請け町工場の次男として1960年生れ。新卒の信託銀行では、年金信託部・法人営業を通して企業年金制度の普及に燃え立つ。45歳で転職した民間企業の企業年金基金で資産運用・運営全般、DC継続投資教育の企画・講師を経験し52歳で独立。現在、企業年金連合会ではDC担当調査役(嘱託)として企業担当者向けの指導、コンサルティングに従事。個人事業主としては、全国の企業向けに人事担当者の視点でDC継続教育実施をアドバイス。自らのリストラ、非正規雇用、失業と就活の経験をもとに「ライフプランとマネープラン」について社員目線でわかりやすく語ります。



「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。1月講座は「働けるうちは働きたい人のための実践的キャリア戦略術」がテーマです。

現役世代の方必見の講座です。

➤ 1月17日(水) 19:00～20:30

➤ 講 師：木村 勝 氏(ライフデザイン・アドバイザー、行政書士、電気通信大学特認講師)

「働けるうちは働きたい人のための実践的キャリア戦略術」

～人生 90 年時代の新しい働き方を提案します～

人生 90 年時代のキャリア戦略はどうあるべきか、若いうちから 50 歳、60 歳、あるいは 70 歳以降までも視野に入れた将来キャリアを考えておくことが重要です。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、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、個人として取りうる自律的かつ実践的なキャリア戦略術を具体的に考えてみたいと思います。サラリーマンでも、事業家でもないフリーエージェント「インディペンデント・コントラクター（IC）」として働く講師が、働き方の複線化を目指した新しい働き方について解説します。

➤ **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

◇ 新国立劇場 3 月オペラ公演 「愛の妙薬」

嘘の薬とまことの恋。幸せな気持ちみなれるベルカント・オペラの名作！

【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、団体様のみの特別プランです。

- キャスト：ルクレツィア・ドレイ、サイミール・ピルグ、大沼徹、レナート・ジローラミ、吉原圭子
- 日時：3 月 18 日（日） 14 時 00 分開演
- 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 23,760 円、B 席 12,960 円
- 応募締切：2 月 13 日（火）
- 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。

◇ 明治座 3 月公演 五木ひろし 特別公演（芝居・歌謡ショー）

特別出演 坂本冬美

五木ひろし 劇場公演 5000 回突破

演歌界の二大スターが贈るお芝居と歌謡オンステージ

- 日時：3 月 28 日（水） 11 時 00 分開演



- BAA料金：S席12,200円（お弁当付き）
 - ・定価：S席14,000円 お弁当1,650円
- 応募締切：2月22日
- 定員：20名

◇ 5月 明治座 公演 仮縫（かりぬい）

- 出演：古谷一行、高橋恵子、檀 れい、山本陽子、葛山信吾
- 日時：5月22日（火） 11時00分開演
- BAA料金：S席11,100円（お弁当付き）
 - ・定価：S席12,000円 お弁当1,650円
- 応募締切：4月16日 定員：20名

◇ 7月 新国立劇場 演劇 「ヘンリー五世」

- キャスト：浦井健治、岡本健一、中嶋朋子、立川三貴、水野龍司、吉村直ほか
- 日時：5月24日（木） 13時00分開演

◇ 7月 新国立劇場 オペラ公演 「トスカ」

- キャスト：キャサリン・ネーグルスタッド、ホルヘ・デ・レオン、クラウディオ・スグーラ、久保田真澄、今尾滋、大塚博章、志村文彦
- 日時：7月1日（日） 14時00分開演

2. 囲碁大会：「第85回BAA囲碁大会」

手合い時計を使つての4対局します。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めます。新規のご参加、多くの方のお申込みをお待ちいたします。

- 日時：3月8日（木） 10:00～16:00
- 場所：日本棋院・有楽町囲碁センター
- 住所：東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階
- 参加費用：2,800円 ※当日支払いは 3,000円
- 応募締切：3月1日（木） 定員：80名

3. 大相撲：

- ◆ 2018年5月場所：5月25日（13日目・金）2階 椅子B席50席を予定。
- ◆ BAA価格：4,900円・・・(募集していますが、キャンセル待ちです)

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。皆様のご参加をお待ちします。

10:00～11:30（講話）11:40～13:00（レストラン会食）

◇ 2月「尾瀬の魅力について～その自然の楽しみ方～」

