

aging is beautiful

BAA ニュース

緑が眼にしみる新緑の季節になりました。あざやかな緑は「人の気持ちを落ち着かせる効果」があると言われております。BAAでは新年度に入り、「ライフデザイン養成講座」をはじめ、関西BAAセミナーなどイベントが目白押しです。また、OB交流事業として実施している、囲碁大会、大相撲5月場所、観劇会、お話の会などの事業にも、多数の会員の皆様に参加していただき感謝しております。今年度からは、更に力をいれている「企業・公的機関」向けの講師派遣事業も成果が出始めています。皆様のお役にたっている事を実感しています。皆様のご支援をいただき、さらにBAA活動を広めてまいりますので、ご支援をお願いいたします。なお、5月31日（木）には今年度の定時総会が開催予定で、今年度活動計画および収支予算等が決定いたします。次号でご報告させていただきます。

「2018年度個人会員費納入のお願い」

☆ 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、25の法人会員と400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継続、入会をお待ちしております。

- ・法人会員OBの方も個人会員として加入していただいております。複数口でのご参加をお願いいたします。
- ・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。
- ・個人会員になりますと、BAAニュースやイベント情報の発送、講座などの優先価格での提供などをいたします。

「エクステンションセミナー」のご報告

3月26日（月）港区立生涯学習センター（ばるーん）において「企業人のためのマネープランの基本」と題しまして、堤 裕而氏（DCアドバイザー、年金・退職金総合アドバイザー）に講師をお願いしました。

「企業人のためのマネープランの基本」職場でのマネー・ライフプラン
～従業員が豊かな人生を送るために～

1. ライフステージとマネープラン

ライフプランとは、生涯の生活設計を自らまたはその家族の将来の「具体的な暮らし方」としてデザインすること。「価値観に基づく生き方」を実現するために目に見える形に表すこと、

といえます。

ライフステージのキャッシュフロー表の作成で「見える化」し、おカネをコントロールする「マネープラン」で、自分の夢を実現することができます。

人生における一つ一つのイベントでは、複数の道から選択を求められることがあります。しかし、金融、社会保険、法律の知識などがなければ、選択が難しいこともあります。

例えば、自分に合った公的年金の有利な受け取り方は何だろうとインターネットで調べても、なかなか理解できない、判断がつかない、難しいことです。

このようなライフプランの考え方は、DCを導入した企業では加入者教育として、事業主の責務として提供されています。



2. 社内制度としてのマネープラン
3. 企業型DC（マッチング拠出）と iCeCo
4. つみたてNISA
5. まとめ

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

2018年度（第30期） ライフデザイン・アドバイザー養成講座 募集のご案内

BAAが24年の歴史を持ち、過去575人を輩出したライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座のご紹介です。人生100年時代を迎え、この社会で適応するには、組織内でのキャリアだけでなく自律的なキャリア開発を行うことが重要になりました。若いうちから働き方、学び方、生き方を自身で考える力を蓄えることが大切です。またそれをファシリテートする人材も求められています。本講座は豊かで有意義な人生を送る「ビューティフルエイジング」(aging is beautiful)を支援し、実現するアドバイザーを養成いたします。

この機会に是非受講されることをお願いいたします。

☆ メールでお問合せいただきますとパンフレットをお送りいたします。

担当：横山 メール：yokoyama@baa.or.jp

【内容】

第1日 6月22日（金）

「人生90年時代のライフデザイン」 宮城 まり子 （キャリア心理学研究所代表）

第2日 6月23日（土）

「キャリア・カウンセリングの実際」 廣川 進 （法政大学教授）



第3日 6月29日(金)

「ライフデザインを描く」横山 出 (デル・ライフキャリア研究所代表)

「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)

第4日 6月30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)

「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)

第5日 7月13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)

「人生90年時代における社員活性化のための処方箋」木村 勝 (リスタートポイント木村勝事務所)

「LDAの自己育成・活動と将来」浦田 健一郎 (BAA 専務理事)

第6日 7月14日(土)

「交流分析と人生脚本」下平 久美子 (株REFINE代表取締役社長)

私のビューティフルエージング ～LDAの資格取得～

ライフデザイン・アドバイザー養成講座が近づいてきました。今回は第30期です。過去575名を輩出して各界で活躍、また勉強会も活発です。昨年資格を取得されて、現在全国で講師として大活躍中の第29期板谷和代さんから、ご活躍の便りをいただきました。

「会社を楽しい場所にしたい！」 私が39歳で通信教育の大学3年に編入し、経営学を学んだ理由です。その後、夜間・土日の大学院に通い、社員がいきいきと活躍する組織のためのリーダーシップやモチベーションなどの研究を、さらに産業カウンセラーとキャリア・コンサルタントの資格も取得しました。学びをきっかけに人生のポジティブ・チェンジをしたい!・・・とはいえ、まさか地域採用だった私に、海外転勤の打診とは!でも、チャレンジした結果、今でも宝物といえる経験を重ねたオーストリアでの4年間でした。そして念願だった人材育成部門に戻りました。ところが、直後に大好きな会社が会社更生法の適用を受けました。ショックでした。ただ、自律的キャリア、主体的なキャリア形成に対する思いを強くする機会となりました。そして、私の役割を『元気の種まき』に決めました。出会った方々のハッピーのきっかけになりたい!と思ったのです。

私も50代後半になり、会社も復活したところで、37年勤めた会社を敢えて定年「前」退職しました。『元気の種まき』を続けるためには、自ら起業にチャレンジすることが何よりの学びだと考えたからです。起業から2年経ち、経験を糧に「働く同世代のお役に立ちたい!」そんな想いに至った私に、ライフデザイン・アドバイザー(LDA)資格は渡りに船でした。偶然、全日程が参加可能、これは運命だ!と思いました。私が学んできたこと、実践してきたことをビューティフル



エージング世代のために活かせる資格、そのためのプログラムには、初めから終わりまでわくわくの連続でした。

講座を受講してから、まもなく1年が経とうとしています。今では、40～50代の研修の際に、LDAでの学びを大いに活用しております。学んだことを活かせる場は、とっても楽しいです！キャリアを活かした仕事のためにも、自分自身のビューティフルエージングのためにも有意義な講座でした。学びは、やはり人生のポジティブ・チェンジに役立ちます！！

[株式会社タンタビーバ 共同経営者／元気の種まき担当 板谷和代]

2018年度

関西セミナーのご案内

今年度のBAA関西セミナーです。お蔭様で残席わずかになりました。
お申込みの方はお急ぎください。

『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～

変化の激しい労働環境に上手に適応しながら、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には、どのように向き合っていけばよいのでしょうか。そのためには、若い時から単なる組織内キャリアだけではなく、長い人生を展望し、自律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、組織は経営戦略に基づき人材を育成すると共に、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企業の成長でもあるからです。本セミナーでは『自律的キャリア開発と人材育成』をテーマに個人と組織が協働し相互にWIN-WINの関係性をいかに構築するかについて考えます。

(パンフレットをご請求ください)

宮城まり子氏略歴：キャリア心理学研究所 代表、元法政大学 キャリアデザイン学部教授、臨床心理士、ビューティフルエージング協会 副会長、日本産業カウンセリング学会 名誉会長など。
主著：「キャリアカウンセリング」「聴く技術」「ナラティブ・キャリアカウンセリング」など著書多数。

- 講話：宮城まり子先生
 - ◆ キャリア自律、キャリア自立とは
 - ◆ 企業と個人はキャリア開発のパートナー
 - ◆ 生涯発達とキャリア発達
 - ◆ 企業でのキャリア開発支援（キャリア相談室の役割と機能、上司の役割、人材育成）
- グループディスカッション（参加者の交流、話し合い）
- 懇親会（宮城先生を囲みます。17：30より）
- ◆ **日時：2018年 6月 9日（土）13：40～16：40**
- ◆ **会場：大阪科学技術センター 7階 702号室**
(地下鉄四つ橋線本町駅下車 28号出口、北へ徒歩5分)

- ◆ 会費：4,000 円／人（BAA 個人会員 3,000 円） ★定員：50 名（先着順）
- ・ Eメールでお申込み下さい。担当：九鬼・横山（kuki@baa.or.jp 又は yokoyama@baa.or.jp）

「実践キャリアカウンセリング・事例検討」 宮城先生特別講座

カウンセリングの学びには「もうこれで十分」と言う終わりはありません。キャリアカウンセリングの多様な事例をロールプレイを通して一緒に学び、カウンセリングのスキルアップをし、カウンセラーとしての質をさらに向上しましょう！

- 講師：宮城まり子先生（BAA副会長、キャリア心理学研究所代表）
- 日時：7月7日（日）10:00～16:30
- 場所：機械振興会館 ・募集人員：32名（先着順）
- 参加費用：7,000 円（BAA 個人会員 6500 円）

「エクステンションセミナー」ご案内

5月 「組織内の精神弱者への対応」

企業の中で精神を病む方が増えています。原因は様々です。最近話題になるのは、そううつ病に加えて発達障害と愛着障害です。薬をできるだけ少なくして、自分で復元することを目指しての心理カウンセリングが大切です。今回は企業内での実際例を知り、その症状、上司と周りの人たちの対応の留意点についての具体例からその対応を学びます。

皆様のご質問にもお答えいたします。キャリア相談者の3～5割が精神弱者と言われています。正しい知識と対応はキャリアカウンセラー、企業人事職の方々には必須です。

- 日時：5月14日（月）18:30～20:00
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室
- 講師：金澤 ゆく子 氏 [金澤横浜カウンセラールーム・心理カウンセラー]



6月 「今から備える・60歳以降を幸せにする仕事とお金の話」

会社の定年は、人生の定年ではありません。もちろん、社会人としての終わりでもありません。リンダ・グラットン著の『ライフ・シフト』が有名になる前から、人生100年時代を話題にしていました。

幸せの基準はさまざまですが、60歳以降を自分らしく生きていくためには、どのように準備したら良いかを、お話してまいります。

皆様のご参加をお待ちしております。

- 日時：6月11日（月）18:30～20:00
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室（予定）
- 講師：高伊 茂 氏（高伊FP社労士事務所 代表）



[帝京大学 非常勤講師 NPO 法人 ら・し・さ 理事・終活アドバイザー
一般社団法人 話力総合研究所 理事 一般財団法人 ゆうちょ財団 金融教育支援員]

エクステンションセミナーの申込

☆ 会費：1000 円（BAA 個人会員は 500 円）・・・当日支払です。

☆ 各種講座のお申込み：メール、FAX で下記項目を明記してお申し込みください。

- ① 申込講座名（開催月日） ② 名前（ふりがな） ③ メール ④ 電話番号 ⑤ 企業名
⑥ 紹介者または情報入手先 ⑦ 個人会員（一般、LDA、なし） ⑧ その他（連絡事項など）

➤ 事務局：九鬼・横山 メール：kuki@baa.or.jp yokoyama@baa.or.jp
FAX：03-3437-2510

「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は、2018 年度から講座タイトルを「人生 100 年時代のビューティフルエイジングを考える」として開催しています。

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ください。

5 月講座は「安心老後には今からの準備が必要」終活がテーマです。

5 月「安心の老後には今からの準備が必要」

～思い立ったら始めよう大切な家族へのメッセージ～

日本の少子高齢化は、世界主要国でも突出して進行しており、2020 年には日本の総人口に占める高齢者（65 歳以上）の割合は、29.1% になり 2030 年には 31.5%、2060 年には 39.9% になると予測され、超長生きの時代になっています。

そういった背景を踏まえて、家族に迷惑をかけずに人生を終わるための準備する必要性が増しています。元気なうちに自身のための葬儀やお墓などの準備や、残された者に迷惑がかからぬよう生前整理、残された者が自身の財産の相続を円滑に進められるための計画を立てておくことなどが必須になります。

本講座では、終の棲家、エンディングノートの必要性、遺言書、お墓等についての実用知識を学んでいただきます。

➤ 5 月 9 日（水）15：00～16：30

➤ 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）

➤ 講師：大庭 和夫氏「ファイナンシャル・プランナー、ライフデザイン・アドバイザー」

6 月「キャリアの折り返し 40 歳から考える自律的キャリア育成術」

リンダグラットンの「LIFE SHIFT」が日本でもベストセラーになっています

「人生 100 年時代、80 歳現役時代」には、時代の変化に合わせて常に新しい自分のキャリアを再構築していく必要があります。

キャリアというシニア世代というイメージがありますが、これからの時代は、あらゆる年齢で自分なりのキャリア戦略を持つことが重要です。

30年間のサラリーマン生活を経て独立業請負人（インディペンデントコントローラー）として働く講師が、自らの体験をベースに「日本版 LIFE SHIFT 実践」について解説します。“「エンドレスな働き方」から「エイジレスな働き方」”をテーマに実践的なキャリアのお話をしたいと思います。

- 6月20日（水）19：00～20：30
- 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）
- 講 師：木村 勝氏「ライフデザインアドバイザー、電気通信大学特任講師、行政書士」

三鷹ネットワーク大学講座の申込

- 申込先：三鷹ネットワーク大学推進機構 URL <http://www.mitaka-univ.org/>
- 受講料：500円

三鷹市民でなくても受講できます。電話で大学に申し込んでください。TEL：0422-40-0313

「B A A からの講師派遣」 ご利用のお願い

B A Aでは575名のライフデザイン・アドバイザーを輩出しており、プロの講師として様々な分野で活躍しています。B A Aでは企業、公的機関、研究会などに講師を派遣いたします。またB A Aに出講いただいた講師のご紹介もいたします。

B A Aの講座、研修などの講師をご活用いただきたく、お願い申し上げます。

講師登録者の名簿など事務局で用意しておりますので、お気軽にご相談ください。（大庭）

（内容）

- ライフプラン・人生設計
- キャリア・ライフキャリア
- ファイナンス
- 相続・贈与、終活
- コミュニケーション、趣味など

B A A イ ベ ン ト 情 報

1. 観劇会

◇ 新国立劇場 7月オペラ公演 「トスカ」

- 日時：7月1日（日） 14時開演
- B A A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：5月24日（木）

2. 囲碁大会：「第86回BAA囲碁大会」

- 日時：6月14日（木） 10：00～16：00 （3ヶ月毎・第2木曜日開催）
- 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：6月7日（木） 定員：80名

3. お話の会

講話を聞き、レストランにて講師を交えての昼食会で歓談します、4,000円です

◇ 6月「消えゆく昭和の風景」 ～東京オリンピックを前にして～

東京オリンピックを前に、都内で歴史的な建物が取り壊されていきます。古き良き東京が失われるのは残念です。講師がとらえた失われつつある歴史的な建造物の姿をご紹介します。

- 日時：6月19日（火）10：00～11：30（講話）11：40～13：00（会食）
- 講師：木村 勝（きむら まさる）氏
（BAAライフデザイン・アドバイザー、電気通信大学特任講師、行政書士）
- 場所：星陵会館（永田町）
- 応募締切：6月12日（火） 定員：22名

◇ 8月「香りの話～その感性と科学～」（仮題）

香りとは何だろう？香りをもっと楽しみたいけど？香りはどうやって作るの？
など、香りの基礎についてお話します。

- 日時：8月7日（火）10：00～11：30（講話）11：40～13：00（会食）
- 講師：平山 良一 氏
（花王株式会社香料研究室を経て現在人材開発部門に勤務、BAAライフデザイン・アドバイザー）
- 場所：星陵会館（永田町）
応募締切：7月31日（火） 定員：22名

4. 大相撲（9月場所）

- 月日：9月21日（金）（13日目）
- 募集人員：50名
- 席：国技館 2階 椅子B席を予定
- 料金：4,900円
- 場所：両国国技館
- 申込受付：5月14日（月）10時から受け付けます。メール、FAX、電話でお願いしま

す。相撲人気が高く、皆様全員のチケットを確保できない場合がございますので、その際はご容赦ください。

5. BAAハイキングツアー

BAAでは、2018年7月の「夏の尾瀬ヶ原・尾瀬沼2泊3日」をご案内いたします。企画手配は、東京パワーテクノロジー株式会社です。

夏の尾瀬ヶ原・尾瀬沼

- ▶ 実施日：2018年7月19日～21日（木・金・土）2泊3日
集合時間場所：7時15分、東京駅丸の内南口・東京ビル前
募集人員：20名（最小催行人員）15名
- ▶ 参加費用：@38,000円（上限価格、参加者数が増えればこれより安くなる予定）
- ▶ 宿泊先：7月19日（東電小屋）、7月20日（尾瀬沼山荘）
（宿泊は個室となりますが1部屋「4名様以上」でご利用いただきます）
- ▶ 手配会社：東京パワーテクノロジー株式会社
（東京電力のグループ会社で、尾瀬の環境保全や観光事業を担当）
群馬県知事登録旅行業第2-482号（グリーントラベル尾瀬）
- ▶ 応募締切：好評につき満席になりましたので、「今後の申し込みはキャンセル待ちとなります」

BAA各種イベントの申込

- ◇ 各種講座のお申込み：メール、FAXでお申し込みください。
- ◇ お申込みの際には、下記項目を明記してご連絡下さい。
 - ①お名前（ふりがな） ②メール ③電話番号 ④紹介者 ⑤企業名
 - ⑥イベント名（観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲・ハイキング）
 - ⑦開催月日 ⑧演目 ⑨申込人数 ⑩個人会員（一般、LDA、なし）
 - ⑪その他（連絡事項など）
- ▶ 事務局：九鬼・浦田 メール：kuki@baa.or.jp urata@baa.or.jp
FAX：03-3437-2510

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。

私のビューティフルエイジング②

LDA22期の濱田俊一さんから若い頃から親しんできた音楽（楽器）を仲間と再び演奏活動を始めるなどの「ビューティフルエイジング」について投稿がありましたのでご紹介します。

私のビューティフルエイジング 楽器を演奏してみる

若いころ買いあさったいろいろな楽器が、何十年も手も触れられずに家の押し入れにつっこんであります。最近これらを引っ張り出してもう一度演奏してみたいと思いはじめました。

子供のころにピアノを習い、中学ではブラスバンドでクラリネットを担当。音楽は聴くほうも大好きであらゆるジャンルの音楽にふれていましたが人前で演奏することは全く別物です。大学では現在 JAZZ ギタリストとして活躍中の栗澤博幸氏と知り合い、バンドを組んでウッドベースを担当。今思えば赤面のいたりですが人前で演奏する機会が多々ありました。会社員になってからも独身寮の仲間と JAZZ バンドを組んでダンスパーティなどで演奏したりしていましたが結婚、転勤などでばらばらになり、以来 30 年余りめったに人前で演奏する機会はなくなりました。

それが最近になってなんと昔の仲間 3 組からも一緒に演奏しないかとの誘いを受けています。みな高齢になり時間の余裕ができたのでしょうか。

- ・高校の同窓生からバロック音楽のコントラバスで
- ・大学の JAZZ 研後輩からウッドベースで
- ・会社の独身寮時代の仲間からピアノで

戸惑うばかりでしたが、みなお断りする理由が見つからないまま今日にいたっています。ブランクが長いので少しは練習しなければとホコリにまみれたウッドベースをひっぱりだして練習し始めました。どうなることか不安と期待の日々を過ごしています。

※写真は上述の栗澤君とアマ演奏活動をしている浅見君と三軒茶屋ウイスパリーにて



L D A の 会 活 動 報 告

LDAの会、同期会・研究会（分科会）活動状況や会員の皆様の活躍している情報などを紹介します。

1. スポーツ振興会（コンペ）報告

LDAの会ゴルフコンペは、3月28日（水）千葉県印西市の泉カントリー倶楽部にて開催されました。当日は、晴天に恵まれて初夏を思わせるような暖かさと無風状態、更には、コースのあちらこちらで満開の桜が観られるという絶好のコンディションの下で、65～80歳の9名によるハンディ戦で行われました。結果は、参加2回目の菅野氏が、グロス83・ネット65で優勝を飾りました。準優勝は藤田氏3位は楠本氏でした。プレー終了後、クラブ内のレストランにて打ち上げが行われ、成績発表、順位賞者のあいさつ、プレーを振り返りながらの歓談や相互の情報交流の後、最後に、次回の健闘を誓い合いながら散会しました。なお、次回は11月頃、同倶楽部にて開催予定ですので、ゴルフ愛好者は奮ってご参加下さい。



<優勝者（菅野氏）コメント> 同伴者と絶好のコンディションに恵まれて83という好スコアを出すことができましたが、特にハーフ（前半）39は全くの初めてで自分でも驚いています。今回は事前の打ち放しや練習を全くせずに参加したため、余分な事は考えず、とにかく過度に力まずにスムーズなスイングを心掛けたのが良い結果につながったのではないかと思います。

記：19期 菅野清三さん（優勝者）

2. 4水会（気楽なお話し会）

2018年4月25日（水）15時から第1回4水会（気楽なお話し会）を新橋「ばるーん」で開催しました。根付収集家の埴 猛さん（12期）の「艶のある根付のお話」です。日本の3大芸術（根付・浮世絵・蒔絵）の解説から話が始まり、自慢の根付について作者の思いや意味等の解説があり、参加者は根付を実際に手にしながら拡大鏡を使い熱心に見入っていました。根付の素晴らしに加え、判り易い解説に参加者は満足していました。また、16時から、近くの居酒屋に席を写し楽しい時間を過ごしました。



事務局：大庭和夫

第2回目の話題提供者は、木村 勝（18期）さんに下記のとおりお願いしています。

- ・テーマ：気楽な街道歩きのおすすめ
- ・日 時：平成30年5月25日（水）15時から16時
- ・参加費：無料
- ・懇親会：終了後近くで懇親会（実費）を開催します。
- ・申込先：LDAの事務局：大庭和夫 ooba@baa.or.jp

3. ヒューマン・ライフキャリア研究会にご参加下さい。どなたでもお待ちしております。

- ・テーマ：「60歳からモチベーションを持って働く」
- ・ファシリテーターは25期山梨 能嗣さん、皆でシェアしてさらに議論を深化させます。
- ・5月30日（水）18:00から、東京ガス四谷クラブ、4000円です。（申込先：横山）

4. LDA会 2017年度活動報告会

2017年度の活動報告および活動方針につきまして、LDAの会活動報告会（従来の総会に替わるもの）を下記のとおり開催します。多数の会員の方の参加をお待ちしています。

LDA会員の皆様方同志が懇親会をとおして友好を深めて頂きたいと思ひます。

- 開催日時：2018年5月25日（金）18時30分から
- 場 所：東京海上日動火災保険 新館 2階レストラン
- 会 費：3,000円
- 申 込 先：大庭和夫 メール：ooba@baa.or.jp

