

aging is beautiful

BAA ニュース

猛烈な勢力の台風 21 号が四国から関西を直撃、交通網やインフラなどを中心に甚大な被害をもたらしました。被害を受けられた皆様に対しまして心よりお見舞い申し上げます。

BAAの活動は早くも折返しを迎え、下期の活動を開始します。わが国は、少子高齢化、労働人口の減少、働き方改革などにより雇用を取り巻く環境が激変しており、学び方、働き方、生き方も多様化しております。BAAでは、設立の理念から更に発展して「人生100年時代のビューティフルエージング」実現に向けて取り組んでまいります。そのためには、若年から中高年までのライフキャリアづくりを支援するとともに、これを推進する人材の育成が急務です。ダイバシティ、ハラスメントなど企業や社会のニーズが急速に多様化しています。これに応えるために、BAAではライフキャリア特別講座（ライフキャリアを学ぶ）、エクステンションセミナー（知識を磨き・深堀する）などを提供しております。

「エクステンションセミナー」のご報告

国内各地で、ライフプラン・セミナー、年金、相続、信託、終活（エンディングノート）などの講師、執筆・監修で活躍中の高伊講師です。お話の一部を掲載させていただきます。最近の出版された『定年を楽園にする仕事とお金の話』ばる出版からの著書が大好評です。ぜひ著書で人生を深めて下さい。

「今から備える60歳以降を幸せにする仕事とお金の話」

高伊 F P 社 労 士 事 務 所 代 表 高 伊 茂 講 師

1. はじめに

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す。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。

2. ミドル世代の特徴

3. 定年後の問題

4. 幸せな老後のための 4 つの K

【老後の3K+家族】

お金(経済)
からだ(健康)
こころ(生きがい)
+

家族(パートナー、仲間)

【老後の3大不安】

⇨ 貧困
⇨ 病気
⇨ 孤独

⇨ 孤独

5. 収入をアップ



6. 支出を減らす
7. 天引き貯蓄
8. ライフプランの考え方
9. 定年後（退職後）の仕事
10. 見えない資産こそ大事
11. 人生100年時代を生き抜くためには
12. 人脈を広げよう
13. 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

「LDA養成講座」のご報告

ライフデザイン・アドバイザー養成講座（第30期）が巣立ちました。暑い中、熱意溢れる先生、真摯な受講生の姿が印象的でした。今年度は14名の方が卒業し、BAAライフデザイン・アドバイザーとして巣立ちました。先月に引き続き皆様の感想、抱負について紹介いたします。（敬称略）

【曾田 洋一】

今回の養成講座は、講師の先生方の豊かな人間性と相俟って、各分野の基本的な考え方、長期的なライフキャリアデザインを作り家族・社会と共に成長していくことの必要性和行動のためのポイントを学ばせていただき、とても素晴らしい6日間でした。これまでに学んできたことも多くありましたが、時代と共に変化してきていることもあり、常に学び直しをしていく一方、原点に立ち帰って、基本は何かを常に考えることの重要性に気づきました。特に傾聴の姿勢を時に忘れて日常の相談に対応していた自分に気づき反省しました。30期の仲間との出会いを大切に、また、先輩LDAの方々との交流も深めながら、ビューティフルエージング実現のため、自己一致したLDAとして頑張っていきたいと思います。



【小田林 皇江】

思い返してみると、今までこれほど自分のライフデザインを考える機会があったのだろうか、という濃密で充実した時間でした。様々な角度からキャリアへのアプローチの方法を学べたことはもちろん、それに対して他の方の意見を聴けるのも、とても貴重な経験でした。ありがとうございました。

以前、キャリアコンサルタントの勉強をした時も同じように感じていたことを思い出しました。受講して、つい満足してしまいがちですが、これからも学ぶことを続けていきたいと思います。そして、すべての人が自分の望むライフキャリアを描き、より良い人生を歩んでいけるお手伝いができるよう、ライフデザイン・アドバイザーとしてスキルUPしていきたいです。平成最後の夏、ライフデザイン・アドバイザー養成講座に参加できたことに感謝します。



[並木 宏道]

今回、ライフデザイン・アドバイザー養成講座を受験させて頂きました東京海上日動火災保険(株)の並木と申します。現在、私は人事企画部・キャリアデザイン室に所属し中高年層の活躍推進を担当しております。今回の講座では色々な講座を受講させて頂き其々有益でしたが、担当業務との関係では「人生90年時代のライフデザイン」「ミドルのパラダイムチェンジ働き方・学び方」の2講座を、特に興味深く聴かせて頂きました。今回の講座で学ばせて頂いた知識・スキルを現在の担当業務に活かして行きたいと思っております。また、現在の業務を離れた後も、今回の講座で学んだことを活かして周囲の人達へのサポートを心掛けるとともに、自らの豊かな人生にも繋げて行きたいと思います。



[日高 宏樹]

受講に至った経緯は社命によるものであり、決して主体的ではなかったものの、自ら応募することはおそらくなかったであろうことを想定すれば又とない機会に運よく巡り会えたチャンスと捉え、珍しく前向きに積極的に参加できた講座であった。ライフデザイン・アドバイザーになるための講座であったが、立ち止まって熟考したことのなかった自らのライフプランを考える好機となり、様々な知識を習得させていただいたことに改めて感謝申し上げます。社用にて一部講座に参加できなかったことは、とても残念ではありましたが、受講により社外の同期の仲間ができたことが最大の収穫であり、今後ともライフデザイン・アドバイザーとしての様々な情報交換を継続していけたらと思っております。折角学んだ知識を錆びつかせることなく、継続機会を活用しながらライフデザイン・アドバイザーとして地道に永く活動していきたいと思います。ありがとうございました。



「2018年度 第1回シニアセミナー」募集のご案内

人生100年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。学びを始めるには年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。講座終了後の懇親会ではさらに心通わせ、これからのビューティフルエージングを語り合います。本講座は、人生100年時代を過ごすために必要な実用知識を講師と共に学ぶ、毎月1回の6回連続講座です。

♪♪ 申込受付中です。皆様の参加をお待ちしています ♪♪

【講座募集要領】

- 開催日時：2018年10月25日(木)、11月22日(木)、12月27日(木)
2019年1月24日(木)、2月28日(木)、3月28日(木)
☆いずれも第4木曜日、14時30分から16時30分(原則)
☆各講座終了後、講師を交えて懇親会を開催します。
- 開催場所：港区立生涯学習センター「ばるーん」(JR新橋駅近く)(変更の場合あり)

※10月25日の開催場所は、青山生涯学習館に変更しました。

- 受講料金：① 6回連続受講：10,000円（BAA個人会員8,000円）
 ② 1日単位受講：2,000円（BAA個人会員1,500円）
 ③ 料金は前納（1日単位のみ当日可）
- 申込方法：メールでお申込み下さい（以下の①から⑥を記入）
 ☆メール：ooba@baa.or.jp（大庭） 又 kuki@baa.or.jp（九鬼）
 ① 名前（ふりがな） ② Eメール ③ 連絡先電話 ④ 住所 ⑤ 年齢
 ⑥ BAAとの関係（LDA・個人会員・その他）

【内容】

| 開催日 (第4木曜日) | 時間 | 講座テーマ 講師（敬称略） | 講座概要 |
|------------------------|------------------------|---|--|
| 2018年 10月25日 (木) | 14時30分 から 16時30分 | 人生100年時代のビュー ティフルエージングを考 える 浦田 健一郎 場所：青山生涯学習館 | これからの高齢者は積極的に社会を支 えなければならない時代が到来します。 私たちが充実した人生を過ごすために 「学ぶ・働く・健康であること」を実践 するため何が必要か考えましょう。 |
| 11月22日 (木) | 14時30分 から 16時30分 | 安心の老後には今からの 準備が必要（終活） 大庭 和夫 | 人生100年時代に、家族に迷惑をかけず 人生を終わるための準備として、終の棲 家、エンディングノート、遺言書および お墓等の基礎知識を学びます。 |
| 12月27日 (木) | 14時30分 から 16時30分 | 自然放置の健康論 実は 「人間は病気しないよう にできている」 中山 明俊 | ① 酵素はどこにあってどんな働き方を しているか ② 人体のエネルギー生成 の仕組みと酵素との関係 ③ 免疫シス テムの素晴らしさとその情報伝達の緻 密さを学びます。 |
| 2019年 1月24日 (木) | 14時30分 から 16時30分 | 地域活動に参加するた めに必要なこと 倉林 孝明 | 地域活動には、近所の仲間と出会い、誰 かの役に立ち、新たな自分を発見するチ ャンスや喜びがあります。そんな活動に 一歩踏み出し、自分の居場所にするお手 伝いをします。 |
| 2月28日 (木) | 14時30分 から 16時30分 | 老後生活で知っておき たい「お金の知識」 奥村 彰太郎 | 公的年金・健康保険・介護保険等の社会 保険や老後資金の運用、生命保険、相 続・贈与などの基礎知識をわかりやすく 解説します。 |

| | | | |
|--------------|------------------------|------------------------------------|--|
| 3月28日 (木) | 14時30分 から 17時00分 | 思いを反映したプラス指向のコミュニケーションのこつ 池上 義雄 | 相手の気持ちをどう感じ、その感じ方を受け止めて、お互いが満足するコミュニケーションをどのように行くと良いのか、ワークを踏まえて体感していただきます。 |
|--------------|------------------------|------------------------------------|--|

「エクステンションセミナー」ご案内

9月 コミュニケーションを円滑にする『TAトランプ』

良好なコミュニケーションのためには、自分自身が普段どんなコミュニケーションスタイルをとっているかを知ることです。『TAトランプ』は初めて交流分析と向き合う方にはとても扱いやすく、分かり易いツールです。社内では新入社員や第2キャリアの高齢層向けの研修ツールとして活用しています。自己理解、他者理解が進み、多くの気づきが得られ、お客様、上司、部下、家族へのコミュニケーションスタイルを意識するようになったと好評です。クレーム対応の時間が短縮される実績を上げています。

- 日時：9月10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：田中 和美 氏 [大和ライフネクスト株式会社 研修講師]

10月 ビジネスパーソン／キャリアの4つの選択肢を考える

～人生100年時代を見据えて4つの選択肢のメリット／デメリットを考える～

会社で働くミドル・シニアビジネスパーソンにとって、突き詰めて考えると、キャリアの選択肢は、次の4つに集約されます。①今の会社に勤め続ける、②転職、③出向、④独立起業。今回は、人事経験35年以上の人事の専門家である講師が、それぞれの選択肢のメリット／デメリットを説明しながら、実践的なキャリアデザイン術を解説します。社外のベテラン人事部に面談するような気持でお気軽に参加頂ければと思います。

- 日時：10月16日（火） 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：木村 勝 氏

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）

「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です。「人生100年時代のビューティフルエージングを考える」を講座タイトルとして開催しています。

9月「お互い満足するコミュニケーションとは（後期）」

相手を味方にして、お互いが満足する気持ちのよいコミュニケーションを行いたい。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。そのためには、どのような点に注意していけばよいのか、また、相手の気持ちをどのように感じ、相手の思いを受けとめていくとよいのか、そのポイントを掴んでいただき、ご自身の生活の中で活かしていただければと思っています。

8月（1回目）は、ポイントの解説を中心にミニワークを取り入れました。9月（2回目）はワークでコミュニケーションを体感していただきます。

- 9月19日（水）15：00～16：30（後期）
- 講師：池上 義雄氏「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」

10月「上司としてのコミュニケーション力の向上」

～ 褒められて育てられたい若者世代に自律を促す ～

「ほめられて育てられたい」若者が溢れています。伝え方が気にいらないと、SNSへ書き込みも増えています。コミュニケーションの本が溢れ、若者も学んでいます。スポーツ界でも新しい指導、伝え方が期待されています。上司、指導者はどのように接したらよいのでしょうか。

人間を考え、若者を考え、更に自分のコミュニケーションスタイルを考えて見ませんか。そのためには、素敵に生まれてきている「人間」を認め、心と目線を平行にして共に生きていくことが大切です。育ってきた自分の環境等をもう一度考え、そして染みついたコミュニケーションスタイルを自己認識することが重要です。新しい関係構築のため、コミュニケーションスキルである「伝える」、「質問する」、「承認」するなどのスキルを学びます。

- 10月17日（水）19：00～20：30
- 講師：横山 出 氏「デル・ライフキャリア研究所代表、ライフデザイン・アドバイザー」

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
- 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：三鷹ネットワーク大学に電話で申し込んでください。（三鷹市民でなくても受講できます）
- 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589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。(担当：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

☆ 明治座 11月「魔界転生」

- 出演：上川隆也 溝端淳平 高岡早紀 村井良大 松田凌 玉城裕規 木村達成
猪塚健太 栗山 航 丸山敦史 山口馬木也 藤本隆宏 浅野ゆう子 松平 健 等
- 日時：11月13日(火) 12時開演
- B A A料金：2階S席 14,400円(お弁当付き)
- 応募締切：9月30日

☆ 国立劇場 12月歌舞伎公演 演目：通し狂言「増補双級巴」(ぞうほふたつどもえ)

—石川五右衛門—(いしかわごえもん) 中村吉右衛門宙乗りにて、つづら抜け相勤め申し候

- 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、中村雀右衛門ほか
- 日時：12月21日(金) 12時開演
- B A A料金：1等A席(お弁当なし)8,400円
※お弁当をご希望の方はB A Aにご相談ください。
- 応募締切：10月29日

2. お話の会

☆ 10月「食卓にもっと魚を！」

近年、わが国の水産業界では“いわし”をはじめイカ・サンマ等大衆魚の水揚げが減少し、私たちの食卓に大きな影響があると言われております。さらに、漁業経営・漁業就業者は資源危機に見舞われて、わが国漁業の大ピンチです。魚食の普及が、食糧自給率の向上につながり、地域振興の促進にも貢献するという観点から、魚食普及と漁業問題について話題を提供します。

- 日時：10月9日（火）10：00～11：30（講話）11：40～13：00（会食）
- 講師：岡本 勝氏：一般社団法人いわし普及協会元専務理事
講師は水産庁および中央水産研究所を経て、いわし食用化協会（現いわし普及協会）専務理事就任、2017年退任。「漁業・おさかなセミナー」「いわし料理の会」「いわし料理教室」などを主催。主婦・学童・学会・大学の方々・市民の方々と広く交流してきました。
- 場所：星稜会館（千代田区永田町）
- 応募締切：10月2日（火）

BAA各種イベントの申込

各種講座の申込み：メール、FAXでお願いします。

☆ お申込みの際には、参加メンバーすべての名前を記入下さい。

- 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：九鬼メール：kuki@baa.or.jp F A X：03-3437-2510

会員会社とその親族の方および個人会員の方が参加できます。

私のビューティフルエージング

BAA事務局の業務に携わって3年目お迎え、各種研究会（分科会）に積極的に参加している出澤さんから、この度、私のビューティフルエージングに投稿して頂きましたのでご紹介します。

…私のビューティフルエージング…

6月25日（月）夕方、BAA事務所内で第3回目の相続研究会に出席した。内容は、各メンバーの相続に関する具体的な事例を基に、その対応策と具体策を見つけることである。こんなことを念頭に、自分は今後、どのような行動をとっていきべきなのかを考えていた矢先、自宅にある書棚が目に留まった。少し、時間をおいてから、長年保存してきた書類の整理をし始めたら、懐かしい一冊の本が出てきた。これは、現役時代の会社、㈱関配（現株式会社キャプティの前進）時代に、『私たちの歩んだ道、歩む道』として、120ページに跨り編集された記念誌である。



思い出深い、この本を一頁ずつ捲ると、—「あしたを創る」—の題目があり、内容は、“どのような時代にも、人々は夢を持ち、生きがいを求め、よき明日を願う。そして人々の多くは企業に集い、働くことによって、その実現のためのスタンスを描いていく”と書かれていた。

さらに捲ると、—《人と、ともに》—の題目もあり、それには日常業務とか研修（サークル活動）などによる人とのつながりが記されていた。

私が、BAAでの仕事に従事してから3年目を迎えたが、今、自由研究会・相続研究会・4水会など。各討議における課題に対し、多くの方々と語り合う機会をいただいている。こうした中、この時代

に何を求め、それをどのように実現していくことが大切か。今まで、自分が関わってきた経験などを活かしながら、研究会のメンバーの方と共に、目指す方向性を確認しながらその実現に向け取り組んでいる。

私の脳裏には、この一冊の本に書かれている一つひとつの言葉が、この実現に向けて私の背中を後押ししてくれているような感じがしている。

今、平均寿命が延びる「人生 100 年時代」。このような環境の中、定年退職を迎えた多くの方々は、必死で何かに挑戦している。これも、自分が今まで歩んできた道を、もう少し、人とともに、歩いてみたいと願う気持ちからなのか。

一方では、これからが、さらなる自分自身の歩む道だと信じ、突っ走って行きたいと思う気持ちなのか。いずれも、個人によって異なるが、健康に留意し、“働くことができることに感謝しながら”歩んでいきたいという思いは、共通的な考え方ではないだろうか。私も、日々、良き明日を願い、『雑草』と同じように、自分の歩む道を信じ、自身のビューティフルエージングを実践していきたいと思っている。

記：出澤昭男（BAA）

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. 4水会（第4水曜日の気楽なお話し会）

8月の4水会は、「蠱惑的なジャズ女性ボーカルを聴きながら」と題しまして、22期の濱田俊一さんに、JAZZ 歌手や歌詞にまつわるエピソードをご紹介しながら CD 演奏を聴かせて頂きました。

今回参加された方の中には JAZZ に大変詳しい方がおられ歌手の英語の発音に言及されたり、また若いころ銀座、六本木とジャズのライブをはしごしたことなどを披露されたりして JAZZ 通の講師との会話が弾みました。

「JAZZ 歌手としての美空ひばり」の話には、その CD を持っているメンバーが出現、逆にいろいろと当時の録音についての裏話に講師もビックリ、和気あいあいの楽しい会でした。

事務局：大庭和夫



2. 職域開発（仕事と人生）分科会

2018年7月26日（木）、日本電気株式会社本社ビルを会場に第1回「職域開発（仕事と人生）分科会」を開催致しました。

分科会では、前々回が時間の関係で発表できなかった木村さんから「実際にやってみて感じたこと～人生 100 年時代におけるシニア（50代）からのキャリアチェンジ裏表～」で口火を切って頂き、その後「これからの人生を考える」をテーマに出席者全員からお話を頂きました。

分科会終了後は、メンバーの確井さんのご尽力によりご手配頂いた芝俱樂部で懇親会を開催致しました。当日の分科会会場&懇親会場をご準備頂きました NEC 様、ありがとうございました！

