

aging is beautiful

BAA ニュース

北海道東部に発生した地震により罹災された方々に、心からお悔やみを申し上げます。
最近、安倍首相が「働き方改革の第2弾として生涯現役時代の雇用改革を断行したい」と述べています。高齢者にも働きやすい環境を整えたいと、社会保障改革に取り組むこととなります。高齢者割合は2036年に33.3%で3人に1人となり、2065年には38.4%に達して高止まりします。国民の約2.6人に1人が65歳以上となる社会が到来します。(平成30年版高齢社会白書)
このような社会で、私たちが安心して生活するためにどのようにすればよいのでしょうか。我々は考えなければなりません。BAAとしても、10月から始まるシニアセミナーで現状から将来について、皆様と共に考えてまいります。

「埼玉県立鴻巣高等学校模擬面接指導」のご報告

BAAの社会貢献活動としてのCDS研究会(LDAの会)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。9月2日(日)、埼玉県立鴻巣高等学校において、生徒26名に個別指導を実施しました。担当したLDA6人の所感を交えてご報告いたします。[CDS: Career Development for Student]

BAAによる埼玉県立鴻巣高校の模擬面接試験指導は学校からの強い指導要請を受け、同校の評議員をしていた堀之内氏の紹介で開始し、今年で10年目になる。また同校は創立100周年の記念する年でもある。後関、横山、渡邊、山梨、平山、堀之内の6名が参加。今後はキャリアコンサルタントの資格等を持っている若いLDAメンバーに活躍の場を提供し、支援の場をさらに拡大したい。(写真:金子校長先生からのメンバー紹介)



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

(敬称略 横山記)

BAA ライフキャリア特別講座

「ロールプレイ・実践キャリアカウンセリング」ご案内

キャリアカウンセラー資格の取得は学びの始まりです。カウンセリングのスキルを磨き、自らのカウンセリングの質を向上させるためにはたゆまぬ自己研鑽が欠かせません。気づかないうちに自

己流のカウンセリングに陥っていませんか。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て、カウンセラーとしての質をさらに向上しましょう！

まだ大丈夫、今すぐお申込み下さい、何方でも、お待ちしております。

- 講師：宮城まり子先生[キャリア心理学研究所代表、臨床心理士、ビューティフルエージング協会副会長]
- 日時：10月13日（土）10：00～16：30（開場9：30）
- 場所：ヨコハマジャスト1号館8階3号室（横浜駅徒歩5分）
- 募集人員：40名（先着順） ＊出席証明書を発行します
- 振込先：三菱UFJ銀行虎ノ門支店普通0696750（ビューティフル エージング協会）
- Eメールに以下を記載して申込下さい。[九鬼kuki@baa.or.jp](mailto:kuki@baa.or.jp)
 - ① 氏名（フリガナ） ②Eメール ③連絡電話 ④会社・学校・所属 ⑤紹介者又は情報入手先
 - ⑥BAAとの関係（LDA・個人会員・その他）⑦その他（希望・通信欄）



2018年度 BAAシニアセミナー（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。講座終了後懇親会（有志による）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。いよいよ10月から来年3月までの連続講座を開始します。皆様の参加をお待ちしています。

10月テーマ：「人生100年時代のビューティフルエージングを考える」

高齢者が積極的に社会を支えなければならない時代です。充実した人生を過ごすために「学ぶ・働く・健康であること」を実践する必要があります。そのためには、人生に目標を持つ、自分の世界を持つ、心にゆとりを持つ、そして生きがいを感じる事が大切です。高齢社会の課題は、単独世帯（独居）の増加、核家族化、生涯未婚率の増加、地域コミュニティからの離脱による人間関係の希薄化、無縁化、地域崩壊、経済格差の拡大などが進んでいることです。これらを放置すると社会的不安定をもたらします。高齢期を有意義に生き抜くためには、好奇心旺盛で物事に感動すること、良い人間関係を持つこと、自立していることが必要です。生きがいとは、自分が社会からどのように必要とされているかを感じとることです。この機会にビューティフルエージング実践について一緒に考えてみましょう。

☆ 日時：10月25日（木） 14:30～16:30

☆ 会場：青山生涯学習館 学習室2（港区施設）（場所が変更になりました）

☆ 講師：浦田 健一郎 氏

一般社団法人ビューティフルエージング協会専務理事

大手損害保険会社の財務部門で、長年資産運用業務を担当。同社企業年金基金で年金資産の運用を担当した後、企業年金連合会でコンプライアンス・オフィサーとして企業年金のガバナンス改善に取り組みました。

現在、日本年金学会会員、企業年金連絡協議会会員として年金問題に取り組んでいます。また、地域の生涯学習機関で、投資教育や年金教育の講師として活動しています。



保有資格：ファイナンシャル・プランナー、BAAライフデザイン・アドバイザー

=====

- ◇ 会場：港区施設 青山生涯学習館 学習室2 （港区南青山 4-19-7）
- ◇ アクセス：地下鉄「表参道駅」から徒歩8分
- ◇ 必ずメールで申込をお願いします。（初めての方は以下記載）
 - ① 名前(フリガナ) ②連絡電話 ③会社・学校・所属 ④情報入手先・紹介者など
- ◇ 申込はメールでお申込下さい。
- ◇ 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

翌月以降の講座スケジュール表

開催日	時間	講師 (敬称略)	講座テーマ
11月22日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	大庭 和夫	安心の老後には今からの準備が必要 (終活のすすめ)
12月27日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	中山 明俊	自然放置の健康論 実は「人間は病氣しないようにできている」
2019年1月24日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	倉林 孝明	地域活動に参加するために必要なこと
2月28日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	奥村 彰太郎	老後生活で知っておきたい「お金の知識」
3月28日 (木)	14時30分～17時00分 (150分)	池上 義雄	思いを反映したプラス指向のコミュニケーションのコツ

受講料：お申込み後、下記口座へお振込み願います。（ご入金確認を申込完了とします）

振込先：「一般社団法人ビューティフルエージング協会」

三菱UFJ銀行 虎ノ門支店 （普通預金）0696750 ※振込み手数料はご負担願います。

「 エ ク ス テ ン シ ョ ン セ ミ ナ ー 」 ご案内

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員に面談するような気持ち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）
- 事務局：九鬼・横山 メール：kuki@baa.or.jp yokoyama@baa.or.jp

「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イジングを考える」を講座タイトルとして開催しています。

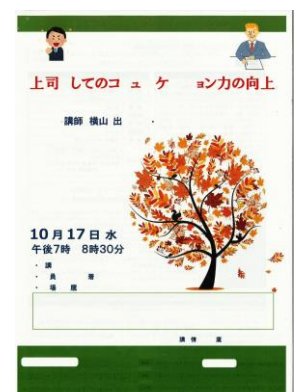
10 月 「上司としてのコミュニケーション力の向上」

～ 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、そして染みつけ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」



11 月 「わが国の財政健全化はなぜ必要なのか」

～人口減少時代の財政と金融政策の在り方を考える～

国は2019年度以降の新たな財政健全化計画で、国と地方を合わせた基礎的財政収支（プライマリーバランス）を黒字化する目標時期を2025年に先送りすることを検討しています。2018年度予算では歳出は97兆円、歳入の公債依存度は35%に達しており、公債の残高も883兆円とGDPの2倍に達しています。今後、少子高齢化が進むため社会保障費が増加すること、大規模災害の発生の可能性も高まっており、財政負担が急増する懸念もあります。その場合、国に対する信用力が低下したり、市中金利が急上昇すると財政が破綻する可能性も否定できません。人口減少時代の財政の在り方を考え、今から対応策を考えておきたいと思います。

➤ 11月21日（水）15：00～16：30

➤ 講師：浦田健一郎氏 「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」

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/>

➤ 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）

➤ 受講料：500円

➤ 申込：三鷹ネットワーク大学に電話で申し込みください。（三鷹市民でなくても受講できます）TEL：0422-40-0313

「三鷹ネットワーク大学講座」のご報告

8月・9月の2回にわたり開催した、三鷹ネットワーク大学講座は、ライフデザイン・アドバイザーの池上義雄氏に講師をお願いしました。産業カウンセラー、NLPプラクティショナー、CFPなど多彩な資格を持つ講師のお話しとロールプレイング、とても充実した時間でした。

「お互い満足するコミュニケーションとは」～相手を理解するために～

2回にわたるセミナーを終えて、印象に残ったのは、参加された皆さんの表情の変化でした。

基本的なことを掴んでいただいた上で、3つのワークをおこないましたが、皆さん積極的に参加していただきました。8月には自身が落ちついて前向きになる、1人でできて安全・安心を感じるようになる「アンカリング」を行いました。9月には4～5人で行うマイナスのことばをプラスのことばに代えて伝える「リフレーミング」と「空の椅子」という自分が苦手と思っている人が自身の前に座っているという状況の中、その相手と空の会話を本人と相手に交互になりかわってことばを伝える、一人芝居に取り組んでいただきました。

特に、「リフレーミング」では、自身がネガティブに感じている

気持ちや感情のことばをグループのメンバーに提示し、そのことばから、本人が気がついていない前向きな意味や感情を伝えられ、「謙遜してそんなことはないよ」と言いつつも、自分が気がつかなかった前向きな



姿勢や気持ち・気遣いに触れられ、そうかな、そうなんだという偽りのないうれしさがその表情やしぐさに現れているように感じられました。また、いわばマイナスからプラスに転換することばを探して瞬間的に発する人の方も、進めて行くにつれ、心が軽くなった状況がその表情に読み取れるようになりました。

ただ、最後の「空の椅子」は充分時間が取れず、その効果を充分検証することまで進めることができませんでしたが、コミュニケーションの目的実現のため、相手にペースを合わせて信頼関係を築くということに、活かせるようにしていただくことを願っています。

コミュニケーションをうまく行っていくことは、仕事から離れたセカンドライフでは、非常に大切な要素です。その点に気がつかれたご婦人もいらっしや、「是非主人に聴いて感じて欲しい」とワークの後笑顔でお話頂いたことが、すごく印象的でした。

次はこうした点を踏まえた内容にして実施し、いわば使用前・使用後の違いが感じられるように持っていきたいと感じた次第です。

記：池上義雄

「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。29歳の鳥山さんは今までのLDA最年少記録です。若い時からのライフプランを、が最近のトレンドです。先月に引き続き、新LDAの方の感想、抱負について紹介いたします。（敬称略）

【河内 正】

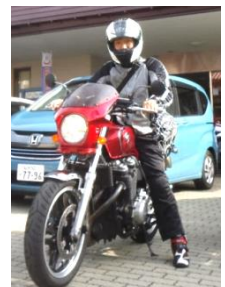
受講するまではシニア生活を体力・気力が衰えいくマイナスのイメージしか捉えておらず、真剣に向き合うことがありませんでした。この講座を受講して人生90（100）年時代といわれるこれからの人生に生きがいや働きがいを見出し続けていくことの大切さを感じました。受講した皆さんからも自分の内面を磨き続けている姿勢をロールプレイから体感し、大きな刺激となりました。多方面からの講師による講義は心のこもった内容で引き込まれ、時間が過ぎるのもあっという間でした。

養成講座で気づかされたことは、自分の内面を磨き続けてお互いが幸福になっていく、そういう社会作りを目指している方がたくさんいることでした。お互いの存在価値に気づき信頼される存在を目指していきたい、と真剣に思えることができました。

最後にLDA養成講座に参加させていただいたことに感謝申し上げます。

【鳥山 雄人】

この講座を受講してまず最初に思ったことは「場違いではないか」ということでした。周りの皆さまは人生の大先輩ばかり。人生経験も少なければカウンセラーや人事での経験も少ない自分が学べることがあるのだろうかという疑問がまず浮かんだ初日の朝でした。しかし、その疑問は最初の宮城先生の講義で吹き飛びました。会社の名前や名刺はあくまでも借り物であって、退職をしてそれを失った時に何が残るのか、何を語れるのかをしっかりと今のうちから考えなければいけない、事実を変えられないが捉え方は変えられる、などといった先生のお言葉にグサリと胸を突きさされ、それからというもの毎週にわたり夢中で講義を聞き、学ぶことの多い日々でした。「セカンド



キャリアを含めたキャリアパスを考えるのに早すぎることはない」と言うのがこの講座で学んだ一番のことです。今回の講座で学んだことを活かし、人事として、全国に散らばる社員（20代から50代まで）100名以上と面談をしてきました。傾聴力、質問力、承認力を意識しながら実施することで、少しでも本音を引き出せていればと思っています。これからもそういった実践の中で自分を磨き、より一層知識も得て、LDAとしてレベルアップしていきたいと思っています。

「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：10月10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
- 応募締切：10月29日

2. お話の会 12月「どなたにもできるセルフケア&ファミリーケア」

人生100年時代が始まっています。もう生活設計の見直しはお済でしょうか？

「寿命が延びるのであれば、やりたいことができ、夢が実現する！」と、単に喜んでられない、心のどこかで、未来に不安と戸惑いを多くの方は隠せずにいます。それは「寿命が伸びる」と、現状と今後の課題が山積みだからです。私は、一人でも多くの方が、健康で長生きできるように願って、セルフケア&OHANA (=ファミリー) ケア活動を始めています。愛する人たちのためにも健康のリテラシーを知り、健康づくりをし、実践を通して、より幸せな暮らしが広がっていきます。さ、一緒に始めましょう！

日時：12月11日（火）10：00～11：30（講話）11：40～13：00（会食）

- 講師：山田和実（やまだ かずみ）氏 株式会社メルティス
講師は空間デザイナー（フラワーデザイン・ガーデニング・パーティデザインなど）、キャリアカウンセラー&コンサルタント、健康マスター・健康エキスパートとして幅広く活躍しています。幸せづくり・夢づくりをテーマに健康で幸せな暮らしを応援しています。
- 場所：星稜会館（千代田区永田町）
- 応募締切：12月7日（金）定員22名

☆ ご報告：大相撲1月初場所は、申込み受付終了いたしました。

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 FAX：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

フィギアスケートの試合を見たいとの思いから、アイスショーを見たのがキッカケで、世界選手権やオリンピックを海外まで見に行くようになるほどハマってしまった、LDA24期の山田ゆう子さんから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…

「人は自分で自分を賢くしてゆく力をもっている」現在受講している放送大学教育心理学概論の一節です。そうです。日常のちょっとした経験から、私もいつになっても…ほんの少し賢くなっているのかもしれない。

数年前仕事先の仲間と話をしていた「フィギュアスケートの試合を一度みたい」そう思いました。それからが、はまりゆく過程です。まず、チケットをどうや



ってとるか？ 札幌でのアイスショーが最初の経験です。競技場の場所調べ、そこから便利の良いホテルと飛行機の予約、寒さ対策、ホテルへの行き方、競技後の電車の便は？など、すべて新鮮な経験でした。ショーでなく試合をみたいという気持ちはさらに強くなりました。チケットの入手は国内の場合抽選なので、決まった期間にネットから申し込んでもほとんどとれません。また、ダブ行為を防ぐため、スマホでチケットを受け取る等私にとってはドキドキの経験続きです。

海外では2015年に行われた上海での世界選手権、2017年の平昌オリンピック前年に行われた韓国での四大陸世界選手権等のチケットがとれ、競技場と近くのホテルを探し、予約し、仕事の日程との折り合いをつけ、恐る恐る参加し、選手の演技に感動し、まわりと盛り上がり... 結果として大変心に残る素晴らしい経験となりました。



ソウルでは地下鉄で困り、それでも英語が少し通じるのですが、江陵ではホテル以外はほとんど通ぜず、夜行われる競技の後、どうやってタクシーを見つけ、ホテルにもどるかが一番の課題でした。でも、親切な運転手さんのお蔭で三日間無事送迎してもらう事ができました。2018年は、グランプリファイナルのチケットがとれました。12月にバンクーバーに行ってきます。

フィギュアスケートの試合は選手の演技への挑戦の美しさと感動とを与えてくれ、観戦への経験を通し、私を昨日よりも少し賢くしてくれる素敵な経験の一つです。 記：24期 山田ゆう子

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）

9月の4水会は28期浅見大輔さん。観音めぐりと、行うようになったキッカケ、秩父三四観音めぐり、高野山宿坊体験などを。そして仏教から学んでいること、また締めは、ご自身の「死」についての考え方をお話し頂きました。実際にお棺に入り、自分で書いた“送る言葉”にしんみりしました。



2. ライフデザイン（LDS）研究会

LDSは9月14日（火）BAA事務所での例会でした。10月開催のシニアセミナーを前に状況報告を行い、今後の進行について打ち合わせました。更に最近の遺産関連法案についての勉強もしました。



3. 相続研究会

相続研究会は9月21日（金）BAA事務所で行われ、新メンバー28期の渋江さんを含め8名でした。「民法（相続法）改正」について、現行制度と改正後内容について比較、意見交換を行いました。定

