

aging is beautiful

BAA ニュース

台風が日本列島を横断すると同時に梅雨が明けましたが、猛烈な暑さのため、熱中症に倒れる方が多くなりました。当分猛暑が続くようです。皆様には、体調管理にお気を付けください。第27回BAAライフデザイン養成講座が終了し、新たに10名のフレッシュなライフデザインアドバイザーが誕生しました。同期会も発足し、今後、企業や地域社会などで、BAAの新鮮力として活躍されることを期待しております。次号に特集、ご報告いたします。

講座内容のご報告

「人生の最後は、楽観論で終わりたい」～誰でもなれる、楽観論への道～

BAAが提供している三鷹ネットワーク大学(NPO法人)講座「これからの生き方を考える」7月講座で、BAAライフデザインアドバイザー、キャリア・カウンセラーの向井恒夫さんが講演された内容をご紹介します。

いままで、いろいろなことがあったのではないのでしょうか。その経験から、楽観的になった人も、悲観的になった人もいらっしゃるでしょう。これからもいろいろなことがあることと思います。しかし、これからゴールまでは、自分だけでなく、周りの人も、みんなが、楽観論で行けたらいいなと思いませんか。楽しく過ごすこと、それは可能なことと思いませんか。一度みなで話し合ってみましょう。その中で、大脳生理学、医療の最前線にも迫ってみたいと考えています。

楽観と悲観を形成する三要素とは

- ・どんな遺伝子を授かったか、遺伝子本来の力の発揮は、環境に左右される。
- ・どんな出来事を経験するか。
- ・起きた出来事をどのように見たり解釈したりするか・・・これが一番大事。
- ・脳内回路のポジティブとネガティブ、どちらが優勢となるか、変化させることができれば、世界観が変わる・・・夢ではない

人生の本質とは？

- ・予測不可能性(人生はわからない)。
 - ・制御不能性(自身ではコントロールが難しい)。
 - ・不確実性(世界との行き交いの体験の中に満ち溢れている)。
- 偶有性からいかに学ぶか、整理する、かけがえのない自分の生に結びつけるか。

快樂(楽しいこと)は人を引き寄せ、不安は人を追い払う

- ・褒賞と脅威を見つけだし、反応する能力が人生観を決める。
- ・注意バイアス(他をさしおいて何かに注目する心の傾向)。
- ・わたしたちはこうしたバイアスを全く自覚していない。

- ・無意識のバイアスが「信念」にも作用する。
- ・人間の健康までも、バイアスに影響される。

人類にとっての二人のあるじ

- ・脳の領域の中に「快樂の追及」と「危険や苦痛の回避」がせめぎ合っている。人間にとって二人のあるじのようなもの。

スイッチが入ると総てを支配する恐怖の回路

- ・視覚的に見えていないはずの危機を、脳は無意識に感知する。
- ・恐怖の中樞は危険に関する情報を優先的に処理する。
- ・人類が生き残れたのはこの能力のおかげ。

心の中で感情をコントロールする技術

- ・衝撃的な映像を見せ、画面に「注目」の指示を受け、感情的な側面に注意を集中しているときは脳が活発に、恐怖の表情を見ているとき脳全体の活動度が増大する。
- ・「再評価」の指示を受けた時は、脳の前頭前野が活成化する。

恐怖の回路は総てを支配する

- ・脳の恐怖の回路は、原始的な危険を優先的に不安視するように仕組みられている。
- ・恐怖の回路はもの見方もたやすく支配する。人種間の偏見も、恐怖の学習と同じシステムが生まれる？

できごとを、どう解釈するかで、できごと自体が変わる

- ・人生の舵を自分で握る。
- ・学習無力感は寿命にまで影響する。
- ・人が本当に幸せになるには、次の三つの要素が合わさった時→楽観論につながる。
 - ① ポジティブな感情や笑いを数多く経験すること。
 - ② 生きることに積極的に関わること。
 - ③ 今日明日ではなくもっと長期的な視野で人生に意義を見出すこと。

ポジティブとネガティブの黄金比

- ・ポジティブな感情:驚嘆や思いやり、満足、感謝、希望、喜びなど。
- ・ネガティブな感情:怒り、軽蔑、嫌悪、困惑、不安、悲しみ、恥など。
- ・悪い経験は、良い経験で中和される。ネガティブ1につき、ポジティブ3。

3倍のポジティブを味わう条件

- ・家に閉じこもらない。
- ・仲間と共に過ごす。
- ・閉じこもろうとしても、引っ張りだしてくれる仲間。
- ・そのことによって、ポジティブな経験を、日常の中で、複数体験する。
- ・平凡だが、誰にでもできること。

楽観的思考の三つの利益

- ・健康と幸福度の向上。
- ・危機の後でも元気を取り戻す回復力。
- ・成功する可能性が増す。
- ・楽観的に考えるとアイデアが沢山で、楽観主義は粘り強さにも関係する。
- ・楽観的な思考と、行動を思考する性質が結びついてこそ、楽観はさまざまな利益をもたらす。

ポジティブな感情の効用

- ・気分が良い、精神の働きを変化させ幅を広げる、未来を変える蓄えられた力を引き出す、ネガティブな感情にブレーキ、転換点になる、活力を引き出す。
- ・人類の先祖が生き延びるために形成した感情。

歳をとるといことは、創造して生きてゆくこと

- ・老いてもなお、全く新しい脳細胞は生産される。
- ・歳をとるといことは、クリエイトするということ。
- ・今日は人生の中で一番若い日。

(文責 浦田健一郎)

会員会社情報

(会員会社の参加をお待ちいたします)

人材委員会では種々の異業種や同業種企業が取り組む人事制度の課題について、研究と情報交換を行っています。第2回は7月に開催され「社内外の職域開発の現状とバブル期入社組を想定したこれからの社内外の職務開発」についてでした。各社のセカンドキャリアへの意識づけ研修時期の年齢が早まってきているなど、最近の傾向について真摯な討議が行われました。

BAA イベント情報

<http://www.baa.or.jp/events/info.html>

イベント情報はホームページでもご覧いただけます。

1. 観劇会・・・席に余裕があります。

- ◇ 9月3日(木)新橋演舞場『喜劇 有頂天旅館』(渡辺えり、キムラ緑子他)
BAA 価格:10,700円(定価:1等席・11,000円、弁当1,650円)
- ◇ 9月14日(月)宝塚公演「SUPER GIFT from Takarazuka Stars」
BAA 価格:8,800円(定価:S席・12,000円・食事なし)
- ◇ 9月15日(金)新橋演舞場『松竹新喜劇 初秋公演』・・・日が変更
BAA 価格:10,100円(定価:1等席・11,000円、食事1,650円)

- ◇ 9月18日(金)明治座 「三匹のおっさん ふたたび」
BAA 価格:12,900円(定価:S席13,000円、弁当 1,650円)
- ◇ 10月6日(火)国立劇場通し狂言「伊勢音頭恋寝刃」
BAA 価格:8,300円(1等A席 定価9500円)
- ◇ 11月24日(火)国立劇場通し狂言「神霊矢口渡」出演:中村吉右衛門 ほか
BAA 価格:8,300円(1等A席定価9500円)
- ◇ 11月19日(木)明治座 「かたき同志」出演:藤山直美、三田佳子他
BAA料金:S席11,400円(S席13,000円)

☆特報!…ホリプロ公演が優待になります

ホリプロの以下公演チケットが優待価格でお求めいただけます

- ◇ 『ドラムストラック』8月19日～30日、天王洲銀河劇場(平日6,640円、土日7,470円)
- ◇ 『100万回生きたねこ』8月3日～30日:東京芸術劇場(平日7,000円、土日9,720円)
- ◇ 『海辺のカフカ』9月17日～10月4日:さいたま芸術劇場(作:村上春樹、演出:蜷川幸雄、出演:宮沢りえ 藤木直人 古畑新之他)(S席10,800円⇒平日8640円、A席8,700円⇒平日6960円)
- ◇ 『スコット&ゼルダ』10月17日～11月1日:天王洲銀河劇場(S席9,800円⇒平7840円)
- ◇ お申込み方法はBAA 横山迄、FAXでお願いいたします。(全ての日時OKです)

2. 囲碁大会:7月2日(木)は80名で盛大に開催されました。2,800円で食事・景品付き1日楽しめます。次回は9月24日(木)日本棋院有楽町囲碁センターで、新人参加大歓迎です。



3. 相撲:最近大人気で席の確保が難しくなりました。9月場所は9月25日(金)50名を確保、残席1席です。

4. お話の会:席に余裕があります、皆様のご参加を期待いたします。星陵会館(永田町)で講話、レストランでの昼食、4000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00～12:30)

- ◇ 9月2日:「お風呂は人を幸せにする」中山豊先生(電気通信大学特任講師)
- ◇ 10月21日:「仏像の観照・第3話」羽根 義先生
(NPO法人・歴史建築保存再生研究所・理事 工学博士)
- ◇ 2月7日「人生のラストステージ・プランニング」高井 茂先生
(FP、社会保険労務士、帝京大学非常勤講師)・・・テキスト付です

5. **カラオケ同好会**:それぞれ約15名の元気な淑女・紳士が、仲良く、得意の歌を披露し合
って、楽しいひと時を過ごしています。人数に余裕があります。

①**カラオケ目黒会**:恒例のコートダジュール目黒西口店で、7月24日開催されました。

新会員を含め12名が参加、「聴かせてくれて有難う、聴いてくれて有難う」を標語に、1人
5曲、計60曲の歌唱会となりました。次回は8月28日(金)に開催されます。ご興味のある
方は、お問い合わせください。毎月、第4金曜日開催、会費 2,500 円(昼食・飲み物 込)

②**吉祥寺カラオケ同好会**:7月27日、12名「友友」で開催、奇数月第4月曜開催です。

6. **ハイキングツアー**:70歳代の方も参加、自然を楽しんでいます。黒木名ガイドとともに健
歩を楽しみください。2015年のツアーはすでに満員になりました。次月には2016年開催ツ
アーを掲載します。

<参加申込・問合せについて> 観劇会・囲碁大会・お話の会はFAX、メールで事務局横山
迄お申し込みください。

会員からの便り

☆原稿お待ちしております

会員会社からのお知らせ

東郷青児記念 損保ジャパン日本興亜美術館のご紹介

沿革・概要

1976年7月に開館してから約四半世紀にわたり、国内外の芸術作品による展覧会を開催して
います。

当初は「東郷青児美術館」という最初の館名が示すとおり、損保ジャパン日本興亜の前身会社
のひとつである安田火災が文化貢献として芸術鑑賞の場を提供する美術館を構想した際に、
同社とゆかりの深かった東郷青児からコレクションを提供する申し出を受け、画伯の自作を主
に展示する方針で開館いたしました。1978年画伯の逝去時には、自作156点と、画伯の収
集した他作家の189点の遺贈を受け、それらが当館の収蔵品の核になりました。

収蔵品はその後も徐々に増え、グランマ・モーゼス、ルノワール、ピカソ、ルオー、岸田劉生、
山口華楊、奥村土牛、東山魁夷など620点(2014年9月)になりました。

とりわけ、1987年10月にはフィンセント・ファン・ゴッホの“ひまわり”、1989年1月にはポー
ル・ゴーギャンの“アリスカンの並木路、アルル”1990年1月にはポール・セザンヌ“りんごとナ
プキン”が加わり、展示内容が一躍充実しました。特に、ゴッホの“ひまわり”の常設展示美術
館として有名です。

現在開催中の展覧会のご案内

現在開催されています展覧会をご案内いたします。

