

aging is beautiful

## BAA ニュース

時の過ぎてゆくのは早いもので、半年が経過しました。今年こそと計画したことの半分も出来ておらず、焦っております。関東では梅雨が観測史上最も早く6月中に明け、7月にはいと猛烈な暑さが襲ってきました。各地で熱中症や水の事故が増えています。南の海水温度が非常に高いようで、台風や集中豪雨の襲来が心配されます。日本列島は災害列島で気の休まることはありません。ご自愛ください。

6月22日から第30期ライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座が始まりました。14名の受講生が熱心に勉強しています。将来のBAAを支えてくださる方々を迎え、大変嬉しい季節なのです。7月14日にはLDAの新鮮力として参加していただけるものと大いに期待しています。

## 「BAA関西セミナー開催」のご報告

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。今回のセミナーは、大阪科学技術センターに、宮城まり子先生をお招きし「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～」をテーマに講演して頂きました。



6月9日（土）大阪にてBAA関西セミナーを開催しました。当初予想をはるかに超える56名の方の参加となりました。

人生100年の生涯を展望したキャリアデザインについて、個人の考え方と行動、そして組織においては、社員の自律的キャリア開発・キャリア形成を支援するためのインフラの整備と仕組み制度の必要性を。また、「組織」と「個人」はキャリア開発のパートナーとして、win-winの関係性を構築することの大切さを学びました。



記：米本昌史

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。また、充実し安心して生活するためには、早いうちから学び、働き、人生設計を考えることが大切です。学びを始めるのに年齢は関係ありません。

国や企業に依存する（公助）だけでなく、地域での助け合い（共助）、自助努力（自助）がますます重要になってきています。そして、ビューティフルな人生を送るためには、自らを育てる（育自）ことが必要です。本講座は、26年の歴史を持つビューティフル エージング協会が、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。

講師陣は、専門知識と経験豊富な BAA 認定「ライフデザイン・アドバイザー」資格保有者が担当致します。「人生 100 年時代のビューティフルエージング」をご一緒しませんか。

☆メールでお問い合わせ頂きますとパンフレットをお送りします。

#### 【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）  
（公共施設のため変更の可能性有）
- 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](mailto:ooba@baa.or.jp)（大庭） 又は [urata@baa.or.jp](mailto:urata@baa.or.jp)（浦田）  
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	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 「人間は病気がないように 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うと良いの か、ワークを踏まえて体感していただき ます。

### 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（第30期）が6月22日から開始されました。過去575名を輩出して各界で活躍しています。また勉強会も活発化しています。今月は、28期櫻井悦子さんから投稿をいただきましたので紹介します。

・・・私とライフデザイン・アドバイザー・・・

皆さん、こんにちは。第28期生の櫻井悦子です。滋賀県に在住し、人財の育成と組織の活性化を中心とした研修を提供しています。

以前、教師や博覧会等の運営ディレクターをしていたこともあり、動く現場が大好きです。葛藤しながら皆で作りに上げていくプロセスは、どんなに大変でも振り返ると学びがぎゅっと詰まった自己成長の宝物。それを実感して頂こうと“現場(=人・組織・第一線)を活かす”組織成長の研修講師をしてきました。が、ふと、これから組織を卒業する人に対象を広げると・・・と考えた時、タイムリーに出会ったのがLDA養成講座でした。

LDA講座の学びは目から鱗のことが多く、「会社組織と自分」から「自分の人生の今、そしてこれから」へのシフトチェンジ、「どう生きるのか」「何



をするのか」自分自身に向き合う事が出来た貴重な時間となりました。「一人ひとりが自分の人生の第一線で活躍し、互いに尊敬し繋がり合う豊かな社会」を作って「イキイキ輝き続ける」ことが、今の私の指針です。若い時とはまた違った輝き方ができると、とてもワクワクしています。

今年取り組み始めたのは、お寺の活性化です。存続すら危うくなっている寺院事情は、実家の小さな寺も同じ。そこで、女性が元気だとお寺も元気！ と「女子会」を発足しました。毎回有難いことに沢山集まって下さっています。話も弾み「楽しいなあ～。やっぱりお寺は楽しくなくっちゃ」との声も。皆さんの顔はイキイキ輝いています。其々の人生を歩んで来られて、今こうして一緒に笑っている。そう、今日が一番若い日！育ててもらったお寺と門徒さんへのご恩返しになるよう「楽しく集う場・ご縁をつなぐ場」にしていこうと思っています。

今後は、ミドルの方にも立ち寄って頂ける「パーソナルコンサルティングの場」を創り、LDAとしてその方の人生がさらに豊かになるサポートを展開していきます。

BAAの皆さま、田舎の小さなお寺ですが、「こうしてみたら？」というアイディアがありましたら、是非お聞かせ下さい！

記：櫻井悦子

## 「エクステンションセミナー」ご案内

### 7月 「こころの弾力性増進と行動の活性化」

～行動科学の先端理論「ACT」が切り開く能力開発の新しい世界～

ACT(行動)とは、アクセプタンス&コミットメント・セラピー(Acceptance and Commitment Therapy)の略称です。第一に、価値に導かれた行動であり、そして第二に、それは「マインドフル」な行動でなければならないことです。また、こころの弾力性を増進すると共に、価値に導かれた行動へのコミットメントを促します。ACTを応用したトレーニング・プログラムは近年、臨床分野ばかりではなく、産業/企業分野にも広がりつつあります。今回は、ACTの理論と技法の主として企業研修/能力開発への展開について、ワークと話し合いを交えながらご紹介したいと思います。

- 日時：7月9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：干場 進 氏 [NPO 法人日本キャリアカウンセリング研究会理事、東京電子専門学校教師(論理的思考)兼「こころとキャリアの相談室」カウンセラー、「対話の会」代表]

### 8月 「今から備える・60歳以降を幸せにする仕事とお金の話」

仕事、そのバックボーンには、多くの場合、経済の安定が必要とされます。自分自身のみならず相談者を理解する、時には知識の共有が必要になります。キャリアカウンセリングや企業内外の相談の場合、現状と将来についての経済知識が必要です。

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のでしょうか。

- 日時：8月27日(月) 18:30～20:00

- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」205号室
- 講師：高伊 茂 氏 [高伊FP社労士事務所 代表]

### 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。

### 7月「地域でユル〜イ関係の居場所をつくり、楽しもう！」

家と会社の往復だけで地域とは無縁の生活から、一転、近所で挨拶する人は誰もいない定年後の生活へ。あれから10年、無趣味な人間が自分のやりたいことを見つけ、地域で仲間を作り、楽しく、充実した日々を過ごしています。これには、地域先輩や連れ合いの後押しや、いろいろな地域の方々との出会いと支えがあったお蔭です。この講座では、私の地域での模索や「居場所づくり」の最近の活動などをご紹介します。受講生一人ひとりがご自身の「やりたいこと・欲しい居場所」のアイデアを出し合い、講座後の交流会までの時間で、地域でやりたいことや仲間作りのスタートができればいいなと思っています。

- 7月18日（水）15：00～16：30
- 講師：倉林 孝明氏「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」
- 交流会：講座終了後、講師との情報交換交流会を開催します。（参加費無料）

### 8月（前期）・9月（後期）「お互い満足するコミュニケーションとは」

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。

今月は、ポイントの解説を中心にミニワークを取り入れ、9月の2回目はワークで体感していただきます。

- 8月22日（水）15：00～16：30（前期）
- 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」

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

## 「BAAからの講師派遣」 ご利用のお願い

BAA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。BAA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BAAに出講いただいた講師のご紹介もいたします。BAA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 「梅沢富美男劇団特別公演」

- 出演：梅沢富美男、研ナオコ、小松政夫等
- 日時：8月31日（金） 11時開演
- BAA料金：S席11,500円（お弁当付き）
- 応募締切：7月20日

#### ☆ 国立劇場 10月歌舞伎公演 通し狂言「平家女護島」 通称「俊寛」

- 出演：中村芝翫、片岡孝太郎、中村東蔵 ほか
- 日時：10月24日（水） 12時開演
- BAA料金：1等A席（季節のお弁当付）10,500円
- 応募締切：8月27日

#### ☆ 新国立劇場 オペラ公演 「カルメン」

【今回特典】11:15より「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。

一般には公開していない、団体様のための特別プランです。この機会にオペラを是非！

- キャスト：ジンジャー・コスタ＝ジャクソン、オレル。ドルコフ ほか

- 日時：12月2日（日） 14時開演
- BAA料金（食事なし）：B席 12,100円
- 応募締切：10月26日（金）定員：B席20名  
※できれば早めにお申し込みください。

## 2. お話の会

### ◇ 8月「香りの話」 ～その感性と科学～

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？  
香りにまつわるよもやま話も加え、五感を駆使する時間です。

- 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：LDA、花王株式会社香料研究室を経て人材開発部門に勤務
- 場所：星陵会館（千代田区永田町）
- 応募締切：7月31日（火） 定員：22名

### ◇ 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・サンマ等の水揚げが減少し、私たちの食卓にも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・資源の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
- 場所：星陵会館（千代田区永田町）
- 応募締切：9月28日（金）

## 3. 大相撲（両国国技館9月場所）

- 9月21日（金）（13日目）は満席になりましたので受付を終了いたしました。

### 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。
  - ⑥ 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

会員会社とその親族の方と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②

「125歳まで生きる」ことを宣言し、本の出版までしているLDAの会特別会員の中山明俊さんから私のビューティフルエージングライフを投稿して頂きましたので紹介します。

### 【私のビューティフルエージングライフ 「OK! Google!」】

BAA生きがい分科会、今年2月の例会で「OK! Google!」を知っていますか？という話題が出た。近頃発売されたAI搭載のスピーカーである。基本的な使い方は音楽サービスからダウンロード（キャスト）して、それらを再生しながら楽しむもののように、本名は、Google Home という。私が興味を持ったのは、AI搭載のところで、使い方完全ガイドによれば、音楽に関係なくてもいい、いろいろな質問をすれば、それに回答をくれるという。月までの距離は？など70例ほど挙げられている。末尾には、「良い質問をしてね！それでない GoogleHome の知能がバカになる」と書いてあった。



出だしから、変な話題から始めてしまいましたが、主題は私のビューティフルエージングライフである。主題にかかわるところは、人工知能をどう体感するかである。大変な時代になったものだ。データを用意できればあなたの悩みに解決のヒントを出してくれそうである。そのような世の中はどんな状態になるのだろうか。そこまで見たい！人工知能のほんの一部でいい、自作のプログラムでその人工知能を動かして体感してみたいと思い始めた。Python（パイソン）というプログラム学習に熱中しだした。これが大変に難しく進まない。高齢期の生活、楽しくやる気を出せるテーマがあれば、それで、ビューティフルエージングではなかろうか？

昨年11月長年研究テーマとしてきた「酵素の働きに着目した自然治癒力の理論化」の本を出版した。もちろん自費出版である。原稿を書き終えたときはヘトヘトであった。これで人生課題を終えたと思っていたが、また関わりたいテーマが現れた。人工知能を使い込んだ世間の様子を見たくなった。125歳まで生きればそれが見えるだろうか？（趣味：パラグライダーフライト）



記：中山明俊 ([akt51naka44@jcom.home.ne.jp](mailto:akt51naka44@jcom.home.ne.jp))

## 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）

6月27日（水）15時から第3回4水会（気楽なお話し会）を新橋「ぼるーん」で開催しました。今回は、第9期の楠本渉さんから「世界ふしぎ見聞録」と題しまして海外勤務中の出来事やエピソード等について語って頂きました。

その後、7月に予定の谷田康則さんからは、今から150年前の出来事について





どんなことがあったかなどをご自身の関係のある場所を中心にお話しする旨の予告がありました。その後16時から近くの居酒屋で楽しい時間を過ごすことができました。

記：事務局 大庭和夫

## 2. 自由研究会例会の開催

6月22日（金）、第112回自由研究会は、「根付」をテーマに東京ガスの四ツ谷クラブで7名が出席して実施しました。自由研究会としては2回目となる「根付」ですが、今回はメンバーのコレクションを実際に観て、触れながら楽しく「根付」の多様性について体感するというものでした。



記：埴 猛

## 3. 相続研究会例会の開催報告

6月25日（月）BAA事務所をお借りして、7名が出席のもと、第3回目相続研究会を開催しました。内容は前回と同様、メンバーの具体的な事例を踏まえ、意見交換を行いました。



記：池上義雄

## 4. LDS研究会の開催

LDS研究会は7月3日（火）、BAA事務所をお借りして7名が出席し、例会を開催しました。内容は、三鷹ネットワーク大学講座の下期講師の選定とテーマにについて話し合いました。

記：大庭和夫

## 5. 第29期同期会の開催報告

6月29日（金）、LDA第29期「ゆかりの会」を、明るく、元気に、かつ格調高く（？）開催しました。

記：松井清貴



## 「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社・団体の法人会員と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。
- ・個人会員加入していただきますと、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。

