

aging is beautiful

## BAA ニュース (2020.6月号)

緊急事態宣言が全国的に解除になり、街には少しずつ人出が戻ってきました。しかし、東京アラートが発せられるなどまだ気を緩められない状況にあります。当協会の今年度 BAA 定時総会は書面による決議で実施することに致しました。人材委員会も会員各社の方針などもあり開催するには時間がかかりそうです。その様な状況ですが、3月から中止していたセミナーやイベントなどは、7月から「シニアセミナー」「エクステンションセミナー」に加えて、イベント「ぶらり街歩き」の初回実施を検討しております。またWEBの活用も進めており、月一度、LDAの会が開催する「4水会」を6月に実施します。更に「オンラインLDAの会」のキックオフミーティングが開催され、フェイスブックが活用されています。新しい生活様式、ニューノーマル環境の中でBAA会員と社会ニーズに少しでも応えられるように取り組んでまいります。皆様からのご提案、ご協力も宜しくお願い致します。

### 特別寄稿 「距離は離れても、心は繋げよう！」

2020年度のライフデザイン・アドバイザー養成講座が残念ですが中止になりました。毎年ご指導いただいております下平久美子先生から投稿をいただきました。

「距離は離れても、心は繋げよう！」

下平 久美子

緊急事態宣言解除となり、このまま収束に向かうことを祈る日々です。

LDA養成講座やエクステンションセミナーで、コミュニケーション心理学 TA（交流分析）の講座を担当させていただいている、下平久美子です。

自粛ムードの3ヶ月の時をいかがお過ごしでしたか。リモートワークなどで通勤時間が削減され、余裕の時間に断捨離で人生を振り返ったり、未来を考えたりなさった方も多いのではないのでしょうか。私もその一人です。いかに時間に追われた生活をしてきたかを思い知り、家族で食卓を囲む時間が増え、連日家にいることで、家事や仕事も捗ることもわかりました。当たり前になっていた日々をリセットし、未来を考える良い機会でもあったように思います。

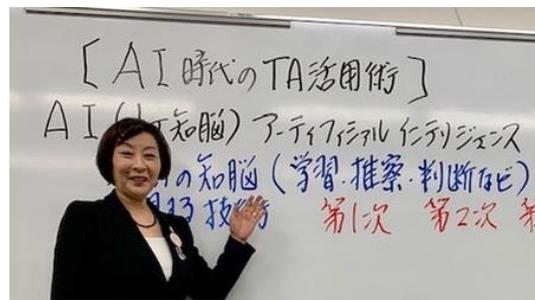


今後の社会では、間違いなくテレワークやリモート化が推進されるでしょう。一方人間の心や関係性に懸念される点もあります。交流分析では、ストローク（認め合い）を「心の栄養素」としています。近年の脳科学の研究で、家族や友人とのアイコンタクト・会話などの触れ合いによって、自己肯定感や安心感を高めるオキシトシン・セロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されることが分かっています。ストローク欠乏で、これらのホルモンの分泌が不足すると、不安が高まり、自己否定や他者否定への心の揺らぎが強くなります。鬱々となったり攻撃性が高まったり、刺激を求めての依存症や心理ゲーム（人との不愉快なやりとり）に時間を費やすようになりかねません。今回の外出自粛でも、虐待やDV、誹謗中傷などが話題にもなりました。

また、**共感疲労**という言葉も度々耳にしましたが、これは他人の苦しみや悲しみに共感し過ぎ飲まれて、自分も鬱々となってしまう状態です。コロナウイルスの報道で「かわいそうに」「さぞ辛いでしょう」と、悲しくなったり落ち込んだりしたこともあったのではないのでしょうか。これは**二次的心的外傷（トラウマ）**とも呼ばれ、情が深く優しさ度の高い日本人に起こりがちな症状です。

状況や他人からの影響によって、鬱々やイライラの自他否定の感情に浸らぬために、未来社会の三密を避けた人間関係と自己成長のためには、TA のゴール「**自律性**」が一層重要になると感じています。「自律性」とは、自分自身の心（感情・思考・言動）に気づき、自発性を発揮してコントロールし、理解や信頼関係を築く力です。その結果、自己肯定と他者肯定の心で安心した関係の中で、成長と自己実現に向かうことができます。

リモート会議や飲み会などで、物足りなさやもどかしさや寂しさを感じた方も多いと思います。終了後（退出後）の何とも言えない冷たい寂しさには、対面での関係とは「やはり違う」と感じています。密接距離で話したり、握手や抱擁を交わすのと比べると、温もりがなく、ストローク密度が確かに低いと言わざるを得ません。



前述したオキシトシン・セロトニンなどの通称「**幸せホルモン**」を欠乏させないために、リモート化・

IT 化の時代には、距離は離れても心をつなげるストロークとなるアイコンタクトや笑顔・挨拶・快い言葉+αを、これまで以上に心がけましょう。

また皆様と温かなストローク交換ができる日を楽しみにしております。

[下平久美子先生：株式会社リファイン代表取締役社長、日本交流分析協会理事長・交流分析士教授、鎌倉市教育委員]

## B A A か ら の お 知 ら せ

新型コロナウイルス感染の影響による緊急事態宣言が、延長される中 BAA の企画が中止やイベントの延期、またテレワークなどで皆様に十分な対応が出来ず、ご迷惑をお掛けしていることとお詫び申し上げます。

以下の状況での対応になっておりますので、宜しくお願い致します。

また、状況変化につきましては決定次第ホームページ「お知らせ」覧にて逐一アップいたします。

<6月中止>

- ・ ライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座（全講座）・・・来年度開講
- ・ エクステンションセミナー、囲碁大会、観劇会、お話の会、ぶらり街歩き、三鷹ネットワーク大学講座

## <7月以降>

7月以降のイベントについては再開を予定しておりますが、さらに状況を見極めております。

- ・シニアセミナー、エクステンションセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、お話の会、ぶらり街歩き、観劇会、4水会

\*状況につきましては、下記担当者にメールでお問い合わせを頂きたく、宜しくお願い致します。

## <各担当連絡先>

- ・埴 猛 [hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp) ・北村 満 [kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)  
大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会
- ・横山 出 [yokoyama@baa.or.jp](mailto:yokoyama@baa.or.jp) エクステンションセミナー、LDA養成講座
- ・大庭 和夫 [ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp) シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、4水会

## 特別企画 『ライフデザイン・アドバイザーの活躍』

緊急事態宣言が発令されている中、皆様はどのようにお過ごしでしょうか、またアフターコロナについて、どのようにお考えでしょうか。人生100年ビューティフルに生きる。ライフデザイン・アドバイザー（LDA）としてご活躍の皆さまからメッセージをいただきました。

### 「自分に誠実に向き合うこと」

山田 敦子（LDA第14期）

現在は東京ガスで学校教育支援活動（出張授業や教員研修）の事務局を担当しているが、活動の自粛が続き、在宅勤務も約2か月。この原稿が届く頃には、各地域でどんな生活が始まっているだろう？今までしていたことができなくなり、どんなことならできるだろう？そんなことを考えている最中、お懐かしくも横山さんから寄稿のお誘いをいただいた。お懐かしい諸先輩の顔とお名前を思い浮かべながら、来し方を振り返ってみたい。



講座での宮城先生の「今日が一番若い日」という言葉から、同期の赤星さんが作った歌のエールを受け、14期生（一志会、リーダー藤井さん命名）は何度か楽しい同窓会を行った。BAAの大先輩故杉山さん、浦田さん、向井さん、そして横山さん達が開催されるエネルギッシュな勉強会に参加しつつ、社会人大学院でキャリアカウンセリングを学んだ。（当時小学生だった二人の娘も、今は就職・学業のため家を出た。）澤田先生にお願いしたキャリアライフ講演会、二瓶さんのご厚意で皆さんと楽しくお花見をした庭園等、今も懐かしい。忙しい日々にはセカンドライフやキャリア支援の仕事を忘れかけた一昨年、自身の55歳CDP研修で長原講師との邂逅を喜びつつ、これからの人生を展望した。



近年は古典芸能に親しむ一方で、座禅を学び始め、昨年新潟県に良寛さんの旧跡を訪れた。ご一緒した吟道館凌風会の方々とのご縁で、詩吟の稽古を始めた。今練習中の「少年老い易く学成り難し」（偶成）などは、意味を噛みしめていると「一番若い日」に通じるのでは？お年頃病の膝・肩の不調も抱えつつ、ヨガを続けている。こちらの先生には「自分の心身を先生とし、その声に従う。足るを知ること。」と教わる。

暮らしや仕事や趣味を通じて自分に誠実に向き合い、その変化を良くも悪くも受け入れていきたい。その姿勢に次の一步を踏み出す原動力が生ずると思うようになった。

.....

## 旅～非日常体験を愉しむ～の魅力

小野瀬順治（LDA第15期）

「人生を愉しむ～Enjoy Life～」。これが、仕事を辞めた今の私が Beautiful Aging を送るうえでこのモットーです。元々旅行が大好きで航空会社に入り、定年後は沢山旅をしたいと思っていました。旅に出ること、それは人生を愉しむうえで私にはとても大切なことです。昨年、海外8回、国内8回、計16回旅行しました。海外はキューバへのクルーズ旅行、夏と冬のハワイ、そして兵馬俑の西安等。国内は沖縄、名古屋、福岡等。行く先々では殆ど同じホテルチェーンを利用しています。理由はそのホテルの上級会員で、部屋のアップグレード、無料の朝食、そしてエグゼクティブラウンジが利用できる特典があるからです。ラウンジでは毎日軽食とお酒飲み放題のカクテルアワーが開催されます。目的地までは飛行機を利用。こちらも某航空会社の上級会員で、普段から貯めていたマイルの利用や会員割引でのチケットを購入して行きます。優先搭乗、予約クラスのアップグレード、ビジネスクラスラウンジの利用、到着手荷物の優先受取り等の特典を活用し快適な旅を楽しんでいます。



旅は非日常を楽しむ時間です。美しい景色や世界遺産等を見ること、各地の美味しいものを食すことも欠かせないですが、私の場合、搭乗する航空会社のサービスや毎回泊まるホテルのサービスを満喫することに、より重点を置いています。空港には早めに行ってラウンジで寛ぎ、機内では映画を見て過ごす。現地では、素敵なホテルルームでリラックスすることとラウンジでのカクテルアワーを心待ちに、観光や買い物を楽しみます。これが私の旅の楽しみ方です。旅行はいつも家内と一緒にです。共通の趣味で、これは結婚して海外派遣の11年間もずっとヨーロッパ内、アメリカの色々なところにも家族一緒に行ってきました。今もハワイや国内の一緒に行けるところは家族で行っています。行けば分かる色々なことが旅をすれば実感できるのも愉しみのひとつでしょうか.....。

残念ながら今年はコロナウイルスの感染により、釜山、バリ島旅行がキャンセルとなりました。この状況が一日でも早く終息し、秋以降の沖縄、ハワイ旅行は実現できることを祈っています。元気なうちは、これからも旅を続けていきます。皆さんも人生を思いっきり愉しみ Beautiful Aging を！（写真：2019.3月キューバ旅行・ハバナ市内にて）

.....

## もがかず「好き！」を大切に

板谷 和代 (LDA第29期)

悲観的な話とハラハラする数字。仕事のキャンセルやオンライン対応。新しい生活様式、ニューノーマルって・・・。この年齢の私は適応できるの？と不安になる、爆速で対応している知人の存在には心穏やかになれない。これだけ「まさか」が続くと、想定外対応が得意の私でさえ、さすがに無理！焦燥感と無力感。

私は、気づきました。こんなときは、もがかないに限る！散歩を始めたら、花が緑が鳥が語り掛けてくれました。青い空も輝く太陽も爽やかな風も私に優しい。ご近所には、嬉しい発見がいっぱいありました。大好きなクラシック音楽をたくさん聴きました。美術展で購入したままだった図録も眺めました。4年間暮らしたウィーンの写真を見たり、オーストリアワインも楽しみました。ベランダに花を飾り、ビオトープまではじめちゃいました。そうです感性が喜ぶ、「好き！」に囲まれることにしました。少しずつ気持ちがやわらかくなり、一歩前に踏み出せたのです。



「他者に期待したら不満になる、社会に期待したら不安になる。でも、自分に期待したら出番になる！」久しぶりに師匠の言葉を噛み締めました。やみくもに他者や社会を批判するというものではありません。依存し過ぎない、ということです。依存すべきは自分自身。自分で考えて動く。そう、出番をつくろうよ！ということです。じゃ、私に出来ることは何？あ、一人ではできない・・・。だけど、私には仲間がいます。あつという間に巻き込まれてくれました。こうして大人のための聴くキャリアカウンセリング「バーまなび」をYouTubeで始めました。心地良い音楽と「好き！」を大切にしているゲストの語りに耳を傾けたら、グラスを片手にご自身のキャリアと向き合ってみませんか。エンディングでは、そんな時間にピッタリのお酒を素敵なエピソードと共にご紹介していますので！

YouTube 「バーまなび」 <https://youtu.be/dBzyqWkwVWA>

.....

## 人とのコミュニケーションを大切にしたい

木寺 徹 (LDA第29期)

早いもので3年経ったBAA ライフデザイン・アドバイザー養成講座は、貴重な体験でした。自分としてもこの経験が、新たな人生の第一歩を踏みきっかけを作ることが出来た、と自負しております。

皆さんからは特殊な道と言ってよいのでしょうか、私は入社以来、選手・スタッフとして企業スポーツ（社会人野球）に18年携わっておりました。その間は野球をメインとして仕事をしており、40歳の時に初めて本格的に事務方の業務につきました。その時から慣れないデスクワークへの戸惑いや不安などと毎日戦っています。しかし、野球を通じて培った「人の話を聞く、プラスに考える、コミュニケーションをしっかりとる、失敗はチャンスとなる」など、自分自身が常に心がけていたことが業務でも生き、またこの講座で再認識する事ができたことが強い自信にもなり、今の自分、現在に繋がっていると思っております。

現在、全世界で新型コロナウイルスの影響で、仕事がなくなった方、出来ない方、色々な面で苦勞されている方が多いと思います。私も在宅勤務が主流となり、普段のフェイス to フェイスが不可能となり、懸念することが多くなりました。より一層の連携が必要となり、今まで以上の疲労感を感じているのが正直なところです。その中でも明るく楽しくできるよう前向きに考え、少しでも早く通常の日常生活に戻る事を願い、今できることを頑張ろうと日々過ごしております。また今後、現在のような業務の仕方（テレワーク、在宅勤務等）や生活様式が主流になる時代が必ず来ると思います。その様な時代が到来したとしてもコミュニケーション、人とのつながりが一番重要な要素だと私は強く思っています。私の夢は、スポーツしかしていない学生たちにコミュニケーションスキルや思考力、行動力などを磨いてもらうことです。彼らが社会人になった際には、業務スキルに加えてコミュニケーションに困らない人財を育てる仕事です。



最後に、今は大変な時期ですが、明るく楽しくポジティブに考えて、新しい生活様式になっても、人とのコミュニケーションを大切に、人生 100 年『皆 HAPPY』となるよう、皆さん、前を向いて生きていきましょう。

## 「エクステンションセミナー」ご案内

**\* 7月予定しておりますが、開催についてはさらに状況を見極めております。**

学ぶことも新しい生活様式、ニューノーマルに進みます。新しい時代の人生戦略ではこれまでの知識を生かしての働き方、生き方が大切です。この講座は、変化し成長することを目指す講座です。一緒に学びたいと思います。

### 「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」

アンガーマネジメントは 1970 年代にアメリカで生まれたとされている心理トレーニングです。怒らないようになるためのものではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目指しています。ついイライラして怒ってしまい後から後悔した、または本当は腹が立っていたのに我慢してしまい、後から思い出してモヤモヤしている…そんなことはありませんか？アンガーマネジメントを身につけ、後悔しない「なりたい自分」を目指しましょう。人生 100 年時代、アンガーマネジメントは素敵なライフキャリアをデザインする力にもなります。

- 講師：小田林 皇江氏 [株式会社ワークエントリー所属。アンガーマネジメントファシリテーター、ライフデザイン・アドバイザー、国家資格キャリアコンサルタント]
- 日時：7月13日（月）18:45～20:15
- 定員：限定12名（定員50%以内で使用します。マスク着用のこと）
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室
- 会費：1,500円（BAA個人会員の方は1,000円）

## 「三鷹ネットワーク大学講座」ご案内

BAAが社会貢献活動として、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年時代を考える」を講座タイトルとして開催しています。

※6月講座については中止いたします。

### 7月「相続法改正最終章」

～法務局における遺言書の保管制度～

2018年7月6日に成立した、民法（相続法）の改正は、2019年1月から順次施行されてきました。2020年4月には、「配偶者居住権の新設」が施行され、最後に残った「自筆証書遺言を法務局で保管する制度」が7月10日に施行されます。

この度「法務局における遺言書の保管等に関する政令」の概要が発表されましたので、その内容および4月に新設施行された「配偶者居住権」の内容につきまして、皆様と一緒に考えてみます。

◇ 講師：大庭 和夫 [KNR大庭FP事務所代表]

◇ 開催日： 7月15日（水）15：00～16：30

[会場・申込先]

◇ 会場：三鷹ネットワーク大学推進機構 三鷹駅前共同ビル3階（JR三鷹駅南口3分）

◇ 受講料：無料 三鷹市民でなくても参加できます。

◇ 申込先：三鷹ネットワーク大学 URL <http://www.mitaka-univ.org/>

TEL：0422-40-0313

## 「2020年度BAAシニアセミナー」ご案内

人生100年時代急激な高齢化社会の中で、充実し安心して生活してしていくために必要な実用知識を提案するシニア必見の6回／年開催する講座です。今年度は、5月開催講座が10月になりました。講師陣は専門知識と経験豊富なライフデザイン・アドバイザー（BAA認定）が担当します。ご参加をお待ちしています。

### 7月講座 「国際証券投資の進め方」

昨年6月に公表された金融庁のレポート「高齢社会における資産形成・管理」（金融審議会市場ワーキング・グループ報告書）は、老後資金として公的年金以外に2000万円が必要とのマスコミ報道により、大きな反響を呼び起こしました。これを契機として、自助努力として資産形成を進める機運が高まってきており、預貯金の貯蓄だけでなく、投資信託等への資産運用を始める方が増えてきています。資産運用を行う上では、広く分散された国際証券への分散投資が不可欠です。本セミナーでは、資産運用を始める際の基本的な考え方及び国際証券投資の進め方を一緒に学びましょう。

➤ 講師：荒武 誠氏 ライフデザイン・アドバイザー、CFP、シニアライフ・相続アドバイザー

- 日時：7月6日（月）15：00～16：30
- 定員：限定12名（定員50%以内で使用します。マスク着用のこと）
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室

#### <9月以降のカリキュラム>

- ◇ 9月7日（月） 「幸福度を上げたい人のために」 講師：天野富夫氏
- ◇ 10月5日（月） 「音楽で人生を豊かに」 講師：濱田俊一氏
- ◇ 11月2日（月） 「認知症で困らないために2」 講師：埴猛氏
- ◇ 1月18日（月） 「公的年金の持続性を読み解く」 講師：浦田健一郎氏
- ◇ 3月1日（月） 「健康寿命を延ばすには」 講師：九鬼眞弓氏
- ◇受講料 ①6回全部受講：10,000円（BAA個人会員8,000円）  
②1回単位受講：2,000円（BAA個人会員1,500円）
- ◇会場 港区施設（生涯学習センターまたは青山学習館予定）
- ◇申込先・問合せ 大庭（ooba@baa.or.jp）

<募集要領>・・・詳細パンフレットを送付します。（メールでお待ちします）

## 「BAA講師派遣」 ご利用のお願い

BAAでは610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。また企業、公的機関、研究会などに講師を派遣いたします。是非、講座、研修などの講師にご活用いただきたくお願い申し上げます。

#### [研修・講座テーマ]

☆ ライフプラン・人生設計	☆ コミュニケーション
☆ ファイナンス	☆ 相続・贈与、終活、健康
☆ キャリア・ライフキャリア	☆ 趣味を通じた生きがいがづくり

#### [最近の主な派遣実績：講座テーマ・講師（敬称略）]

- ◆ 「モチベーション UPキャリア研修」（一部上場企業）・・・木村 勝
- ◆ 「実践型職場のコミュニケーション」（公共団体）・・・九鬼 眞弓
- ◆ 「職場における人権問題を考える」（公共団体）・・・浅見 大輔
- ◆ 「定年後のはたらき方研修」（一部上場企業）・・・木村 勝
- ◆ 「シニア世代活用のポイント」（シニアお仕事フェア・公共団体）・・・横山 出
- ◆ 「シニアお仕事フェア in 目黒」（公共団体）・・・木村 勝
- ◆ 「シニアお仕事フェア in 東陽町」（公共団体）・・・奥村 彰太郎
- ◆ 「シニア採用と活用のポイント」（シニアお仕事フェア・公共団体）・・・横山 出
- ◆ 「人生100年時代のライフプラン」（市民団体・じゃおクラブ）・・・浦田 健一郎
- ◆ 「ライフキャリア研修」（一部上場企業）・・・横山 出

企業様・団体様から大変好評を頂いています。

※ 様々な社会に対応した講師、またボランティア講師も多数おります。

※ 講師のプロフィール、専門内容、名簿など用意しております。気軽にご相談ください。

担当・連絡先：大庭 (ooba@baa.or.jp)

## B A A イ ベ ン ト 情 報

以下イベントの開催を予定しておりますが、開催につきましてはさらに状況を見極めております。検討状況につきましては、随時ホームページに掲載します。また参加お申込みの方にはメールにてお知らせいたします。宜しくお願い致します。

### 1. お話の会 8月「音楽の持つ底力」(6月16日開催予定を延期しました。)

いつかどこかで耳にした懐かしい旋律。CD伴奏をバックにヴァイオリンの生演奏をお楽しみください。中世以後欧米では貴族・大衆を問わず最大の娯楽であるオペラのアリアを中心に、お聞きいただきます。「愛らしいヒロイン」「伝説の悪女」「悲劇のヒロイン」を通して当時の文化に想いを寄せてください。あわせて私が実際に経験した認知症の方々に対する記憶回復への「音楽の持つ底力」についてもお話しいたします。どうぞくつろいでお楽しみください。

- 講師：友部 主彦 (ともべきみひこ) 氏 株式会社コモド音楽事務所代表
- 日時：8月11日 (火) 10:00～11:30 (講話) マスク着用のこと  
11:40～13:00 (講師と会食・ワイン付)
- 場所：星陵会館 (千代田区永田町2-16-2) 日比谷高等学校隣
- 会費：4,000円
- 7月31日 (金) 申し込み締め切り

### 2. 第93回「囲碁大会」

6月11日 (木) は延期します。次回は9月開催できることを期待しています。

### 3. ぶらり街歩き (新企画)

[名勝、旧跡、施設等をガイド付きでぶらりと巡り、「大東京」の魅力を十分に感じ、堪能する新規イベントです。第1回のコースは等々力溪谷などの豊かな自然で涼を取りながら名所、史跡を巡るコース]

- 日時：7月4日 (土) 10:00～12:30
- 集合場所：東急電鉄等々力駅
- 会費：500円 (当日払い)
- 募集人数：今回は3密を防ぐために5名限定とさせていただきます。
- 6月26日 (金) 申し込み締め切り

### 4. 夏の「尾瀬ヶ原と至仏山 (オプション) ハイキング」

7月の開催、中止になりました。また来年度の予定です。

☆ 各種イベントの申込み メール又はFAXでお願いします。

- 申込先：事務局 北村宛 メール：[kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp) FAX：03-3437-2510

▶ 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・ハイキングなど）⑦開催月日  
⑧演目 ⑨申込人数 ⑩個人会員（有・無）⑪その他（連絡事項など）

**B A A 会 員 会 社 と そ の 親 族 の 方 お よ び B A A 個 人 会 員 の 方 が 参 加 で き ま す**

## L D A の 会 活 動 報 告

同期会・研究会（分科会）・支部の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、15時からLDAが集まる「気楽なお話と懇親会」

☆ZOOMオンラインで行います。メールでお申込み下さい。

- ・日時：6月24日（水） 15:00から16:00
- ・議題：「コロナ時代を前向きに生きる」・・・各人の近況報告
- ・ホスト：大庭
- ・アドレス、ID、PWなどをお送りいたします

### 2. 「オンライン分科会」キックオフミーティング

本岩 美香

新たにLDA分科会として「オンライン分科会」を立ち上げました。新型コロナウイルスによりステイホームを余儀なくされたことにより、ニューノーマルの時代にあった活動の1つとして、オンラインでのコミュニ

ケーションをLDAにも広めていきたいという想いです。今まで希薄であった地方との距離を無くし、懇親を深めて情報を共有しLDAの活性化を目的とします。5月30日14時から約80分、10名が参加して行われた、初めての「LDA オンラインお茶会」として開催したキックオフミーティングを報告いたします。お茶会のリラックスムードで



進行し、「ステイホームの時期をどう過ごしたか」について皆で共有しました。

- ・フルタイム出社。断捨離できた。
- ・在宅、木村勝講師の本をしっかり読むことが出来た。
- ・3月末から在宅、仕事ゼロ。支援給付金を受給した。
- ・今迄通り在宅。株の暴落を最近取戻しつつある。
- ・医療事務でコロナ不安。カウンセラー業務を開始する。今迄通りのコミュニケーションに

戻りたい。ギターを学びだした。

- ・ 週5日勤務が2日になった。確定申告をしっかりと行い、10万円も申請受領した。体重が2kg増え、持病の膝痛が心配。
- ・ 行っている大学講義がオンラインになった。自宅キッチンでのオンライン教室がとても便利だった。
- ・ 70日位在宅。命の尊さについてしっかり考えた。夫婦二人だけのコミュニケーションに苦勞した。
- ・ 以前から週二日勤務。ステイホームを利用して、白髪育てをし、情報発信をしている。
- ・ ちょっとだけスマホで参加しました。次回を期待してください。

Facebook (フェイスブック) に「BAA ライフデザインアドバイザー」のグループがあります。こちらのグループで LDA 同士の情報交換を行っており、オンラインミーティングの開催もそちらで告知をいたします。

皆様のご協力で「オンライン LDA の会」を発展させたいと思います。是非、ご参加をお願いいたします。



※参加には Facebook への登録が必要です。「BAA ライフデザインアドバイザー」で検索していただくか、下記 QR コードでグループのページから参加申請を行ってください。

## 「2020 年度 個人会員年会費納入のお願い」

「2020 年度分 年会費の納入のお願い」を送付させていただいております。社会貢献活動とビューティフル エージング啓発活動へのご理解とご協力をいただき、今年度の皆様のご支援を心からお待ち申し上げます。

### 【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、24社の企業・団体による法人会員と約400人の個人会員の方々の出資により運営されています。個人会員には会員企業 OB として多くの方にダブっての個人会員登録をさせていただいております。また多数の方が複数口でのご支援をいただいております。さらに「ゴールド会員」(10,000 円/口)として BAA をサポートしていただいております。諸般厳しき折、これからも引き続き、ご支援の程お願い申し上げます。

- ☆ 個人会員： 一口 1,000円 (一口以上でお願いいたします)
- ☆ LDA 会員： 三口以上でお願いします (首都圏・関西以外在住は二口以上)
- ☆ ゴールド会員： 一口 10,000円
- ◇ 個人会員に加入していただきますと、BAAニュースの配信やイベント情報を提供いたします。また BAA 開催のイベント、研修、講座などを優先価格でご利用できます。
- ◇ ゴールド会員は現在 6 名 (榊原敏秀様・大野耕一様・小野瀬順次様・石原繁様・埴猛様・浦田健一郎様) の方に賛同いただいております。また、個人会員での複数口ご加入の方がとても増えております。ご支援に感謝申し上げます。

