

aging is beautiful

BAA ニュース (2020.12月号)

木枯らしが吹き乾燥する師走を迎え、更に Go to キャンペーンで人の移動が増え、再び新型コロナウイルス感染者が急増しています。コロナ禍の中、希薄になりがちなコミュニケーション、心を病む人も増えています。今月は「距離は離れていても心は繋げよう！」と題して下平先生の講演会を実施いたします。オンラインで行いますので全国の方々と心繋ぐことが出来ます。皆様のご参加をお待ちいたします。また11月は感染防止に十分配慮して、10カ月ぶりの大相撲観戦会や新企画のぶらり街歩きで、ご参加の方々の笑顔に接することが出来ました。本号では2040年問題で不安を抱える年金受給についての講座報告、さらに特別企画ではウィズコロナ時代を受け入れ、前向きに過ごすLDAの寄稿などを掲載しました。来月はオンラインで新年会、今年度初のエクステンションセミナーを開催いたします。皆様にはご健康に留意されて、よい新年をお迎えください。

今月のBAAスケジュール

BAAでは、ウィズコロナの新時代に向けて、各種制限はあるものの徐々にではありますが開催を始動しております。今後の状況等変化につきましては、ホームページ「お知らせ」欄にて逐一発信してまいりますのでよろしくお願いいたします。（*印＝詳細は後述）

<12月>

- ・ 12月16日(水) 三鷹ネットワーク大学講座「ちょっとうまくなるコミュニケーション」*
- ・ 12月23日(水) 4水会(Web)「映画音楽とジャズ」
- ・ 12月26日(土) 2020年BAA特別講演会「距離は離れても心は繋げよう！」(Web)*
- ・ 12月29日(火)～1月4日(月)まで年末年始休暇

<1月>

- ・ 1月15日(金) BAA新年会(Web)*
- ・ 1月18日(月) シニアセミナー「公的年金の持続性を読み解く」(Web)*
- ・ 1月20日(水) 三鷹ネットワーク大学講座「地域にユル～イ居場所を作りませんか！」*
- ・ 1月22日(金) 大相撲1月場所(13日目)*
- ・ 1月23日(土) エクステンションセミナー「アンガーマネジメント」(Web)*
- ・ 1月27日(水) 4水会(Web)

☆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い、宜しくお願い致します。

<各担当連絡先>

- ・ 埴 猛 : hanawa@baa.or.jp & 北村 満 : 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 ⇒ エクステンションセミナー、LDA養成講座、講演会
- ・ 大庭 和夫 : 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

B A A 2 0 2 1 年 新 年 会

2021年 新年会を1月15日行います。直接お目にかかることはできませんが、明るい年を信じて皆様と新年のご挨拶をオンラインで企画しました。短時間でもよいのでお顔を見せていただき、一言お願いいたします。

- ◆ 日時：2021年1月15日（金） 16:30～17:30
- ◆ 参加：大庭宛てメールをいただき、URLを7日前にお送りします。（ooba@baa.or.jp）
- ◆ お宅からビール片手に、オフィスから、スマホから・・・、沢山のご参加を期待します。

BAA 講演会 「距離は離れても心は繋げよう！」

コロナ禍の中、学びの機会が少なくなっています。そして人とのつながり希薄になりがちです、今年度のBAA講演会はコミュニケーション心理学からの考察を踏まえ、これからの行動について下平先生にお話をいただきます。講師は多様な場での人との繋がりを通じた生き方をされています。今年度はオンラインによる開催です。全国の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

「距離は離れても心は繋げよう！」

人間は、コミュニケーション・ふれあいを必要とする「社会的動物」です。

三密自粛も1年以上に及びそうな状況下、私たちは例外なく「心」に影響を受けています。その結果は人間関係や人生にも及びます。自分の心を守るために、「何が起きているのか」「今、何が必要なのか」を考えます。リモートであっても、笑顔を言葉を交わす機会が大切です。

来年に向けて＜心の栄養補給＞をしましょう！

【講師】 下平 久美子 氏

〔(株)リファイン社長、日本交流分析協会理事長、交流分析士教授、心理カウンセラー、日本交流分析学会評議員、産業カウンセラー、鎌倉市教育委員、女優〕



【開催要領】 ZOOMによるオンライン配信

- ◇ 日時：12月26日（土）13:30～16:30
- ◇ 参加費：BAA 個人会員（LDA含む）・BAA 会員企業（OBを含む）・無料
 - 上記以外の方は個人会員（1,000円/口）へお申込み下さい。
（振込先：三菱UFJ銀行 虎ノ門支店 普通 0696750）
- ◇ メールでお申し込みください。（URL、ID、PW、などをお送りいたします）
 - 申込先：大庭 ooba@baa.or.jp
 - ①名前（フリガナ） ②Eメール ③BAAとの関係【④LDA・個人会員、⑤会員企業名、⑥その他】④その他（会費振込名など通信欄）
- ◇ ご希望の方に受講証明書を発行いたします

講座報告「公的年金の財政を正しく読み解く」

11月、三鷹ネットワーク大学での浦田 健一郎氏の講座内容を報告いたします。現役 1.5 人が高齢者 1 人を支える 2040 年問題を控えて、公的年金財政について易しく説明いただきました。

また、財政検証の経緯、数値が記載された詳細があります、ご請求ください。

公的年金の財政を正しく読み解く

ビューティフルエイジング協会 浦田 健一郎

1. 公的年金は高齢期の経済基盤の柱であり、その持続性に関心が集まっている

老後の生活資金をまかなう手段として、公的年金をあげる人が最も多い。一方、公的年金の持続性については漠然とした不安を感じている人も多い。昨年、厚生労働省が公表した財政検証の要旨により、制度理解とこれからのライフプランの一助にしていただければ幸いである。



2. 公的年金の保険料、給付、財政枠組みと財政運営の内容はどのようなものか

- ◆ **受給者の年金給付**は、現在働いている加入者の保険料で賄う、賦課方式で行われている。現役世代が高齢になって年金を受給する頃には、次の世代が納めた保険料から自分の年金を受け取ることになる。しかし現役世代の減少と高齢者世代の増加により、年金財政を長期的に均衡させることが難しくなっている。**保険料収入+国庫負担+積立金取崩=給付**を確保することを目的に、2004年に年金法が改正されて以来、財政運営は下記の通り行われている。
- ◆ 加入者の**保険料**は水準固定方式とし、あらかじめ最終的な保険料を定めて、保険料を毎年段階的に引き上げる。保険料は2017年度に固定された。
- ◆ **給付**は、社会全体の総賃金（労働者当たり平均賃金×労働人口）と平均余命の伸率に合わせて、自動調整する**マクロ経済スライド制度**を適用。収入の範囲で給付する方式をとっている。
- ◆ **給付額**については、標準的な年金受給世帯で新規裁定時に現役世代の平均的収入の**50%以上を確保**するものとしている。受給者と加入者の負担と受益のバランスをとるため、所得代替率50%を政策目標としている。
- ・ 人口前提（出生率・平均余命）と経済前提が就業率60.9%以上・生産性上昇率0.9%以上・物価上昇率1.2%以上・賃金上昇率1.1%以上・経済成長率0.4%以上の場合の所得代替率は50%を上回るが、数値がこれ以下の場合は50%を下回る。
- ・ 財政検証は年金財政に影響を与える人口や経済など今後の見通しについて、2004年以降5年毎に行われている。
- ・ 2020年改定で厚生年金の適用拡大として短時間労働者を段階的に加入させること。繰下げ受給の上限を70歳から75歳まで引き上げた。（2022年4月から実施）また、在職老齢年金支給停止基準を28万円（月額）以上から、47万円に引き上げた。（2022年4月から実施）

3. これからの選択と見通し

- ◆ これから我々の年金受給については、経済前提を注視することが重要である。将来の給付額を前提にライフプランの見直しが必要になる。
- ◆ 今後の政策課題として出生率上昇、女性の参画と短期労働者の加入促進、経済成長、賃金上昇など社会経済政策の実現が急務である。早急な国民的な議論と合意が必要である。社会保険給付額の安定化を期待する。

特別企画「ウィズコロナ時代の過ごし方」

新しい生活様式、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。占星家で歌舞伎などにも幅広い造詣をお持ちの近藤 テ留ミさんは得度されたそうです。また関西地区でLDA活動を主導されている米本 昌史さんは新しいスタートです。距離は離れても心を繋げましょう。

いまある状況の中で楽しく生きる工夫を

LDA 20期 近藤 テ留ミ

最近「テレワーク移住」などという言葉を目にしたりしますが、占星家とはいえ、この状況を予見していたわけではなく、ちょうど今年「シニア」の仲間入りをするので、セミリタイヤモードにシフトチェンジし、居住地を田舎（日光）に移して東京での仕事を減らし、リモート対応できる仕事の比重を徐々に増やしていること、今年初めに引っ越しを完了したところです。年をとってから不便な場所に移ることに多少迷いもあったのですが、空気は綺麗だし、四季折々の自然も楽しめるので、都市部のマンションで「巣ごもり状態」になってしまっていたよりは良かったかも…と今は思っています。

好きな旅行や観劇などにも出かけにくく、会食など人と直接会っておしゃべりしたりする機会も減っている中で、パソコンやスマホを使う時間が増えてしまっているので、空いた時間に気分転換やストレス解消を兼ねて、最近は「写仏」を楽しんでいます。写仏は写経と同様に仏道修行というか功德を積む行の一つではあるのですが、私の場合はあまり堅苦しく考えず、「塗り絵」を楽しむといった感覚で、筆や鉛筆で見本をなぞり描きしたり、色鉛筆やカラーマジックなどで色を付けたりして楽しんでいます。コロナ禍ではありますが、こういう時間を持てるのも悪くはないのかな、といった感じです。



ひろちさやさんが『密教人間空海』というエッセイ（月刊「高野山」令和2年12月号掲載）の中で、弘法大師空海を『密教人間』として描写した上で「…あくせく、じたばたしたって、どうなるわけではありません。密教人間というのは、人生のいまある状況をそのまま受け入れて、そこで楽しくやっつけていける人間です。」「…いまある状況の中で楽しく生きる工夫ができる。それができるのが密教人間だと思うんです。」と書かれていたのですが、何かと制約の多いウィズコロナ時代ですが、できるだけ私も『密教人間』に近づけるように過ごしていきたいと思っています。（高野山真言宗にて得度 僧名：千照）

「コロナ禍で一年の生活が二分化～」

LDA 24期 米本 昌史

<会社生活の変化と楽しみ>

今年の前半は、コロナ禍で会社生活が大きく変化しました。3ヶ月毎に東京・愛知・福井・兵庫・岡山・福岡などの拠点を回っていた仕事での出張が禁止され、5月からは在宅勤務という新しいビジネススタイルになりました。担当スタッフとのコミュニケーションや仕事と生活のリズムの変化に悩まされました。

直ぐに変化が出たのは、通勤がなくなったことによる体重の変化です。これはまずいと思い、今までの通勤に値する時間を運動することで健康維持に努力しました。



次に感じたことは気持ちの切替えと自己管理です。特に服装でONとOFFを明確にして“集中とリラックス”のメリハリをつけることにしました。こうして計画的な業務の遂行とスタッフ対応ができました。学んだのは、新しい生活様式に合わせた自分のリズムを早く考え、ルーティン化することが、いろいろ良い影響が出るという事です。そして、変化に順応できる自分を新ためて認識できました。

<第二の人生のスタート>

次に訪れた大きな変化は、65歳になったことです。コロナ禍もあり、今までの会社と仕事に別れを告げ、第二の人生として、現役時代に夢であったフリーランスになる事に向けてスタートを切りました。しかし、何をしていけるのか全く見つからず悩んでいました。

助けてくれたのはオンラインです。コロナ禍で研修業界は集客のため無料のオンラインセミナーがたくさんあり、学びと共に全国から参加している受講者につながりができて、楽しい時間を過ごしています。

今のキャリアコンサルタント資格に何かプラスのスキルを加えたいと思い、東京にいる知人のコーチからコーチングをオンラインで学ぶことにしました。このようにオンラインの世界は繋がりを容易にしてコミュニケーションができ、学びと視野を拡げてくれました。

来年はリアルな学生支援と、オンラインでコーチングを活かしたキャリア&ライフ支援をしていきたいと夢が広がります。

コロナ禍の新しい生活様式では、自分をより理解して環境の変化に自然体で順応する。そして楽しめる自分自身に変化させていくことができる世界ではないかと思えます。

講座案内「エクステンションセミナー」

ウィズコロナ時代こそ学びのチャンスです。参加ご希望いただいた皆様、お待たせしました、エクステンションセミナーを再開いたします。「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」を、1月オンラインで開催いたします。たくさんの皆様のご参加をお待ちいたします。

☆ 「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」 (Web)

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。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。

- ◆ 日時：1月23日(土) 13:30～15:00
- ◆ 開催方法：ZOOMで行います(URLをお送りします)
- ◆ 会費：会員無料(BAA個人会員、法人企業会員)、会員外500円
- ◆ 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]
- ◆ 講師紹介：[ビジネスマナー、職業訓練やビジネススキルアップ講習講師を担当、自律したライフキャリアデザインを描ける人材育成を目指し活動中。]

講座案内「シニアセミナー」

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。ウィズコロナ時代、これからの充実した人生を過ごすための情報を提供いたします。

☆ 1月講座 「公的年金の持続性を読み解く」 (ZOOMによるWeb開催)

昨年7月に厚生労働省は公的年金制度の財政検証を公表しました。この結果から、国民年金・厚生年金の財政健全度を読み解きます。生産年齢人口の減少と老年人口の増加が進みます。公的年金は大丈夫か、自助努力として何が必要か情報提供します。

- ◆ 講師：浦田 健一郎氏 [BAA会長 ファイナンシャル・プランナー]
- ◆ 日時：1月18日(月) 15:00～16:30
- ◆ 参加方法：申込を頂いた方には、事前に招待メールを案内します。
- ◆ 受講料： 無料 (BAA個人会員、法人会員)
- ◆ 申込先・問い合わせ：大庭 (ooba@baa.or.jp) 詳細パンフレットを送付します。

講座案内「三鷹ネットワーク大学」

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。

☆ 12月 「ちょっとだけうまくなるコミュニケーション」

ウィズコロナ時代、リモートワークや巣ごもりで人との出会いが少なくなり、いろいろな社会の変化が起きています。コミュニケーションも「新しい生活様式」を意識していく時代になりました。

良い関係の維持には、長い間染みついた自分の思い、コミュニケーションスタイルを知り、さらに夫婦、孫、他人の気持ちを理解できれば良い方向に進みます。ちょっとした気遣いなのです。これから豊かな人生にするために、もう一度人との出会い、大切な伴侶との関係を考え、どのように関係構築をするのか「ちょっと、コミュニケーションについて考えてみませんか？」

- ・ 講師：横山 出 氏 [デル・ライフキャリア代表、BAAライフデザイン・アドバイザー]
- ・ 開催日時：12月16日(水) 15:00~16:30
- ・ 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/>

事前に申し込みが必要です、上記URLから登録し申し込み下さい。TEL：0422-40-0313

参加制限：マスク着用、健康状態良好の方等、上記ホームページでご確認下さい。

B A A イ ベ ン ト の ご 案 内

今後も引き続き新型コロナウイルス感染防止に十分留意してイベントを実施してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

<10カ月振りに大相撲観戦を実施>

今回は九州場所が両国国技館で開催されることになったため、11月20日(金)、13日目に恒例のBAA大相撲観戦会が1年ぶりに開催されました。今場所は感染防止のためにマスクの常時着用、観客席での飲食の禁止、声援の自粛など通常とは異なりましたが、目の前で繰り広げられる好取組や力相撲に大きな拍手が沸いていました。特に優勝がかかった1敗同士の貴景勝関と志摩ノ海関との結びの一番は手に汗握る大相撲となり大変盛り上がりました。また今回は、相撲協会が企画した引退したばかりの井筒親方(元関脇 豊ノ島関)との記念撮影や抽選会にも参加しました。抽選会ではBAA個人会員の田中 貞夫氏が見事に豪華賞品を獲得しました。

1. 「BAA大相撲観戦会」

14年以上続く大相撲観戦の同好会です。新型コロナウイルス感染防止のため通常の開催方法と異なりますのでご留意ください。1月場所は申込み締め切りました。

<2021年一月場所>

- ・ 日 時 : 1月22日(金) 13日目、15時集合
- ・ 場 所 : 両国国技館、2階椅子B席
- ・ 応募締切: 既に締め切りました。

<2021年三月場所(大阪で初めての観戦会)>

- ・ 日 時 : 3月26日(金) 13日目、15時集合
- ・ 場 所 : エディオンアリーナ大阪(大阪府立体育会館)、椅子C席
- ・ 会 費 : 3,000円(通常料金 4,000円)
- ・ 募集人員: 20名
- ・ 応募締切: 12月24日(木)

2. 第2回ぶらり街歩き（名勝、旧跡、施設等をガイド付きでぶらりと巡る）

第1回の「江戸城36見附を歩く」は好評のうちに無事終了しました。第2回は明治神宮です。

・ 日 時 : 2021年2月20日（土）10:00～12:30

・ コース : 明治神宮周辺（先人たちの知恵・労力の賜物）

都心にありながら武蔵野の自然を感じ、また新年を迎え身の引き締まる静謐さも味わえます。先人たちの卓越した知恵と労力の結晶の賜物で、玉砂利を踏みしめながら外拝殿、明治神宮ミュージアムから奥の宝物殿までを巡り、森林浴をしながら神聖な社や代々木公園境界を訪ねます。

・ 集合場所 : 9:50 JR原宿駅西口集合

・ ガイド : 東京シティガイド（NPO東京シティガイドクラブ認定者）

・ 募集人数 : 10名程度（ガイド1名につき5名を単位とします）

・ 会 費 : 500円（当日払い）、会員外：1,000円

・ 応募締切 : 2021年2月2日（金）

3. お話の会 12月は延期になりました。次回は2月を予定しておりますが、感染状況を見て実施のご案内を別途行います。

4. 第93回 「囲碁大会」

12月も休止いたします。次回の来年3月は、状況を見て決定いたします。

☆ 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 FAX : 03-3437-2510

- ①参加メンバーすべての名前を記入下さい。お名前（ふりがな）、②メールアドレス、③話番号、④紹介者、⑤企業名（旧）、⑥イベント名（観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲など）、⑦開催月日、⑧個人会員（有・無）、⑨その他（連絡事項など）

B A A 法 人 会 員 ・ O B お よ び B A A 個 人 会 員 の 方 が 参 加 で き ま す

L D A の 会 報 告

ライフデザイン・アドバイザー認定者610名の活躍の紹介欄です。同期会・分科会（研究会）・支部活動状況や会員の皆様の情報などを紹介します。

1. 4水会（気楽なお話会）

毎月第4水曜日の15時から開催し、肩の凝らない話を案内人から聞き、懇親を深める場です。現在、オンライン（ZOOM）形式で開催しています。全国の方々の参加をお待ちしています。

11月25日はLDA特別会員の中山明俊様が案内人となり、「80歳代後半に現れた体力の衰え！そして認知症対策は？」という内容でお話して頂きました。

中山さんは、85歳半ばまでパラグライダーやスキーなど、運動機能にまったく懸念していなかったそうですが、85歳の5月に「ギックリ腰」を発症し、10日ほど七転八倒の苦痛に耐えやっと病院へ行き「脊柱管狭窄症」と診断されたそうです。

医師からは、原因はギックリ腰ではなくそれ以前から発症していたものと言われたそうですが、痛みは取れたものの体調は以前のような状態には戻らず、手足の動きも鈍くなり、老化が進んでいることを自覚させられたそうです。125歳まで生きるを宣言した著書「自然放置の健康論」にも触れながら、認知症の対策まで踏み込んだお話しをして頂きました。



次回は、12月23日（水）15時00から16時30分、濱田俊一様
が案内人で「映画音楽とジャズ」を予定しています。皆様の参加をお待ちしています。

事務局：大庭 和夫

企業・学校・法人様へ BAA講師派遣について

BAAでは講師を派遣いたします。BAAで開催した講師、さらにライフデザイン・アドバイザー（LDA）を講師として様々な分野に派遣いたします。企業、公的機関、研究会などでのご用命をお待ちいたします。企業研修からボランティア講座まで、以下テーマで承ります。

☆ 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づくり

[今年度講師派遣予定及び実績]

- ・ 「モチベーション UPキャリア研修」（一部上場企業）
- ・ 「ライフキャリア研修」（一部上場企業）
- ・ 「シニアお仕事フェア」八王子&錦糸町（公共団体）など

☆ 様々な社会に対応した講師が多数おります。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。またボランティアも承ります、気軽にご相談ください。

連絡先・担当：大庭 (ooba@baa.or.jp)

事務局からのお知らせ

1. ホームページのご案内

BAAホームページはスマホでも、快適に見ることができます。また、タイムリーに情報を提供しております。ぜひご覧ください。 ⇒ <https://www.baa.or.jp/>

2. LDA派遣講師募集

最近BAAへの依頼が増えております。現在プロとして活躍の方、また目指す方の登録をお願いいたします。特にキャリア関係の方、お待ちしております。（担当：大庭・横山）

