

aging is beautiful

BAA ニュース (2021.12月号)

MLBでMVPになった大谷翔平選手、最年少で4冠になった藤井聡太棋士はタイトルを獲得することが目標ではなく、もっと強くなり、上手くなりたいことが目標だと語っています。BAAももっと会員の皆様のお役に立ち、喜んでいただける協会になりたいと強く思っております。より多くの皆様にご参加いただける講演会、セミナー、イベント、委員会を企画・開催してまいりますので、皆様の忌憚のないご意見、ご要望、ご叱正をいただき、ご期待にお応えしたいと考えております。さて、今月号ではエクステンションセミナーで無意識の思い込みに気付いて、ライフキャリアデザインにどのように活かすかを講義いただいた櫻井先生に寄稿いただきました。LDAの原さんには、映画化を夢見ながら脚本作成に取り組まれている新しい生活様式の過ごし方を紹介していただきました。また、健康寿命を伸ばすための生活習慣について、実際に大学で講義されている大学教授からお話を伺うBAA講演会もご案内しております。引き続き多くの皆様のご参加をお待ちしております。

今月のBAAスケジュール

BAAではオンラインでの開催が中心になっております。皆様と共に新しい生活と行動を、一緒にしましょう。「オンラインが初めての方」、操作法などご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。またホームページ「お知らせ」欄でも発信してまいりますのでよろしくお願いいたします。

★ BAAはリモートワーク主体です。メールでのお問い合わせをお願い致します。

<12月> (*印:本号に詳細を記載しております)

- ◆ 12月11日(土) BAA 2021年度講演会「生活習慣病 静かなる殺し屋」[Web] *
- ◆ 12月15日(水) 三鷹ネットワーク大学講座「ニューノーマル時代の関係構築」[Web] *
- ◆ 12月22日(水) LDA 4水会[Web]

<1月>

- ◆ 1月8日(土) BAA エクステンションセミナー「ライフシフトに備える学び直し・学び加え」[Web] *
- ◆ 1月12日(水) BAA シニアセミナー「わが国の財政は破綻しない?」[Web] *
- ◆ 1月13日(木) 第94回 囲碁大会*
- ◆ 1月14日(金) BAA 新年会[Web]
- ◆ 1月19日(水) 三鷹ネットワーク大学講座「コロナ禍、対面とオンラインで 自分の居場所をつくりませんか!」[Web]
- ◆ 1月21日(金) 大相撲初場所観戦会
- ◆ 1月26日(水) LDA 4水会[Web]
- ◆ 1月29日(土) BAA 関西セミナー「変化するライフステージに合わせた幸せなパートナーシップ」[ハイブリット] *

<BAA冬季休日>

12月29日から1月4日まで事務所は休業いたします。

☆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>・・・「初めてのオンライン」の方は、以下メンバーに連絡ください。

- ◆ BAA イベント（大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会）
⇒ 埴 猛：hanawa@baa.or.jp 又は 北村 満：kitamura@baa.or.jp
- ◆ BAA シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座 ⇒ 大庭 和夫：ooba@baa.or.jp
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、講演会 ⇒ 埴 猛：hanawa@baa.or.jp
- ◆ 4 水会、LDA 研究会等 ⇒ 濱田 俊一：hamada@baa.or.jp

2021年 BAA 講演会（ZOOM 開催）

ビューティフルエージングを実現するためには健康がなによりも大切です。特に人生100年時代には医療・介護に依存しないで自立した生活ができる健康寿命を如何に延ばしていくかが大きなポイントになります。それには介護を受けることになる主な原因である生活習慣病を予防することが大切です。今回は大学で現在「生活習慣病と予防」を講義されている教授からお話をいただきます。生活習慣病の正しい知識を知り、適正な生活を送ることで健康寿命を延ばしませんか。今年度もオンラインにより開催します。全国の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

「生活習慣病 静かなる殺し屋」

生活習慣病は、サイレントキラーとも呼ばれています。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などは、放置していると知らない間に動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こし、突然不自由な生活を余儀なくされ、命を落とすこともあります。それに対処するためには、生活習慣病を正しく理解すると共に、自分にあった現実的な方法で予防や治療を継続することが重要と考えます。生活習慣病とはどのようなものか、どのような治療法が一般に行われるのか、また気をつけるべきポイントなどを内科医の立場からお話させていただきます。

【講師】 埴 晴雄 氏

新潟大学医学部医学科卒業、カナダ Robarts Research 研究所 研究員、新潟大学大学院医歯学総合研究科循環器内科准教授を経て現在新潟医療福祉大学健康スポーツ学科教授 医学博士（資格）医師、日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定総合内科専門医、日本スポーツ協会認定スポーツドクター

【開催要領】 ZOOMによるオンライン配信

- ◇ 日時：12月11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2,000円（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）
12月10日（金）午前中までにお申し込み下さい。
 - 申込先：大庭 ooba@baa.or.jp 北村 Kitamura@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）

講座内容報告 「アンコンシャス・バイアスに気づき、ライフキャリアデザインに活かす」

今回はライフデザイン・アドバイザー（LDA）の継続学習として現在活躍中のプロの講師から学ぶエクステンションセミナーからの報告です。今年のLDA 養成講座で講義していただいた櫻井講師にアンコンシャス・バイアスとライフキャリアについて講義していただきました。

「アンコンシャス・バイアスに気づき、ライフキャリアデザインに活かす」

NPO 法人アーチキャリア 櫻井香織

アンコンシャス・バイアス（unconscious bias）とは「無意識の偏ったモノの見方」のことで、認知バイアスとも呼ばれています。人間は既に経験したこと、特に頻繁に経験することを鮮明に思い出しやすく、新しく経験する事象についても過去の経験を参照して判断しがちとされています。認知や判断を過去の経験や知識を基に自動化し、早めようとする脳の機能の一部なので、物事を素早く効率的に処理するために必要な面もあり、悪いものでもありません。ただ、無意識、つまり自覚なく反応しているために、それが「言動」となってあらわれたときに、相手を傷つけたり、モチベーションを下げたり、自分自身の成長機会を失ったりというように、ネガティブな影響をおよぼすことがあるため注意が必要です。



バイアスにはいくつか種類がありますが、バイアスの中でも最もありがちで普遍的なバイアスと言われている「確証バイアス」をご紹介します。「確証バイアス」は自分にとって都合のいい情報ばかりを無意識に集めてしまい、反証する情報を無視したり、集めようとしなかったりする傾向のことを言います。最初に思い込みがあると、多様な情報があっても、最初の考えを支持するような情報ばかりが目についてしまい、それによって固定概念を強くしてしまいます。

確証バイアスを軽減させるためには、ある結論や判断に対して、「本当にそうだろうか」「他の視点から考えてみたらどうなるだろう」といった反証する情報も取り入れて、さまざまな視点で検討し、あるべき結論や判断の精度を高めていくことも必要です。自分の先入観や意見にこり固まってしまうと思う時、そういった危険性があるときは、第三者と話すことでバイアスを解消するきっかけになることもあります。

確証バイアスの中でも、最も多くの人にとってありがちでかつ注意が必要なのは、「カテゴリーに対するレッテル張り」、つまり「ステレオタイピング」です。たとえば、性別や世代、専攻だけでなく、出身校や大学、前職の企業などを見てその人を判断するようなステレオタイピングは、誰しもが、常に、大なり小なり持っているものです。こうした考え方は、時にわかりやすい選別をすることで、組織や事業の意思決定を加速しますが、その内容が適切かどうかとなると、その質を落としてしまう可能性があり、非常に危険なものです。

たとえば、管理職候補者には複眼的な俯瞰能力を培うために海外駐在や関係会社への出向が欠かせないという要件があった時に、企業の人事担当者や上司に「女性には転勤させられない」「母親が単身赴任だと家族がかわいそうだ」というバイアスがあったら、その企業の女性候補者のキャリア形成や配置はどのようになるのでしょうか。また、女性自身にも「リーダーは強くてたくましい存在」という

バイアスにとらわれて過小評価してしまう傾向があり、「私は管理職になりたくありません」と発言している女性の表面的な言葉だけを汲み取って成長の機会を失っているとしたらどうでしょうか。リーダーシップスタイルも時代と共に変化していて、弱くても、親しみのあるリーダーの方が、ある組織やチームにとっては良いこともあります。このように未だ多くの企業では女性や母親の役割の固定概念やバイアスによって、1人1人の本来の個性や能力発揮の芽をつんでしまっています。

自分にどのようなバイアスがあるのかを知るための様々なチェックリストがありますが、その一部を以下に引用いたします。「そう思う」という項目があれば、それがバイアスとなってご自身や誰かのその人らしさに蓋をしてしまっているかもしれません。

- 「親が単身赴任中」というと、父親を想像する（母親を想像しない）
- 体力的にハードな仕事を女性に頼むのは可哀そうだと思う
- お茶出し、受付対応、事務職、保育士というと、女性を思い浮かべる
- こどもが病気になったときは母親が休んだほうが良いと思う
- 育児中の社員・職員に負荷の高い業務は無理と思ってしまう

アンコンシャス・バイアスは、相手の価値観を理解せず、自分以外の方に決め付けや押し付けとなって日常の些細な言動、行動となって現れた場合、相手の意識に作用することで職場の人間関係やパフォーマンスを悪化させることがあります。だからこそ、大切なことは、アンコンシャス・バイアスに気づこうと、ひとりひとりが意識することです。

自分のアンコンシャスバイアスを意識する方法を3つご紹介します。

①事実と推測を分ける

「自分は客観的な事実や相手の意思を理解して発言しているのだろうか？」「自分の推測で解釈しているのだろうか？」という問いを自分の中でもちながら、もし推測で解釈している場合は、その意味を加えるだけで、相手の受け取り方は変わります。

②『もし、〇〇が××だったら・・・』を使えるようにする

「これから言おうとしていること」に関して、話す前に「もし」から始まる質問を自分に投げかけてみるだけで、自分のバイアスを意識することができます。もし、自分が話している相手が、異なるジェンダー・国籍・年齢 だったら自分の考えと態度は変わるだろうか？もし、この人（またはこの人の属性）に対してポジティブ（またはネガティブ）なイメージをもっていなかったら？自分の考えや態度は変わるだろうか。というように自問自答してみると自分のモノの見方や思考のクセを見つけることができるかもしれません。

③視点を変える（視点を使いわける）

相手の一部の属性や情報だけ切り取って判断をしていないか、ジャッジしてしまっていないか、自分に問いかけてみて、もし相手の一部だけを見ているかも、と少しでも思ったら、見ないようにしていた情報がないか自分に聞いてみる。そのためにも相手中心の視点をもつことも大事です。

無意識バイアスの恐ろしいところは、「無意識に行われている」ところです。ケースによってはよかれと思って行っている場合もあり、自分では気づかないため、それで繰り返してしまう。そして気づかないので、当然修正しないし、謝ることもできません。しかし、自分が持っていた無意識バイアスを意識すると、同じ無意識バイアスを再度持つ可能性が下がります。たとえ再度やっ

っても迅速に気づけるので、修正できますし謝れるようになるのです。最初は意識をするのがかなり大変ですが、まわりの人とお互いにどんなバイアスがあるかコミュニケーションをする習慣をつけると理解度が深まりますし、自分のことをわかるチャンスにもなります。

「ひとりひとり、その時々と向き合うこと」を大切に、アンコンシャスバイアスに気づきライフキャリアデザインに活かしていただければと思います。

「ニューノーマル時代の生き方・過ごし方」

新型コロナウイルスとの共存が必要となった現在、『新常態』（New：新しい、とNormal：常態）を意識した行動が求められています。私達自身が変化に対応し、希望を持ち、“働きがいの新たなスタンダード”が求められています。皆様と一緒に、新しい生活と知識に対応しましょう。今回はコロナ禍の余裕時間を活用して書いてみたかったテーマで映画脚本に挑戦した原さんから寄稿いただきました。尚、原さんには4水会で案内人として話してもらいたいと考えています。

「余裕時間を活用して映画の脚本を作成！」

第32期 原 泰則

皆さん、お世話になります。LDA 第32期の原と申します。入会して間もなくコロナ禍になり、なかなか生で皆さんにお会いできず残念です。

私自身も5月に陽性と判定され、糖尿病持ちのため入院を余儀なくされました。3週間の入院生活で約10キロ近く体重が減り、多少の後遺症はあったものの皮肉なことに結果的には減量に成功しました。糖尿病の主治医からはその体重を維持しろと言われてます。



さて、私は昨年来のコロナ禍で自由に外出もできず余裕時間も多くできたので、何年か前からボケ防止で習っていた脚本作成に更に力を入れています。

昨年は、前から書いてみたいと思っていた松山の捕虜収容所のことを思い出し書いてみました。内容は日本初の捕虜収容所の捕虜と松山市民との交流の話です。

内容を少し紹介させて下さい。当時の松山は人口約三万人の町でしたが、捕虜の数は二千人を超えるというとんでもない人数でした。政府からは捕虜の扱いは国際法のハーグ条約を遵守するよう命じられており、大事に扱ったところ、捕虜たちがいろいろと要求してきます。パンを焼きたいと申し出てきたり、収容所は窮屈だからと外出を要求してきます。外出が許されても、お金がないと買い物もできません。信じられないでしょうが次の要求はお給金でした。そして外出自由でお給金をもらえる収容所になっていったのです。そして松山市民との交流が始まり心が通い始めます。焼いたパンは市民にも食べてもらったり、道後温泉に入ったり捕虜生活を満喫していくのです。捕虜の待遇が良いため当時のロシア兵が降伏する際には「マツヤマ マツヤマ」と言って投降するほどでした。

日露戦争時の松山といえば「坂の上の雲」に登場する秋山好古、真之兄弟がとても有名ですが、捕虜収容所も陰ながら当時の日本の発展に貢献したのです。今でも近隣の小学生がロシア人墓地の清掃活動を実施しており、日露友好のシンボルとなっています。

昨年の城戸賞という映画脚本コンクールに「奇跡の収容所マツヤマ」という題で応募し、ベスト20に選ばれました。この物語を是非映画にして、当時の苦労と交流の話を多くの方々に知ってもらいたい

と思っております。

どなたか業界関係の方とか紹介いただけるようでしたら是非よろしくお願い致します。

また、BAAでも機会ありましたら幕末から明治時代の原の故郷である松山の面白い話をさせていただければ幸いです。早く対面でお会いできたり、お酒が飲めるようになればいいなと思っておりますので、健康と品格に留意して過ごしていきましょう。

講座案内「エクステンションセミナー(ES)」

現在活躍中のプロの講師から学ぶライフデザイン・アドバイザー(LDA)の継続学習講座です。変化し、成長することを目指す方と共に学びます。ライフキャリアについて知識の幅を上げませんか。オンラインで年6回の開催を予定します。ESで一緒に学びましょう。

「ライフシフトに備える学び直し・学び加え」

令和2年簡易生命表(厚生労働省)から60歳の方が平均で何歳まで生きるかを、今後の平均余命の伸びも勘案して推計すると、人生90年は現実のものになっています。いっぽうで、定年後の就業ではそれ以前と比較して賃金が大きく低下しているのが現実です。暮らしや趣味を楽しみつつ、経済的にも安定した生活を長期間維持するためには、より付加価値が高く高い収入が見込めるようにエンプロイアビリティ(雇用され得る力)を高める営みを自分自身で積み重ねることが求められています。今回は60代以降の就職や仕事に活かす学習を、どのようにデザインし実践していくか、そのポイントを考えてみます。

【講師】 若月 誠 講師

[企業研修講師・鴨料理「みつふじ」店主、キャリアカウンセラー、1級家事セラピスト、LDA9期、2級ファイナンシャルプランニング技能士、関西GCDFキャリアカウンセリング研究会代表]

- 日時：1月8日(土) 13:30~15:30・・・ZOOMで行います
- 申込み締切り：1月5日(水)【1月6日(木)受講者にURLをお送りいたします】
- 申込メール：北村(kitamura@baa.or.jp)又は 埴(hanawa@baa.or.jp)
 - ◇ 記入：①名前(ふりがな)②メールアドレス③その他(会社・所属・LDA・紹介者・入会など)
- 会費[今回のみ参加の方] 2,000円(事前にお振込みください)
 - ◇ 「LDAの会」、「S個人会員(注)」の方は無料
 - (注)S個人会員：年会費3,000円以上お支払いの個人会員(年6回のES会費が無料です)

【次回予告】(予定です、変更する場合があります)

- ◆ 3月12日(土)「自分らしさとキャリアデザイン」 板谷 和代 講師

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。ニューノーマル時代、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。

「わが国の財政は破綻しない？～現代貨幣理論（MMT）とは何か～」

わが国の財政は 1166 兆円もの借金を抱えているにもかかわらず、コロナや経済対策もあって、さらなる財政出動が検討されています。「このままでは国家財政は破綻する」という意見（伝統的経済理論）と「過度なインフレにならない限り財政支出をいくら増やしても問題ない」との意見（現代貨幣理論）が対立しています。国の借金は最終的に国民が負担することになりますので無関心ではられません。私たちも真剣に考えてみましょう。

【講師】 浦田 健一郎 講師 [BAA 会長 LDA、ファイナンシャル・プランナー]

- ◆ 日時：1月12日（水）15：00～16：30 …ZOOMで行います
- ◆ 申込み：1月6日（木）締切り【1月7日（金）受講者に URL をお送りいたします】
- ◆ メール申込先：大庭（ooba@baa.or.jp）
- ◆ 名前（ふりがな）②メールアドレス③その他（会社・所属・LDA・紹介者・入会など）
- ◆ 会費：今年度無料です（どなたでも参加できます）

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月講座「ニューノーマル時代の関係構築～新しい時代に“自分が変わる”ことを考える～」

新型コロナウイルスとの共存が必要となった現在、ニューノーマル「New（新しい）」と「Normal（常態）」を意識した行動が求められるようになりました。現代において、従来の生活様式や働き方を変えていく必要があります。マスクしての会話、オンラインでのコミュニケーションが多くなっています。今までの五感を駆使しての関係構築の方法が制約され、心が通じ合うことに支障が出ています。これまで「当たり前」であったことが通用しなくなり、時代に合わせたコミュニケーションや生き方が求められます。自分自身のこれまでのスタイルを変えてみませんか？

人を変えるためにも自分が変わることが大切です。ほんの少しの行動変化が、関係構築に大きな変化をもたらします。新時代の幕開けを、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

【講師】 横山 出 講師 [デル・ライフキャリア研究所 代表]

- ◆ 日時：12月15日（水）15：00～16：30
- ◆ 会場：オンライン（ZOOM）で開催します
- ◆ 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

B A A イ ベ ン ト の ご 案 内

第3回の「ぶらり街歩き」は希望者が多く募集枠を拡大して開催しました。次回は2月13日を予定しておりますので多くの方の参加をお待ちしております。尚、各イベント実施にはコロナ感染防止に十分留意してまいります、主催者及び会場では独自の対策も行っておりますので、ご協力を宜しくお願い致します。

1. お話の会 2月 「囲碁の面白さ魅力を語る」

- ・ 内 容 : ノーベル賞受賞者と囲碁の関係、古典に読む囲碁、俳句、短歌、狂歌、いろは歌、落語にみる囲碁、囲碁の効用（東大の囲碁の授業やビジネスマンと囲碁、経営者の「囲碁型思考法」「麻雀型思考法」「競馬型思考法」など）、囲碁上達の5つのK（感動、好奇心、考え方、形、繰り返し）、囲碁とゴルフ など囲碁の面白さと魅力を、多岐にわたってお話いただきます。
- ・ 講 師 : 木澤 廉治氏（日本棋院5段、学士会理事長杯三度受賞、エッセイ集「囲碁こぼれ話」（文芸社刊）など多数執筆）
- ・ 日 時 : 2月8日（火）15:00～16:30
- ・ 場 所 : 未定（コロナ感染状況によりオンライン（ZOOM）の可能性もあります）
[オンラインの場合は2月3日迄にURLをお送りします]
- ・ 会 費 : 無料
- ・ 申込締切日: 1月27日（水）
- ・ その他: 参加者には講師から「人生いろいろ 面白きかな人生」（文芸社刊）がプレゼントされます。この本には囲碁こぼれ話が掲載されています。

2. 第4回ぶらり街歩き 「青天を衝け～渋沢栄一の足跡（第1回）」

大河ドラマ「青天を衝け」の主人公の足跡を巡ります。第1回は渋沢栄一が活躍した日本橋兜町を中心に巡ります。尚、4月には第2回として「渋沢栄一の終の棲家である桜の名所の飛鳥山周辺を巡ります。

- ・ 日 時 : 2022年2月13日（日）10:00～12:30
- ・ 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）
- ・ 歩行距離: 4km未満のゆったりコースです
- ・ 集合場所: 10:00 日本橋野村證券ビル前
- ・ 募集人数: 20名程度（ガイド1名につき7名を単位とします）
- ・ 会 費 : 500円（当日払い）、会員以外: 1,000円
- ・ 申込締切日: 1月28日（金）

3. 第94回 「囲碁大会」

- ・ 日 時 : 1月13日（木）12:30～16:30（受付開始: 12:00）
- ・ 場 所 : 日本棋院・有楽町囲碁センター（東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階）
- ・ 競技方法: 各自の持ち点数により、上位者からAクラスBクラスCクラスに分け、各クラスの中で3局対局（組合せは籤引）とします。対局時間は80分（1人40分ずつ）とし、全て対局時計を使用します。

- ・ 会 費 : 2,000円 (昼食お弁当はありません) 感染防止のため囲碁センター内での食事はできませんので、各自昼食を済ませてからの参加をお願い致します。
- ・ 募集人員: 50名
- ・ 申込締切日: 12月10日 (金)

☆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
- ・ 申込み要領: 希望のイベントに参加されるメンバー全ての方の①から⑥を記入下さい。
お名前 (ふりがな)、②メールアドレス、③電話番号、④イベント名 (観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲など)、⑤個人会員または会員企業名、⑥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・アドバイザーの認定者626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。

【LDAの活動報告】

1. 4水会

毎月第4水曜日の15時から90分、案内人から肩の凝らない話を。飲み物を片手に懇親を深める場です。オンライン(ZOOM)での開催です。全国の方々の参加をお待ちしています。

11月の4水会は24日(水)に、LDA第32期五木田雅彦さんによる「中国四方山話2」～料理・映画～」をテーマに開催しました。

今回(第2弾)は、五木田様が中国に滞在していた時に食し、今食べに行きたい私的中國料理BEST10+4の料理について、綺麗な写真とともに食材など解説し日本で食べられるお店の紹介などして頂いた。また、私的中國関連映画では、「恋する惑星」「色戒」「ラストエンペラー」「戦争と人間」他4作品について俳優やストーリーについて解説して頂きました。



事務局 大庭和夫

☆ 次回12月22日(水)は中山明俊さんによる「副作用のない抗がん剤の誕生」を読んで!」です。ZOOMで開催します皆様の参加をお待ちしています。

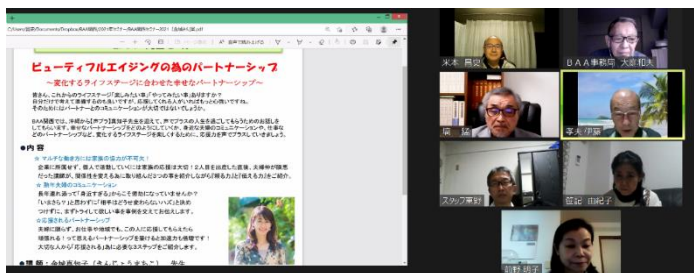
☆ 楽しい案内人を募集しています。コロナ禍での発見や過ごし方などお話しただけませんか。
(事務局:大庭 和夫)

2. 分科会・支部活動状況

(1) 関西支部例会 (ZOOM 開催)

代表 伊藤孝夫

11月4日(木)20時30分から21時30分にかけて、オンライン(ZOOM)による世話役会を開催し、BAA 関西セミナーの企画について討議し以下の内容で開催することになりました。



- ・開催日：2022年1月29日
(土)10:00~11:30 (60~75分の講演、質疑応答)
- ・講師：金城真知子先生(沖縄在住)
- ・テーマ：変化するライフステージに合わせたパートナーシップ
- ・開催方式：ハイブリッド(リアル&オンライン)開催
会場は大阪市立総合生涯学習センター第5研修室
コロナ第6波感染拡大になった場合は全てオンラインで実施します。
- ・参加費：BAA 会員無料、以外1,000円

(2) 生きがい分科会 (ZOOM 開催)

代表 中山明俊

11月12日(金)15時から16時30分にかけて例会を開催した。コロナ感染事情は要注意の状況でオンラインでの開催を続けています。出席者の近況を聞き、交通機関の混雑状況など話題にしました。コロナ以前の状況ほどにはなっていませんが、以前のほぼ7割り程の混雑ぶりのように、多くの人の感染可能性に対する警戒感はまだまだというところでしょうか。でも多くの人に自由な交通の願望は強いといったところだと感じています。ほかにはハスティング(断食)の話題が出ました。長時間食を断つような非日常的な刺激を時々与えると、人間は日頃眠らせている潜在能力を活性化させて、改めていつもとは違う能力を発揮してくれる。また目覚めさせてくれる。このような点から断食は非常に都合のいい策として、時々、実行してみるのには健康な体力維持にも好適な方法だろう、と。多くの人は朝食を済ませた後、翌日の昼食までほぼ27時間ぐらゐ断食が多く実行されているようだ。

(3) LDS 分科会 (ZOOM 開催)

代表 大庭和夫

11月16日(火)19時から20時45分にかけて12名が参加し例会を開催した。今回は、2022年度の三鷹ネットワーク大学講座およびシニアセミナーの計画策定について、講座内容・講師選定などの意見交換を行い、上期については方向性を確認し、下期については、次回以降の例会で決定していくことになった。また、九鬼さんに講師をお願いして、ブレイクアウトルームの使い方勉強会として、オプションの使い方、セッションの追加、セッションの開始・停止、全員へのメッセージの仕方等についてご教授頂いた。

【LDA分科会予定】 (オンラインで実施です、参加には各会長、または大庭までご連絡ください)

- ◇ LDAの会：世話人会3役会議「12月4日 18時30分から19時30分」ZOOM開催
- ◇ 第32期同期会：「12月11日19時30分から21時30分」ZOOM開催

◇ 相続研究会：例会「12月27日18時30分から20時」ZOOM開催

【事務局より】

- ◇ LDA同期会、分科会、オープン勉強会予定について、ご報告、寄稿をお待ちいたします。
- ◇ ZOOMでの開催の場合はBAA事務局ID等でフォローします。時間を考えずにマスク無し同期会、分科会などの開催の折は、是非ご連絡ください。 事務局長 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で開催した講師などのお取次ぎをいたします。また、講師として現在活躍中のライフデザイン・アドバイザー（LDA）が登録しております。様々な分野に派遣、またはWeb研修をいたします。企業、公的機関、研究会などのご用命をお待ちいたします。ボランティアでのお問い合わせもお待ちいたします。皆様のご連絡をお待ちいたします。

[昨年度講師派遣実績]

- ◇ 「モチベーション up キャリア研修」（企業）、「ライフキャリア研修」（企業）、「シニアお仕事フェア」（公共団体）、「シニアセミナー」（企業）など
- ★ 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。 連絡先・担当：大庭和夫

事務局からのお知らせ

1. 第2回理事会開催のご報告

2021年度第2回理事会が開催されましたので、ご報告いたします。

開催日時：2021年11月5日（金）午後5～6時45分

開催場所：一般社団法人ビューティフルエイジング協会会議室（Web会議）

出席者：浦田代表理事、埴専務理事、奥村理事、向後理事、福尾理事、後関監事

審議事項：

（1）事業運営基金の取り崩し

本年度も公益事業（LDA養成・BAA実践）はコロナ禍の影響により、収支は赤字が予想されます。そのため、事業運営基金から250万円を補填することをご提案し、ご承認いただきました。

（2）個人会員の年会費値上げ実施について（重要なお知らせです）

近年諸経費の値上がりが続いており、2020年度の総会にて承認をいただき、会員の皆様には2021年度からの個人会員年会費の値上げをお願いしておりました。ただ、昨年の理事会にてコロナ禍の影響を考慮して2021年度の実施を見送りました。

しかし、オンラインの活用など新たな生活様式に対応して事業活動を再開したことなどから、2022年度からは1口1,500円に改定させていただくことをご承認いただきました。

また、LDA会員は一律2口以上とさせていただきます。何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

2. 2021年度個人会員年会費の納入をお願いしています

