

aging is beautiful

## BAA ニュース (2026.3月号)

先日、会員の方から「セミナーを拝見するにつれて、BAA がいかに重要なコンテンツを発信されているか身に染みしました」というメールが届きました。また、1月から人生100年時代の実践セミナーを、LDAの会相続研究会によるオープンセミナーとして3月まで3回に分けて開催しておりますが、受講者から「具体的、実践的な説明で分かりやすくとても参考になりました」「留意点を具体的に教えてもらえるので、もっと多くの人に聴いて欲しい内容でした。」などの嬉しい感想を頂戴しました。更に、本年度も「第37期LDA養成講座」の講師をしていただく山本先生のメンタルメール相談の生成AI活用に関する「文藝春秋記事」を会員に回覧したところ、「知っておきたい貴重な情報や最近のAI活用の流れにジャストフィットする情報の提供有り難うございました」などのご意見もいただきました。今後も会員の皆様に役立ち、かつ喜んでいただける情報をLDA養成講座やエクステンションセミナー、実践セミナー、企業向けの「ライフデザイン研修」などを通じて提供してまいります。また、安心できる居場所づくりのための交流イベントなども開催してまいりますので、引き続きBAAをご活用いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

### 今月のBAAスケジュール

BAAではリアルだけでなく、**地域や時間に縛られないオンラインや録画視聴での開催もしております**ので、多くの方のご参加をお待ちしております。尚、「オンラインが初めての方」には操作方法などをご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。

★ BAAはテレワークで業務を行う場合もあり、電話でお受けできないこともございます。その時はメールでのお問い合わせをお願い致します。

<3月> (\*印:本号に詳細を記載しております)

- ◆ 3月 5日 (木) BAA 第110回 囲碁大会
- ◆ 3月 7日 (土) BAA 人生100年時代の実践セミナー (相続研究会 オープンセミナー)
- ◆ 3月 7日 (土) BAA ファイナンシャルプランナーによる無料相談会 (13:00~17:00)
- ◆ 3月14日 (土) BAA 第3回「マイライフデザイン研修」 (10:00~11:30) \*
- ◆ 3月17日 (火) BAA 第16回 太極拳教室\*
- ◆ 3月25日 (水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座\*
- ◆ 3月25日 (水) LDAの会 4水会\*
- ◆ 3月26日 (木) BAA 2025年度第3回理事会
- ◆ 3月29日 (日) BAA エクステンションセミナー\*

<4月>

- ◆ 4月 4日 (土) BAA ファイナンシャルプランナーによる無料相談会\*
- ◆ 4月 9日 (木) BAA 人生100年時代の実践セミナー\*
- ◆ 4月11日 (土) BAA 第3回「マイライフデザイン研修」 (10:00~11:30) \*

- ◆ 4月14日(火) BAA 第89回 お話の会\*
- ◆ 4月15日(水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座
- ◆ 4月18日(土) BAA 第25回 ぶらり街歩き\*
- ◆ 4月21日(火) BAA 太極拳教室(補講)\*
- ◆ 4月22日(水) LDAの会 4水会
- ◆ 4月24日(金) LDAの会 投資研究会
- ◆ 4月25日(日) BAA エクステンションセミナー

☆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いたします。

#### <各担当連絡先>

- ◆ 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 除く音楽祭、太極拳)  
⇒ 北村 満 : [kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)
- ◆ BAA 実践セミナー、三鷹ネットワーク大学講座、太極拳教室 ⇒ 大庭 和夫 : [ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、マイライフデザイン研修、シポジウム、講演会  
⇒ 埴 猛 : [hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp)
- ◆ 音楽祭、4水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一 : [hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp)

## 2026年度 第37期 LDA 養成講座のご案内

- ◆ 大学、企業で豊富な経験を持つスペシャリストの豪華講師陣による講座です。前回の受講者満足度は100%でした。
- ◆ キャリアだけでなく多様なライフステージでサポート、アドバイスできる知識やスキルを幅広く学び、経験する極めて実践的な講座です。
- ◆ 講座終了後も継続学習、スキル向上、講師経験を積むシステムがあります。
- ◆ 資格取得者には様々な業種、年齢、経験のある方との交流の場を提供します。
- ◆ 会場とオンラインによるハイブリッドで開催。録画視聴も可能。場所や時間の制約を受けずに受講することができます。

#### 《 2026年度 第37期 LDA養成講座募集要領 》

- **期間：6月19,20日、6月26,27日、7月10,11日** [金・土曜日 6日間]
- 開催：会場とオンライン(ZOOM)でのハイブリッド方式で開催します  
都合により受講できない講座は録画にて聴講していただきます
- 会場：東京都港区機械振興会館(東京タワーの隣) **申込はこちらから⇒**
- 定員：25名
- **受講料：121,000円(税込) 法人会員及び個人会員は99,000円(税込)**
- 申込・お問合せ：埴(hanawa@baa.or.jp) or 大庭(ooba@baa.or.jp)



## 第37期ライフデザイン・アドバイザー(LDA)養成講座・内容

開講日	時間	講座名 講師名(敬称略)	内容
第1日 6月19日 (金)	9:00~10:00	オリエンテーション	講座進行説明、受講者自己紹介
	10:00~12:30	組織内キャリアから生涯キャリアへの転換 宮城 まり子 (キャリア心理学研究所代表)	人生100年時代迎え、単に組織内だけのキャリアから生涯キャリアを考えることが大切です。人は生きていく限り死ぬその日まで成長発達し変化する存在です。今後どのように自分を活かし豊かな人生を送るか、そのための準備とは何かについて考えます。
	13:30~17:00	人生100年時代のライフキャリア 木村 勝 (リスタートサポート木村勝事務所)	人生100年・現役80歳時代、長い将来を展望して各個人が自律的に自らのキャリア戦略を描いていく必要があります。今後の働き方を見通し、その中でミドルシニア(40歳以上ビジネスパーソン)が意識して実践すべき「日本版LIFE SHIFT実践術」について解説します。また、ミドルシニアからの新たなキャリアの選択肢として業務委託による働き方(個人事業主)に関しても解説いたします。
第2日 6月20日 (土)	9:00~12:30	キャリア・カウンセリングの理論と実際 廣川 進 (法政大学 教授)	キャリア理論、キャリアカウンセリング理論の基本的な考え方から、キャリアカウンセリングの実際までを学びます。知識と自己理解を深め、基本の傾聴リスニングをロールプレイングにより体験します。援助技法を学ぶ講座です。自らの癖を知り、実践のカウンセリングができるLDAを目指します。
	13:30~17:00		
第3日 6月26日 (金)	9:00~12:30	豊かな人生のためのマネープラン 奥村 彰太郎 (“キャリアとお金”のアドバイザー)	ライフプランを考えるうえで、マネープランは大切です。公的年金などの社会保障制度や住宅ローン、生命保険、資産運用などの基礎知識とマネープランの作り方を習得、適切なアドバイスに役立てます。
	13:30~17:00	個々の成長をサポート ~実践! コーチングコミュニケーション~ 櫻井 悦子 (研修オフィスSAKURA代表)	生き方や仕事に対する価値観が多様になっている中、個々の特性を捉えた対話型コミュニケーションが求められています。この講座では、コーチングの人間観を踏まえた上で基本スキルを習得し、成長を支援できるLDAとして実践力をつけていきます。
第4日 6月27日 (土)	9:00~12:30	働く人のメンタルヘルス 山本 晴義 (横浜労災病院 医師)	自分も家族も職場も日本も元気にする「ストレス1日決算主義のすすめ」の明快な講義。心と身体の健康を維持、活動するのか、LDAとしてメンタルマネージメント知識と実践を習得します。
	13:30~17:00	“自分らしさ”を活かして輝くLDAをめざす 板谷 和代 (株式会社タンタピーバ共同創業者)	ライフ・キャリアデザイン研修講師、ファンリテーター、アドバイザーとしての活躍を支えるのは、自らのライフ・キャリアデザインや価値観の基盤となる“自分らしさ”を知り、活かすことだと考えています。その上で、伝えたいことを伝えたいように伝えるコミュニケーションスキルも磨く時間です。
第5日 7月10日 (金)	9:00~12:30	組織と個人が協働で取り組む「キャリア自律」 の実践 立花 一元 (ICHIGEN CAREER BRIDGE 代表)	ミドル&シニア社員の「キャリア自律」を応援する企業の事例を中心に、グループワークによる気づきや学びを深めて、LDAとしての実践力を高めます。
	13:30~17:00	ダイバーシティ&インクルージョン 岡野 洋美 (一般社団法人 日本リフレクティング協会 代表理事)	DE&I(ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン)は、多様な違いを認め合い、誰もが活かし合える関係を築くこと。これからの社会の中で重要なダイバーシティ&インクルージョンの本質を学び、考えます。LDAとして相互支援する対話を通して体感します。
第6日 7月11日 (土)	9:00~15:00	豊かな人生と交流分析 下平 久美子 (株)REFINE代表取締役社長)	「私はOK、あなたもOK」を哲学とする心理学「交流分析」はコミュニケーション学の集大成です。自他の心の特性を知る「自我状態・対話分析・人生態度・ドライバー」などの理論と分析があります。心の呪縛を解き、自らが書き上げた人生脚本に気づき書き換える、WIN/WINの人生を歩むための講座です。
	15:00~17:00	修了証書・資格認定証授与式	資格認定スピーチと授与式

## <第36期 LDA 養成講座の受講感想>

軽い気持ちで申し込んだのですが、実際に受講してみるとその内容は想像以上の濃さと深さ！全てに圧倒されました。講師の方々の強い思いと覚悟がひしひしと伝わり、「もっと人生を豊かにしてい！その力はあなたにもある！」と応援メッセージを受け取ったように感じました。間違いなくこの講座は、暗いトンネルで動けなくなっていた私に光を差し込んでくれる存在でした。これからは学びをじっくり自分の中に染み込ませ、誰もが自分らしい一歩を踏み出せるよう、私だからできる支援の形を見つけて実践したいと思います。  
(36期・角野 幸子)

講座では、「問いを立てる力」「感情や価値観の棚おろし」「本来の願いに気づくプロセス」など、多角的かつ実践的な内容を幅広く学ぶことができました。特に、対話やワークを通じて“型にはめない支援”のあり方を体感できたことは、今後、人生を再設計しようとするクライアントに寄り添う上で、大きな糧となりました。人生の“次の章”をデザインする支援ができるという学びは、これからの実践に深く活かせる確かな手応えとなっています。  
また、他の受講生との対話を通して、“答えではなく気づきを届けること”の本質にも触れ、関わり方の在り方が変化しました。  
(36期・黒川 成美)

## LDA 会員限定「第37期 LDA 養成講座」の分割受講のご案内

LDA の皆様にも LDA 養成講座の講座毎の分割受講ができます。今や世の中の動きは急激に変化しています。その動きに対応して LDA 養成講座の内容も変化しております。また、LDA の皆様から継続教育（学び直し、学び加え）として 講座単位の分割受講を希望する声もあり、そのニーズに応えるものです。

尚、LDA の新規取得を目指す養成講座受講者には LDA 有資格者と共に学ぶことは刺激を受け、LDA の活動に触れる良い機会にもなりますので、LDA の皆様の受講をお待ちしております。

1. 第37期 LDA 養成講座のスケジュール 詳細は前ページをご参照ください。
2. 実施要領 会場と ZOOM のハイブリッドで実施（どちらかを選択してください）
3. 申込期限 ①第1日、第2日 : 6月15日（月）  
②第3日、第4日 : 6月22日（月）  
③第5日、第6日 : 7月6日（金）
4. 受講料 ①「組織キャリアから生涯キャリアへの転換」 2,000円（2.5時間）  
②「キャリア・カウンセリングの理論と実際」 6,000円（7時間）  
③「豊かな人生と交流分析」 4,000円（5時間）  
④上記以外の講座 3,000円（3.5時間）
5. 受講人数 LDA 養成講座の募集枠（25名）内とし、新規取得を目指す養成講座受講者を優先します。

※お申込みはこちらから⇒ <https://forms.gle/VgiZUj6KkbjtQyGB8>

## 第3回「マイライフデザイン研修」のご案内

今年度で第3回となりますが、今回は豊かな人生を送るためにより実践的で役立つ内容にいたしました。

### <受講していただきたい方>

- ・働く環境が変化している中でも、変化に対応して生き活きと長く働きたい方
- ・自分の生きがい、ライフキャリア、人生などを確認し、人間成長を求める方
- ・自己のライフデザインに活用できる広範囲な知識・情報、人的ネットワークを得たい方
- ・自律的なライフデザインの必要性和実践の仕方を知りたい方

### 【研修の狙い】

- ・自分の望む人生を送るための課題は何かを学ぶ
- ・自分にあったキャリアに必要な支援やノウハウを学ぶ
- ・豊かな人生を支えられる賢い資産形成の仕方を学ぶ
- ・公的な支援制度を知り、上手く活用する仕方を学ぶ
- ・資産承継時の相続対策、節税対策のポイントを学ぶ

1. オンライン開催なので以下のような受講が可能です。
  - ①距離に関係なく、どこからでも受講できます。
  - ②各講座とも開講の3日前まで申込可能です。
  - ③定員枠に拘らず、定員を超過してもお受けいたします。
2. 全8講座を受講することも、学び直し・学び加えとして1講座だけを受講することも可能です。
3. 業務都合などで受講できない場合は、録画で視聴できるようにいたします。

### 第3回マイライフデザイン研修講座・内容

開講日	講師名	講座名	内容
第4日目 3月14日(土)	今辻 俊郎	ミドル・シニアが活用できる キャリア支援策を知る	自己の強みを活かし、これからのキャリアアップにつながる支援策とは何かを学びます。
第5日目 4月11日(土)	荒武 誠	豊かな人生を支えられる賢い 資産形成を考える	長い人生を安心して豊かに過ごせるために、何歳からでも始められる具体的な賢い資産形成方法を学びます。
第6日目 5月9日(土)	池上 義雄	相続・贈与など賢い資産承継 を考える	親からの資産承継又は子への資産承継を賢く行うことで相続時の争族対策や節税対策のノウハウを学びます。
第7日目 6月13日(土)	埴 猛	介護で困らないために	長寿社会では親や配偶者などを介護する可能性が高くなっています。介護で困らないために、何をすれば良いかを考えます。
第8日目 7月18日(土)	三井 礼子	いざという時に生活を支える 公的保険について考える	公的保険(年金・健康保険・介護保険、雇用保険等)の仕組みを知り、どのように利用するのが良いかを学びます

#### 《 2025年度 第3回 マイライフデザイン研修募集要領 》

- ・開催日：2026年 3月14日(土)、4月11日(土)、5月9日(土)、6月13日(土)、7月18日(土)
- ・開催：毎月第2土曜日 オンライン(ZOOM 10:00~11:30(1.5時間))開催
- ・受講料：1講座受講 会員は1,000円(税込) 非会員は2,000円(税込)
- ・申込・お問合せ：埴(hanawa@baa.or.jp) or 大庭(ooba@baa.or.jp)

こちらからも申込できます ➡ <https://forms.gle/CDb2dkFSsM5C4GjcA>

# 講座報告『相続研究会オープンセミナー（第2部）』

「LDAの会」相続研究会が2024年度活動で取りまとめた成果を1月から3月まで3回に分けてパネルディスカッション形式でオープンセミナーを開催しています。いざという時に知らないと困る「生前・死後の必要な手続きのポイントを学ぶ」内容で、誰もが経験する出来事について事前に対応する必要項目を具体的に知ることのできるセミナーです。

今回は、2回目として2月14日に社会保険・年金・税金の3分野につき、ほぼ前回と同じ要領で実施しました。各分野およそ10分程度ポイントとなる事項につき簡単にまとめた資料をもとに説明し、その後知っている知識や経験をもとにした意見交換を行いました。

## <税金・税務署への手続き>

税金では相続税の申告が、相続発生後10か月以内と定められており、相続発生後、葬儀や身辺整理でバタバタしている中、相続財産やその配分の確定に悩殺されて申告を怠ると、延滞税を追徴されたり、小規模宅地の評価減等特例が使えず、相続税額が大幅に増えてしまうため、相続発生前から、資産の把握・整理や相続人間での配分等、いつ相続が発生しても、諸手続きを円滑に進められるようにしておく必要がある。

また、住民税の課税は1年前の所得に対して課税金額が決まるので注意が必要である。

## 税金・税務署への手続きのポイント

### ■ 相続税の計算方法



### ■ 相続に関する税金の対応



・資産内容・評価額の確認  
・相続税の試算

・債務控除、準確定申告に必要な領収書・納付書を保管しておく  
・準確定申告：生前同様の控除の申請可能。死亡日までに支払った分が対象（医療費控除、社会保険料控除、住宅ローン控除等）  
・無申告・期限後申告の場合、加算税・延滞税などの罰則あり

## <社会保険の手続き>

年金を含む社会保険では、死亡前にできることはやって置くことが大切である。それにはエンディングノートの作成が有効である。また、死後の手続きでは、死亡届等相続発生後の手続き期限が非常に短く、相続発生後のドタバタしている時期には煩わしいが、必ず行う必要がある。

社会保険では年金や埋葬費等受給の手続きの日程が決められているため、日程内で実行する必要がある。

## ＜年金の手続き＞

- ・相続人自身の年金記録の確認と保管では、受給できる老齢年金の種別と概算金額の把握いつ請求して受給するのか、自身のライフプランと絡めて検討しておく（リタイアメントライフの生活資金の源泉）
- ・受給できる年金の把握と申請先の確認では、被相続人が受給している年金から遺族年金を受給できるのかどうか見通しを立て、相続発生後の申請先を確認しておく
- ・被相続人の未支給年金の把握と請求では、年金は偶数月に前2ヶ月分ずつ支給されるため、相続発生日により、未支給年金が発生する ⇒ 相続人は忘れずに請求する（しないと受給しそこなう）
- ・遺族年金の請求では、相続人が生計維持されている場合、遺族年金を受給できる可能性を確認する。受給できるのであれば必ず請求する
- ・労災保険からの給付が申請できないかでは、業務上の事故で亡くなった場合、労災保険から遺族補償給付あるいは遺族給付が公的年金に加えて受給できる可能性について確認する

相続は十人十色といわれるように、個々に異なる事情が入るため、時間の関係もあり、取り上げることでできない質問や意見も多く出ました。この点は、別途時間を取り、個別案件の討議・相談で対応すべきという意見もありました。

3回目は3月7日（土）に「金融機関・不動産・相続の分野」に関して開催されました。内容を次回のBAAニュース4月号でご報告いたします。

## 講座案内「エクステンションセミナー（ES）」

企業内外のいろいろな場で活躍するライフデザイン・アドバイザー（LDA）の継続学習講座のご案内です。現在活躍中のプロの講師と一緒に、時代に対応するライフキャリアデザインに必要な幅広い知識を習得し成長することを目指します。今回のテーマはアンガーマネジメントです。誰にとっても「感情のセルフマネジメント」はとても大切ですが、特にアドバイザーにとっては重要なスキルです。今回は実践的な視点からご機嫌な人生を送るためのヒントについて学びます。今回はどなたでも無料で受講できますので多くの方の参加をお待ちしております。

### 3月『自分らしい人生をデザインするためのアンガーマネジメント』 ～ご機嫌な人生にしましょう～

#### 【講座概要】

人生を自分でデザインするために欠かせないのが「感情のセルフマネジメント」です。アンガーマネジメントの基本をベースに、自分の怒りの感情について理解し、自分の中にある譲れない価値観を整理することで、自らの手で「ご機嫌」になりましょう。

実践的な視点から、心地よい未来を創るためのヒントをお伝えします。

【講師】 小田林 皇江 先生【キャリアコンサルタント/アンガーマネジメントファシリテーター】

#### 【講師紹介】

キャリアコンサルタントとして活動を始めた当初、実績がなく仕事に携われない壁に直面。その時期に自らの人生を見つめ直すべく受講したのが、LDA（ライフデザイン・アドバイザー）養成講座でした。

その時に得た気づきが新たな学びへと繋がり、現在の活動の土台となっています。  
2025年度は学校・企業・行政など年間129回、延べ5,700名以上への登壇実績を持つ。  
受講者が自ら気づきを得る場を大切に、一期一会の登壇を重ねている。

◆ 開催日時：2026年3月29日（日）10:00～12:00・オンライン（ZOOM）開催

◆ 申込締切：3月25日（水）

◆ 会費：LDA・個人会員をはじめ非会員の方でも無料

◆ 申込先：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）  
こちらからも申込できます ⇒ <https://forms.gle/QSJFksjraGMyUxHk8>

## 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。

### 3月講座 シニア世代の資産管理術 ～第2の人生で必要な資産管理とは～

#### 【講座概要】

「資産管理術」というと、「資産を増やす」といった資産運用方法を伝授するセミナー、と思われる方が多いと思いますが、実は「資産を上手く使う」ことも資産管理になります。加えて「資産」とは、“有形資産”である、お金や不動産、その他の動産だけでなく、“無形資産”と呼ばれる、たとえば「健康」や「知識・スキル」の資産があり、また私が特に大事だと思うのが「人脈」資産（人間関係）です。

今回はこれらの資産に幅広く触れ、クイズやワークを行いながら、お一人お一人がご自分の人生100年時代を、これからいかに楽しむか、そして、聞きなれない言葉かもしれませんが、少しでも長く、社会活動寿命や社会貢献寿命を伸ばすヒントをお届けしたいと思います。

私自身も63歳のシニアライフを実践中です。私の経験もご紹介しながら、いつまでも元気で充実したシニアライフの過ごし方を、一緒に考えていきましょう。

【講座日時】3月25日（水）15時から16時30分

【講師】山田 裕之 先生（一社）かながわFP生活相談センター理事

【開催場所】三鷹ネットワーク大学 教室

【申込先】三鷹ネットワーク大学へ直接申込ください。

こちらから申し込みできます⇒ [三鷹ネットワーク大学](#)

## BAA 連携事業 「お金に関する【無料相談会】」のお知らせ

BAAと業務提携をしています一般社団法人かながわFP生活相談センター（KFSC）が、BAA会員向けに毎月ZOOMを使用したファイナンシャルプランナー（FP）によるお金に関する無料相談サービスを

提供しています。一人（または1組）の相談時間は最大40分で、最大4組までのお申し込みを受付けます。

#### <開催日時>

4月開催 : 4月4日（土曜）13時～17時（第1土曜日開催です）

<お申し込みは以下の専用のサイトから行ってください>

【BAA 会員向け KFSC サイト】 URL : <https://baa.fp-kfsc.com/>

相談を希望される方は、遅くとも一週間前までにお申し込みください。一人で悩まずに気軽に個人会員の皆様及び法人会員の社員、OB、OGの方にご活用いただきたくよろしくお願いたします。

#### <相談内容>

皆様が日常生活の中で、困っていること、どうしたらよいか分からない時、迷っている時、相談相手がない場合等なんでも結構ですのご相談ください。

##### 相談事例

- ・遺言書の作成をしようと思っているが、書き方がよく分からない。
- ・相続の資産分割割合で長兄が一番多くもらっている。不公平だ！どうしたらよいか。
- ・父親が認知症になった。相続財産はどうなるのか。
- ・遺産分割協議書の作り方を教えて欲しい。
- ・金融資産の運用商品の選び方を教えて欲しい。
- ・空き家の処分に困っている。どうしたらいいのか教えて欲しい。
- ・NISAを始めたいが（やっているが）購入商品を教えて欲しい。
- ・保険の見直しをしたいがどこに相談すればよいか分からない。
- ・ライフプランを作成したいが、どのようにしたらよいか分からない。 等々

相談者が支援を希望される場合は、別途有料（BAA 会員は割引あり）でサポートいたします。

#### <相談員>

相談員は独立系の経験豊富なFP資格保有者で、真の意味で相談者の立場に沿ってご支援いたします。

#### <守秘義務>

相談員には職務上守秘義務がありますので、相談内容は厳重に管理し、他の目的で使用することはございませんので安心してご相談ください。

## B A A イベントのご案内

今回は、2022年に「ChatGPT」がリリースされ短期間で全世界に受け入れられ身近になった生成AIを実演を交えながら語っていただく「お話の会」、多様な文化に触れる「ぶらり街歩き」、日本棋院有楽町囲碁センターでの囲碁大会などを企画しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

#### 1. 第15回 太極拳教室（奇数月開催）

- ・日 時 : 3月17日（火）16:15～17:45
- ・場 所 : 高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）レクリエーション室（地下1階）

- ・会費：1,000円（会員以外1,500円） 会場で集金します。
- ・募集人員：12名（先着順）
- ・申込締切日：3月12日（木）

#### 太極拳教室補講（偶数月に参加者の要請と講師のご好意で太極拳教室の補講を開催）

- ・日時：4月21日（火）16:15~17:45
- ・場所：高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）レクリエーション室（地下1階）
- ・会費：補講のため会費はありませんが、会場使用料（1,600円程度）を参加者で負担します。
- ・募集人員：12名（先着順） 補講から始める方でも歓迎です。
- ・申込締切日：4月18日（土）

## 2. 第89回 お話の会 4月「スマホで十分！ 生成AIが“賢い相棒”になるはじめの一步」

- ・内容：生成AIって、なんだか難しそう…自分には無理かも…。そう感じている方にこそ、ぜひ聞いていただきたいお話しです。生成AIは、いわば会話しながら手伝ってくれる“賢い相棒”。調べものを一緒に整理したり、文章を整えたり、アイデアを出したりと、暮らしの中で今すぐ使える場面がたくさんあります。実は私自身も、少し前まで「AIは別世界のもの」と思っていました。ところが触れてみたら驚くほどやさしくて、面白い。使い方のコツが分かると、日々の小さな困りごとがラクになり、やりたいことの幅が少しずつ広がっていきました。たとえば「献立を考えるストレスを減らしたい」と思った時、また、「自分たちに合った無理のない旅行計画がほしい」というときも、どうすればいいか教えてくれます。ちょっと楽しい使い方として、「私に似合う髪型は？」のような相談もできます。70歳を超えて生成AIと仲良くなれた私だからこそお伝えできる、身近で現実的な使い方をお届けします。「生成AIはちょっと…」とためらっている方ほど大歓迎です。この機会に、生成AIと仲良くなる第一歩を一緒に始めてみませんか？

- ・講師：河上 眞紀子 氏 [AI講師、DDCプロコーチ・プロカウンセラー]

「認める」を軸に、その方の個性や強みを言語化し、自分の良さに気づいて次の一步が踏み出せるよう伴走します。ママ自身が自分を受け入れ認めていくことで、親子関係や夫婦関係がやわらかく変わっていく支援も行っています。

- ・日時：4月14日（火）10:00~11:30  
（11:30~13:00レストランで講師を交えて会食、ワイン飲み放題つき）
- ・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：4,500円
- ・申込締切日：4月9日（木）

## 3. 第25回 ぶらり街歩き『多様な文化の新大久保・東新宿界隈を巡る』

新大久保周辺はコリアンタウンとして知られていますが、台湾ゆかりの東京媽祖廟やイスラム横丁なども巡り多文化に触れてみませんか。更に、周辺は江戸時代から歴史のある街ですが、朝の連続ドラマ「ばけげ」の小泉八雲記念公園も巡ります。また希望者による懇親会も予定しております。

- ・日時：4月18日（土）10:00~12:30
- ・コース：大久保駅 ➡ 東京媽祖廟 ➡ 皆中稲荷神社 ➡ イスラム横丁 ➡ イケメン通り  
➡ 小泉八雲記念公園 ➡ 箱根山（戸山ハイツ）

- ・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
- ・集合場所：10:00 JR総武線「大久保駅」南改札外
- ・会費：1,000円（当日払い）（非会員の方も同額です）
- ・申込締切日：4月14日（火）

#### 4. 第61回BAA大相撲観戦会 2026年五月場所

- ・日時：2026年5月22日（金）13日目、15時集合
- ・会費：5,300円（通常料金 5,000円＋諸経費）  
日本相撲協会の団体割引は無くなっております。
- ・募集人員：50名限定
- ・申込締切日：既に締め切りました。

#### 5. 第111回「囲碁大会」

- ・日時：6月4日（第1木曜日）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：2,500円（当日払い 参加賞・全勝賞有）  
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：5月21日（木）

#### ☆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。  
①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）

## L D A の 会 活 動 報 告

ライフデザイン・アドバイザーの認定者660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

2月の4水会は、当方の事情によりお休みさせていただきました。

3月は久しぶりにご登壇頂く、松倉壯典氏（LDA32期）による

「江戸切絵図を切り取った藤沢周平の世界」

～江戸を舞台にした作品紹介とその魅力～ です。

内容) 時代小説の第一人者「藤沢周平」の江戸を舞台にした作品から「橋」「市井(しせい)」「短編」「浮世絵(歌麿・広重)」「活劇・青春」ものをテーマに、藤沢周平作品と江戸の魅力を紹介しながら皆さんと楽しく語り合いたいと思っています。4水会後はカラオケ会です。こちらにもぜひご参加下さい!



日程・時間: 2026年3月25日(第4水曜日) 15:00~16:30

開催方法・参加費: 対面開催・ONE COIN

場所: 港区赤坂区民センター4階第2会議室(前回と変わって赤坂の会場です!お間違いなきようお願い申し上げます!!)

〒107-0052 港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティーぷらざ内

電話番号: 03-5413-2711 FAX: 03-5413-2714

地下鉄 銀座線・丸ノ内線: 赤坂見附駅下車 A出口徒歩10分

お申込み・お問合せは濱田(080-3522-7222)まで



## 2. 分科会・支部活動、同期会状況

### (1) レディース会「県立四季の森公園散策！」

代表 九鬼 眞弓

開催日時: 2026年2月23日(月・祝日)

開催場所: 横浜市緑区(横浜線中山駅から徒歩)

参加人数: 8名

レディース会のイベントで、冬の晴れた空の下で緩い山歩きの気分を味わって参りました。春一番が吹く中でしたが、爽やかさも感じながらの散策は味わい深いものがありました。季節がら引きこもりがちです。今の自然の恵みをタップリ、ご参加いただいた皆さまにも喜んで頂けたと思います! 翡翠色のカワセミ、ダイサギ、花盛りのマンサク、梅、早咲きの山桜も楽しめました。

程よい疲れの後の懇親会では、乾杯で親交も深められました!!

その後は希望者5名で、都筑民家園でいろんな地方、時代のお雛様とお庭を楽しみました。

非会員の方も2名参加され、BAA入会のキッカケになったのも嬉しかったです。



### (2) 相続研究会 オープンセミナー(2回目)

代表: 池上 パネラー: 大庭、森

開催日時・場所: 2026年2月14日(土) 14:00~16:30 オンライン(ZOOM)

参加者数: 9名

3回目は2026年3月7日(土) 10:00AM~11:30AM 代表: 池上 パネラー: 山梨、木村、山田清美

### (3) 同期会

LDA24期フェニックスの会代表 矢藤 博

開催日時: 2026年2月21日(土) 10:00~

開催場所: BAA主催ぶらり街歩き「初春の浜離宮と食の築地場外市場を巡る」に参加と寿司岩

参加者数: 3名

内容: (一部) ぶらり街歩きに参加。東京シティーガイドの詳細な説明を聴きながらの散策。大変勉強になりました。身近な場所でありながら、知っているようで知らない内容ばかりでした。

(二部) は場所を移し、築地といえば“寿司”水分補給で飲む「生ビール」の美味しいこと。メンバーの近況を振り返りながら「4年かけて作り上げた社史」の話。1時間



