

aging is beautiful

## BAA ニュース (2024.10月号)

最近は大規模災害や紛争の拡大など暗い悲しいニュースが多いですが、大谷翔平選手の大リーグでの驚異の活躍はとて嬉しいニュースです。その大谷選手は小学生低学年のころから才能を発揮していたそうですが、大リーグで活躍するという夢を実現するために小さい時からすべきことを計画し、実践し、効果を確認して計画を再構築するという努力を現在も継続しています。私達も自分の人生を豊かで充実した人生にするために自分らしいライフデザイン（計画、実践、確認、再構築）を考えたいものです。第1回よりも更に実践的で役立つ内容にした第2回「マイライフデザイン研修」を今年も開催いたします。また秋の講演会は「組織内キャリアから生涯キャリアへの転換を考える」と題して開催いたします。どちらも人生100年時代に自分自身が主人公のビューティフルエージングを実現するために役立つと考えています。また、芸術の秋を迎え第4回音楽祭、「上野の杜（もり）のアート散歩」など会員の皆様に楽しんでいただけるイベントも開催いたします。今後も充実したセミナーや喜んでいただける交流イベントなど会員の皆様のご要望に応えられるように活動してまいりますので、引き続きBAAをご活用いただきたくお願い申し上げます。

### 今月のBAAスケジュール

BAAではリアル及びオンラインでの開催をしておりますので、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はリモートワークで業務を行っております。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。

<10月>（\*印：本号に詳細を記載しております）

- ◆10月 8日（火）BAA お話の会
- ◆10月10日（木）BAA 人生100年時代の実践セミナー
- ◆10月16日（水）BAA 三鷹ネットワーク大学講座\*
- ◆10月19日（土）BAA 第4回音楽祭\*
- ◆10月23日（水）LDAの会 4水会\*
- ◆10月24日（木）LDAの会 投資研究会
- ◆10月25日（金）LDAの会 相続研究会

<11月>

- ◆11月 8日（金）LDAの会 職域開発（仕事と人生）分科会
- ◆11月 9日（土）BAA エクステンションセミナー\*
- ◆11月10日（日）BAA 秋の講演会「宮城まり子先生講演会」\*
- ◆11月14日（木）BAA 人生100年時代の実践セミナー\*
- ◆11月16日（土）BAA 第18回ぶらり街歩き\*
- ◆11月18日（月）BAA 2024年度第2回理事会
- ◆11月19日（火）BAA 第7回太極拳教室\*

◆ 11月20日（水）BAA 三鷹ネットワーク大学講座

◆ 11月27日（水）LDAの会 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>・・・「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 除く音楽祭、太極拳）  
⇒ 埴 猛：[hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp) 又は 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)

## BAA 秋の講演会

### 「宮城まり子先生講演会」

今年度のBAA秋の講演会では臨床心理学、キャリアカウンセリングなどの権威で、BAAの副会長も2010年度～2018年度までの長い期間歴任され、LDA養成講座や創立25周年記念シンポジウム基調講演などの講師も担当された宮城まり子先生にご講演いただきます。是非多くの皆様にご参加いただけますようご案内いたします。

#### 「組織内キャリアから生涯キャリアへの転換を考える」

##### 【講演概要】

人生100年時代を迎えこれから長い人生をどのように生きるか、どのように働き自分を活かすか、のテーマは今日誰にも共通に問われている大切な課題です。「キャリア」と言うと一般的には「組織内キャリア」にばかりに焦点が当てられがちです。しかし実際には定年後も30年強の人生が我々の目の前に横たわっています。そこで、今後は「生涯キャリア」も視野に入れたキャリアデザインを考えることが必要です。定年後も含めた今後の長期的視点からの生き方、働き方をご一緒に考えましょう。

##### 【講演者】 宮城まり子先生

慶應義塾大学文学部心理学科卒業、早稲田大学大学院心理学専攻修士課程修了、法政大学キャリアデザイン学部教授を経て、現在はキャリア心理学研究所代表、日本キャリアカウンセリング学会名誉会長、臨床心理士。キャリアコンサルタントの養成、スーパービジョン、キャリア研修、企業内でのメンタルとキャリアの統合的カウンセリングを行っています。

また、BAAの副会長を2010年度～2018年度の期間歴任、LDA養成講座講師を2019年度まで約20年担当された他に創立25周年記念シンポジウム基調講演、関西セミナーなどの講師を多数担当されました。

◆ 日 時 11月10日（日）14：00～16：00

◆ 実施方法 会場とオンラインのハイブリッドで開催



◆会 場

東京会場 機械振興会館地下3階研修室1 東京都港区芝公園3-5-8 (東京タワーの隣)  
大阪会場 大阪市立総合生涯学習センター 第8研修室 (オンラインによる視聴)  
大阪会場では講演会終了後に会員相互の交流会を行う予定です

◆参加費

BAA 会員 2,000円 非会員 3,000円

会場参加者は当日会場にてお支払いください。

オンライン参加者は会員システム利用又は以下の口座へお振込みください。

尚、会員システム登録者はシステムを利用 (クレジットカード決済、コンビニエンス決済、Pay-easy (ペイジー) 決済) して振り込んでいただきますとシステム利用料をBAAが負担いたします。

銀行振込先：以下の銀行口座のいずれかに振込願います。

みずほ銀行 東京営業部 (普) 口座番号 4114807

三井住友銀行 日比谷支店 (普) 口座番号 5918396

三菱UFJ銀行 虎ノ門支店 (普) 口座番号 0696750

ゆうちょ銀行 口座記号：00110-8 口座番号：571691

口座名：一般社団法人ビューティフルエージング協会

※振込手数料は恐縮ですがご負担をお願い致します。

◆募集人数

100名

◆申込期限

11月1日 (金)

◆申込先

事務局墙又は北村宛てメール「hanawa@baa.or.jp」又は「kitamura@baa.or.jp」

こちらからでも申込できます⇒ [BAA「秋の講演会」申込書 \(google.com\)](#)

会員システムからでも申し込みができます。その時にはコメント欄に会場参加又はオンライン参加を記入願います。

- ① 名前 (ふりがな)
- ② メールアドレス
- ③ 聴講場所 (会場又はオンライン)
- ④ その他 (会員 (一般・LDA)、法人会社 (社員・OB)、紹介者など)

## 第 2 回 「 マ イ ラ イ フ デ ザ イ ン 研 修 」 の ご 案 内

昨年度に第1回を開催しましたが、今年度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。単一講座の受講もできますので多くの方に受講いただければと思います。

**あなたの人生の主人公はあなた自身です。どんなシナリオも描けるし、どんな演出もできます。人生100年時代を迎える今こそ、豊かで充実した人生を生きるためにあなた自身のライフデザイン (計画し、実践し、変化に適応) を実現してみませんか！**

何時までも働きたい！



老後を心配しない資産をつくりたい！

生き生きと生きたい！

素敵な人間関係を築きたい

このような自分の望みを実現したいと思いませんか！！

### 【研修の狙い】

- ・自分の望む人生とは何かを考える
- ・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資産形成の仕方を学ぶ
- ・良好な人間関係を築くための方法を知る
- ・幅広い視点からライフプランを考える

### ＜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生きと長く働きたい方
- ・生きがい、ライフキャリア、人生など自己を深め、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と実践の仕方を知りたい方

### 《 2024年度 第2回 マイライフデザイン研修募集要領 》

- ・ 期日：2024年 12月14日（土）  
2025年 1月11日（土）、2月8日（土）、3月8日（土）、4月12日（土）、  
5月10日（土）、6月14日（土）、7月12日（土）（毎月第2土曜日）
- ・ 開催：全8講座ともオンライン（ZOOM 14：00～16：00（2時間））開催
- ・ 定員：25名
- ・ 受講料：全講座受講20,000円(税込) 会員は16,000円(税込) 1講座受講は2,500円
- ・ 申込・お問合せ： 埴 (hanawa@baa.or.jp) or 大庭 (ooba@baa.or.jp)

今回は9月12日に開催した実践セミナーのご報告です。

## 『生活習慣病に無縁「私の健康生活」～どなたもすぐに出来る事ばかり～』

LDA28期 九鬼 眞弓

一番お伝えしたいのは、自分の身体は何十年も毎日付き合っている自分が一番知っています。他人任せじゃなく、ご自身を大切に、自己管理をしてほしいです。自分で解決できない時はこんな便利なご時世です。必要に応じて助けてもらう事も大事に思います。

私は医者、薬、サプリメントを好まなく、それに頼るしか方法がない時のみ、お世話になっています。病院関係では、唯一行くのは歯科で4カ月毎にクリーニング点検をしてもらっています。ただ、歯を抜いた時は抗生物質と痛み止めは初日は飲みます。13年前の60歳に乳がんが手術を受け、定期検診には行ってました。その時は術後1年位は処方された薬は飲んでましたが、その後は相談してお断りしました。癌研有明病院でしたが、飲まなくていいよ！と許可されました。他には10年位前に尿管結石で1度だけ！その時は行った日と翌日だけ薬を飲んだだけです。他に薬は飲んでいません。その後、緩めの生活で問題なく元気です。たまに風邪をひいたときは可能な限りの休養と、のどが痛い時は大根ハチミツや温かいハチミツレモンでケアします。



勿論、インフルエンザ、コロナワクチンも摂取しないで乗り切っています。

こんな私ですが、昨年末8年ぶりに健康診断を受けました。結果、適正枠から外れてるのは善玉コレステロールが(+1)のみで、却って良いくらいと医師から言われました。友人の保健師は健康診断を受けない私をかなり非難していましたが、結果を見てこんな人見たことないと褒められました。

と言う訳で日常大切にしているのは細胞が元気になることをして、誰もが持っている自己免疫力を上げる、治癒能力を上げることを心がけています。

とは言っても何も難しく大変な事をしている訳ではありません。直ぐに真似を出来ることばかりです。以下にパラパラ書いてみました。ストレスなく出来る事は真似してほしいです。

◎ワクワクすることをして、ご機嫌に暮らす(自ずと笑顔になれる暮らし)嫌なことは無理に引き受けない。自分に聴いて無理に他人と合わせない。

例えば、私の場合

- ・当たり前の事にも感謝する。
- ・好きな事をする。
- ・自分で決める。(人のせいにしない)
- ・嫌なことは無理せず、断る。
- ・自分の意見を言う。(陰で言うのは×)
- ・納得して行動する。
- ・許せる気持を持つ。
- ・ストレスの少ない生活を目指す。

- ・音楽・森林浴・温泉等、気持ちいい事でリラックス♥
- ・自然との共存を五感で感じて当たり前の幸せを受け取る（花鳥風月） 【下の写真は全て筆者撮影】



◎興味のあるいろんなイベント等に積極的に参加し、多くの世代、職業、性別を超えた人との関りをもつ。初めての経験も楽しんで刺激の多い生活を心がける。60歳超えてからのネットワークは以前に比べて数倍魅力的でワクワクが多い。

◎自分はパーフェクトの人間ではないことを認め、他人と比べず、自分軸でゆるく生きる。そして他人も同様に認める様に心がける。

◎常に意識して深呼吸（鼻呼吸）を心がけている。多く吸っても誰からも非難されず、有難いことに無料！結果、細胞が元気になり、自律神経が整えられる。

◎朝起きた時、歯磨きの様にベッドでストレッチ、マッサージ体操からスタートする。足の踵は素晴らしい小道具！大きな力をかけなくてもいい仕事をしてくれるので、使っている。お陰で寒い冬でもぼかぼかで起き上がれる。

◎猫背になりがちな自分（多くの日本人）を意識して時々背筋を伸ばし、姿勢を直す。

◎忙しいから出来ないじゃなく、ながら健康法に取り組む。料理をしながら、足裏刺激（竹ふみ等）、お風呂に浸かりながら、話や音楽を聴きながらマッサージ、指圧、運動等、合わせてできることをもう一つする。

◎こまめに水分補給。朝起きて歯磨き後は250～300cc飲んでからスタート。机の側には常にコップに水、出かける時は水ボトルを持参でタップリ水分補給をしている。現代人は気を付けていても悪いものは入ってくる事が多い。悪いものを流すイメージで飲んでいる。※塩分ミネラルも同時に（天然塩◎）

◎身体は食べるもので作られていく。食生活に配慮して加工食品（ハム、練り製品等）はなるべく食べない。お塩は天然塩を使う。コンビニ等の保存量が入っているものは出来るだけ食べない。忙しい時や食欲ない時に無理に食べるより、プチ断食は消化器系に休養させてあげると、身体が喜ぶ事と前向きに考える。

尚、ここ2カ月位、父の対応で忙しい日々を過ごして気づいた事です！

忙しくお弁当作りが出来ない、買い物に行けない時は頑張らなくても美味しいものが周りにあります。コンビニ弁当より、私はこんなものを好んで食べています。

梅干し入り🍱お結び、納豆かけご飯、長芋かけご飯等を海苔に巻いて食べるとシンプルで、とっても美味しいです。

日本人の昔からの食べ物は身体が喜びます。とても健康的です。

と言う訳で難しく大変に思う事は何もしておらず、健康を保っています。

## 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デザインに必要な知識やスキルの幅を拡げ

変化し成長することを目指します。BAA 認定 LDA の継続学習セミナーですが、学びたい方ならどなたでも参加できるオープン講座です。

## 11月『有意義で豊かな人生を切り拓くために役立つ心理技法(後半)』

### 【講座概要】

5月のセミナーでは、「自分らしい、有意義で、豊かな人生」を送るのを支援する心理療法として、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（略称 ACT）をご紹介しました。その ACT は 2 つのプロセスからなります。①前に進むエネルギーを強化する価値と行動活性化のプロセスと、②前に進むのを邪魔するものに対処するためのマインドフルネスのプロセスです。

後半の今回は、主に②のプロセスを中心に学びます。具体的には、まず、近年の脳神経科学の知見をふまえ、豊かな人生に向けて前進するのを邪魔するものの正体を明らかにします。次に、対処策としてのマインドフルネス瞑想法などを体験していただき、最後に、心理的柔軟性がいかに豊かな人生を切り拓く上で大切なのかについて考え、話し合います。

【講師】 干場（ほしば） 進先生【公認心理師、プロソーシャル・ファシリテーター、女性のための対話の会共同会長、リレーショナルリーダーシップ研究会代表】

### 【講師紹介】

元々は国際畑の金融マンで、サンフランシスコ支店長などを経て独立起業。その後、情報系専門学校教師兼心理相談室責任者、キャリアカウンセリング研究会理事、目黒区男女平等共同参画審議会委員などを歴任。現在は厚生労働省認定「キャリアコンサルタントのための質問力 UP 研修」講師、および対話の会月例会の主催者として活躍中。東京大学卒



◆ 開催日時：11月9日（土）14：00～16：00・・・オンライン（ZOOM）開催

◆ 申込締切：11月5日（火）

◆ 会 費：2口以上会員（LDA含む）無 料      1口会員 1,000 円      非会員 1,500 円

◆ 申込先：北村 ([kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)) 又は 埴 ([hanawa@baa.or.jp](mailto: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 ⇒ [BAA 11月エクステンションセミナー申込書 \(google.com\)](https://www.google.com/search?q=BAA+11月+エクステンション+セミナー+申込書)

### 講座案内「人生100年時代の実践セミナー」 ～人生を自分らしく豊かにするために～

人生100年時代と言われる現在、これからの人生を自分らしく豊かにするための情報提供を目的に、「働き方」「学び方」「生き方」「資産形成・運用」「相続・贈与」「キャリアデザイン」「ライフデザイン」「地域活動（人的交流）」など毎月幅広い話題を取り上げて開催します。学びを始めるのに時期はありません。沢山の方の参加をお待ちしています。

11月講座      【相続の際持ち戻しの必要な贈与について（特別受益）】  
～どのような贈与が財産の相続に影響するのでしょうか～

## 【講座概要】

皆さんは、ご家族特にお子さんやお孫さんに、教育費や家の購入費用などを贈与したことはないでしょうか。贈与したことがあっても、もうそのこと自体忘却のかなたに行ってしまうこともあるかもしれません。でも、ご注意ください。特にお子さんやお孫さんが複数人いらっしゃると、お子さんやお孫さんの間では、大人になると、誰が多くもらった、私はもらっていないなどと、不公平さを感じ、仲たがいのもとにもなりかねません。実際相続時に表面化する気持ちの反発を解消すべく、皆さんご自身の相続において、できる限り平等になるよう、そうした贈与について、相続の際どのように取り扱われるのか、そのポイントを確認していきましょう。

◆  
【講師】池上 義雄 先生【ファイナンシャル・プランナー(CFP)、産業カウンセラー、年金アドバイザー、NLPマスタープラクティショナー】

- ◆ 日 時：11月14日(木) 19:00～20:30
- ◆ 開催方法：オンライン(ZOOM)で開催します
- ◆ 申込締切：11月12日(火)
- ◆ 申 込 先：事務局大庭宛てメール「[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)」(後日、URLをご案内いたします)  
こちらからでも申込できます⇒ [BAA 実践セミナー\(11月回\) 申込書\(google.com\)](#)  
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)
- ◆ 受講料：会員1,000円、会員外1,500円

## 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。

### 10月講座 【何故、今「独学」が必要なのか?～時代の変化に対応する生き方とは～】

## 【講座概要】

人生100年時代と言われる現在、ライフステージにおける定年後のセカンドライフは悠々自適な時代から生涯現役の時代になっており、働き方や生き方が大きく変化しています。特に、生成AIを始めとした技術革新が進んで、経済社会やビジネスの在り方も大きく変わってきています。

こうした状況の変化に対応し、自分らしく活躍していくためには、否が応でも新しい知識や技術を継続して学び続けていくことが必要な時代になっています。

そのためには、個々人が目標と定めている人生のゴールに向けて、現在何が不足しているのか、どのような知識の習得が必要なのか等確認して頂き将来に向けた目標を考えて頂きます。

当講座では、そういった目標に向けた知識の習得方法の一つとして、「独学」とは何か、何故今必要なのか、どのような方法が効果的なのかについて、皆様と一緒に考えたいと思います。

【講師】春田 信義 先生【ファイナンシャル・プランナー】

- ◆ 日 時：10月16日(水) 15:00～16:30
- ◆ 開催場所：三鷹ネットワーク大学 教室

- ◆ 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：[三鷹ネットワーク大学 \(mitaka-univ.org\)](http://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

今回は、毎日のごきげんになるヒントが散りばめられている「お話の会」、105回を数える「囲碁大会」、芸術の秋を迎えて昨秋好評だった「JAZZ 音楽祭」や上野の杜でのアートに触れていただく「ぶらり街歩き」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4回 BAA 音楽祭

LDA の会 音楽グループは春の「クラシックコンサート」に続いて秋は昨年同様に今年も「JAZZ コンサート」を開催いたします。

演奏は、BAA 会員で構成される TBA (The beautiful Aging) と客演 Cb クラブです。

新たにソプラノサクスを加えた TBA の JAZZ をお楽しみください！

- ・日 時：10月19日(土) 開場 14:00 開演 14:30
- ・会 場：西荻窪「COCO PALM」JR 西荻窪駅北口1分 TEL03-3396-9751  
杉並区西荻北3-1-9 (セブンイレブンの隣のビルの2階です)
- ・会 費：2,000円 (1ドリンク付き)
- ・申込締切日：募集人員に達し終了いたしました

### 2. 第18回 ぶらり街歩き「上野の杜(もり)でアート散歩」

今回は芸術の秋を迎え、上野の杜で芸術に触れていただきます。木造のレトロな奏楽堂見学、黒田記念館で絵画鑑賞、国際子ども図書館の重厚な内装をご覧ください。秋の上野の杜で素敵なアートツアーを楽しみませんか？ 懇親会も予定しておりますので都合のつく方は是非ご参加ください。

- ・日 時：11月16日(土) 10:00~12:30
- ・コース：東京文化会館 ➡ 西洋美術館 ➡ 科学博物館 ➡ 東京国立博物館 ➡ 国際子ども図書館(入館) ➡ 黒田記念館(入館) ➡ 奏楽堂(見学) ➡ 東京都美術館 ➡ 上野公園噴水広場
- ・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：9:50 JR「上野駅」公園口前 東京文化会館入口
- ・会 費：500円(当日払い)、会員以外：1,000円 (奏楽堂入場料300円が別途必要)
- ・申込締切日：11月1日(金)

### 3. 第7回 太極拳教室

- ・日 時：11月19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：11月16日(土)

#### 4. 第105回「囲碁大会」

- ・日時：12月5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：2,000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：11月15日（金）

#### 5. お話の会 12月「毎日をごきげんにする方法」

- ・内容：歯科衛生士の専門書「DHstyle」で10年間連載をしたコラム「毎日をごきげんにする方法」を2020年Enjoy lifeとEnjoy workingの2冊の本にまとめました。ここには、歯科関係者でなくても、元気になる、自分に優しくなれる、だよねえと首がおかしくなるほど頷ける話がてんこ盛り。80ある目次をのぞいていただくと「運のいい人につく」「あつたまにきたら」「立ち向かう」「やるときややる」「あつぱれ」最後は「これでいいのか?」「これでいいのだ!」と、目次だけでも、毎日をごきげんになるヒントが散りばめられていることがお分かりになるでしょう。QRコードから本のサイトをのぞいてみてください。今回お話の中でも「そうそうそう」「あるあるある」「それぞれそれ」頷きまくっていただきます。

そしてみなさんからの「歯に関する質問」にも少しお答えしましょう。日頃の気掛かり、これってホント?などなど歯には何かとお困りの方もおられると思います。ご質問お待ちしております。

- ・講師：井上 和 氏

歯科衛生士 40年以上臨床を続けながら、いくつもの歯科医院でスタッフ教育、講義などを行う。学会、スタディーグループなどでの講演多数。現在月刊歯科衛生士、月刊デンタルダイヤモンドにコラムを連載中。趣味は飲むこと食べること、化石の収集、ダーリンの世話、たまにスキューバダイビング。

- ・日時：12月10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：12月 4日（水）

#### 6. 第57回BAA大相撲観戦会 2025年初場所

- ・日時：2025年 1月24日（金） 13日目、15時集合
- ・会費：5,300円（通常料金 5,000円+諸経費）

**今回から団体割引が無くなりました。**

- ・募集人員：45名
- ・申込締切日：10月15日（火） 残り僅かです。

☆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
- ・ 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 643 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

9月の4水会は五木田雅彦様（LDA31期）による「旅行記で夢の旅行を」～旅行記を読んで本を片手に旅行に！お楽しみが2倍にも3倍にも～でした。中国駐在の経験を交えた旅行のお話に10名の参加者は大いに盛り上がり、お話のあとはカラオケ会でも楽しい時間を過ごしました。

**10月の4水会のテーマは渡邊将樹様（LDA35期）による「空手を通じた健康づくり」**

～日本文化の空手の由来と多様性を学ぶ～ です。4水会初の空手のお話。興味深い内容です！会の後簡単な懇親会を催します。こちらにもぜひご参加ください。

日時：10月23日（水）15：00～16：30 対面開催

会場：港区施設 麻布区民センター 会議室未定

港区六本木5-16-45 電話 03-3583-5487

・ 申込先：濱田まで ([hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp))



### 2. 分科会・支部活動状況

#### (1) CDS（2024年鴻巣高校 模擬面接指導）

代表 横山 出（記） 【事務局にて編集】

日時：8月25日（日）

場所：埼玉県立 鴻巣高等学校

参加者数：CDS 9名（内 初参加2名） 鴻巣高等学校生徒 12名

#### 【実施内容】

16年目になる埼玉県立鴻巣高校でのCDS 模擬面接指導を初参加の2名を加えて9名で実施しました。指導を受けた生徒は2名の欠席はありましたが12名が参加しました。

前回から2人体制の面接官で行っています。また今回から事前に就職希望会社の情報が入手できたことから、事前学習して臨むことができました。面接官に余裕ができ、生徒へのフィードバックと終了後のグループ振り返り時間がとても充実することができました。



BAAの社会貢献の一翼を担う本プロジェクトは、就職希望の生徒が年々減少しているのは残念ですが、今年もCDSメンバーのボランティアで滞りなく終了しました。CDS面接指導で得た経験や感じた

ことをベースに、CDS 活動についてさらに他校、大学、卒業後の人たちにも広げるなど充実して発展しなければ、との思いを強くいたしました。

また、今回も新メンバーから前向きな提案をいただきました。参加したメンバー全員からコメントをいただきましたが、今回はスペースの関係から初参加の2名のコメントのみを掲載いたします。

尚、ビューティフルキャリア支援をご一緒いただける新規メンバーを募集しています。

#### 【森 邦夫 氏】

初めて参加させて頂き、いろいろ気づかされました。面接練習前の情報が多く、助かりました。当日の生徒たちは、真面目・素直で、面接もある程度の形になってはおりましたが、企業と職種の理解が不足していました。これで内定を取っても、入社前後の認識の差が気掛かりです。そのため、グループ振り返りでは他の面接官と共に質疑応答と指導の時間を増やし、社会や企業理解の深堀りとなるフィードバックを行いました。今後の展望としては、面接練習の前にキャリアアドバイスが行えるとよいのでは、と思われました。

#### 【楯 兼次 氏】

初めてCDSの活動としての高校生の模擬面接、面接指導に参加しました。高校生の緊張した面持ち、素直さ、真剣さ、そして真面目な態度、取組み姿勢に、返って私たち自身の心が洗われる感じがしました。なんとかこの生徒たちの力になってあげたい、この生徒たちが良い職場を選び、そこに就職でき、良い会社人生を送ってほしいと思い、私たちも真剣に臨みました。実際の企業経験豊富な私たちが、模擬面接を行い、企業経験者の目からアドバイスをすることで、学校での指導とは違った観点から、少しでも生徒たちの役に立っていただければよいと思います。私自身、はるか昔に高卒で就職しましたが、当時を懐かしく思い出しました。

「職業に就くということ」「職業を選択するということ」「高卒でキャリアをどう築いていくか」というようなことを学校と共同で指導する、考えさせる機会があったらよいのではないかと思います。

## (2) LDS 分科会 (例会)

代表 大庭 和夫

日 時：9月9日(月) 19:00～20:15

場 所：オンライン(ZOOM)開催

参加者数：8名

### 【実施内容】

#### 1. 三鷹講座について

(1) 1月講座の講師とテーマについて

(2) 4月～8月までの開催結果を報告・アンケート内容確認及び9月以降のスケジュールを確認した。

(3) シラバス作成やレジュメ作成についての注意点について確認した。

#### 2. 実践セミナーについて

(1) 4月～8月までの開催結果を報告・アンケート内容確認及び9月以降のスケジュールを確認した。

(2) 4月以降の参加者数が減少(現役世代は実績なし)しており、原因や対策について意見を徴収した。

