

BAAイベント情報（2024年3月～2024年4月）

BAA 新企画第1回マイライフデザイン研修（第6回講座/全8回講座）

急激に変化し予測が困難な現代は、個人が自律的に自分らしい充実した人生（働き方・生き方）を考え、決めてく時代です。長い人生において、今までの自分自身を振り返り、これからのキャリアを自ら選び取り、実践してみませんか。

定年後は
何しよう・・・

健康で長生き
したいけど！

友達と会えなくて
さびしいなあ

充実した
老後って何？

こんな漠然とした不安（問題）を、解決できる課題に変えて
自分らしいライフデザインを作りませんか。

【日 時】 4月13日（土） 14：00～16：00

【講師紹介】 米本 昌史 ミライズクリエイションラボ 代表



40年間企業人事に携わるなか、多くの社員の第二の人生に向けた支援を行うことになり、国家資格キャリアコンサルタント、メンタルヘルスマネジメント検定2種、BAAライフデザインアドバイザーの資格を取得、より充実した第二の人生のスタートをサポートしてきました。現在は中小企業の採用・定着など人材マネジメント支援を行っています。

【講 座 名】 超高齢時代に充実したライフプランを作成するために考えるべきものとは

【講座概要】

人生100年時代「充実した人生にしたい！」と思っても、充実した人生とは何？ そのために自分自身にとって必要なものは何？ わからないことだらけ！ だから今「新しい長寿時代の新しい生き方」について考え、プランを作っていきましょう。 変化の激しい時代の中でも有意義な人生を送ること（ビューティフル エージング）の実現にむけて語り合しましょう。

＜これからの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7日目 5月11日(土)	松倉 壮典	ミドル・シニアのストレスマネジメント	ミドル・シニアには様々なストレスがかかる。ストレスチェックの必要性和ストレスマネジメントを学ぶ。
第8日目 6月8日(土)	大庭 和夫	人生100年時代のマネープランの必要性	年金、資産形成、相続など幅広い視点から対策を考える。

《 2023 年度 第1回 マイライフデザイン研修募集要領 》

- ☆ 開催方法：オンライン開催 申込された方には、URL をご連絡します
- ☆ 参加費：1 講座受講 2,500 円（会員 2,000 円）
- ☆ 申 込：hanawa@baa.or.jp 埴 又は ooba@baa.or.jp 大庭
こちらからも申込できます ♡ [BAA マイライフデザイン研修申込書\(第4日目\) \(google.com\)](#)

三鷹ネットワーク大学講座

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年時代のビューティフルエイジングを考える」を講座タイトルとして毎月開催しています。なお、“事前予約”が必要となりますのでご注意ください。

(3 月度開催)

豊かなシニアライフのための、上手な金融資産の取り崩し方
～ 貯めるだけでなく、使い方も大事です ～

「人生100年時代」、「老後2000万円問題」などを背景に、投資や資産運用などに注目が集まっています。ただ、その殆どは「お金や資産の増やし方（＝資産形成）」の内容に集中し、更に重要な「手持ちの資産の活用」の話は殆どありません。また、従来は投資リスクと年齢によるリスク許容度の違いを考慮して、年齢と共に高リスク資産を減らし、定年後は運用を止め、現預金化した資金を老後資金に充てる事が勧められていました。

豊かなシニアライフを目指すとき、この様なやり方、考え方は、本当に適しているのでしょうか？ 今回の講座ではこの様な問題に触れ、シニアライフにおける「手持ち資産を運用しながら取り崩し」のメリットを考え、更にそれを具体的に実現する方法について、筆者の確定拠出年金での経験も紹介しながら解説します。

★★シニア世代を対象とした講座です★★

- ◇ 開催日：3月27日(水) 15:00～16:30
- ◇ 開催方法・場所：対面・三鷹ネットワーク大学
- ◇ 講 師：三好 正信(みよし まさのぶ) 先生
FP オフィス三好 代表

現役時代は精密機器・機能性材料メーカーの技術者。定年数年前の社員研修を機

に、自身のセカンドキャリアとして「シニア世代のライフプラン支援（お金とキャリア）」を決意。在職中より知識・スキル・資格の取得を実施。定年後、再雇用と転職を経て、2019年にFPオフィス三好を開業。独立系ファイナンシャルプランナー（兼キャリアコンサルタント）として活動開始。一般社団法人かながわFP生活相談センター理事、マイ・アドバイザー®の会員、（株）Aoba-BBT（旧：ビジネス・ブレイクスルー）でのラーニングアドバイザー（株式・資産形成実践講座）及びカリキュラムプランナー（リカレント教育講座）としても活動中。FP専門分野はライフプラン、金融資産運用設計。投資歴約20年。2003年より始めた確定拠出年金は、拠出期間（約10年）→運用指図者（5年）を経て、現在も「運用しながら取崩し」を自ら実践中。

- ・保有資格：CFP®、1級FP技能士、キャリアコンサルタント（国家資格）、GCDF-Jキャリアカウンセラー

（4月度開催）

「人生100年時代を自分らしくエンジョイするためのライフプラン」

人生100年時代と言われる超高齢社会に突入した現代社会において、現代を生きる我々にはできる限り長く働き続ける事が求められ、またそれが社会の持続的活性化には必要不可欠と考えます。

そのような超高齢社会における現状をデータで具体的に認識するとともに、国や公益団体などが実施している具体的なセカンドキャリアの支援策について紹介致します。

また、セカンドキャリア形成に向けて、転職含め新たに就労を考えているシニアに対して、求職活動のポイントを紹介するとともに、職場でシニアとしてどういう心構えで臨むべきかについても一緒に働いている人達の意見を紹介しながら考えていきます。

更に、充実した100年ライフを送るヒントについて、ポイントをまとめながらわかりやすくお伝えしたいと思います。

★★シニア世代を対象とした講座です★★

◇ 開催日：4月17日（水）15：00～16：30

◇ 開催方法・場所：対面・三鷹ネットワーク大学

◇ 講師：今辻 俊郎（いまつじとしろう）先生

◇ 株式会社ライフ・デザイン・ファクトリー（最高意思決定権者）

大手損害保険会社の営業として25年間勤務。その間グループ会社の生命保険会社や都市銀行などに9年間出向。その後保険会社を早期退職し銀行の関連会社の保険代理店に転職。現在に至る。2022年11月ミドルシニア層のセカンドキャリア支援等を行う株式会社ライフ・デザイン・ファクトリーを設立しCEO（最高意思決定権者）に就任。ミドルシニア層向けのセカンドキャリア支援研修を主に行っている。今後は個別キャリア相談、セルフキャリアドック、ミドルシニア層の人材紹介（認可取得中）なども行っていく。

保有資格：国家資格キャリアコンサルタント、BAAライフデザイン・アドバイザー、AFP（日本FP協会）、トータルライフコンサルタント（生命保険協会）

〔申込先〕

◇ 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

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」（旧シ

ニアセミナー

人生 100 年時代、世界に例をみない急激な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。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。

4月テーマ：「人生 100 年時代の財産の活用と次世代への承継を考える」

【講座概要】

日本銀行の統計「家計の金融資産残高」によると、2023 年 3 月末時点で、個人が保有する金融資産は 2,043 兆円になっています。また、国立国会図書館による 2019 年統計（高齢者の保有金融資産の現状及び課題）では、50 歳から 59 歳の金融資産保有額は一人当たり平均 1,596 万円、60 歳から 69 歳は 2,129 万円、70 歳以上では、2,059 万円になっています。人生 100 年時代といわれるようになってきた現在、こういったミドルシニア層以上が保有する財産の活用方法および承継方法についてどのような制度があるのか確認していきます。一般的な財産管理の方法としては、委任契約、成年後見制度（法定・任意）、民事信託などがあります。また、財産の承継につきましては、遺言、生前贈与、民事信託等が考えられますが、自分に合った承継方法は何がいいのか？皆様と一緒に考えたいと思います。

☆ 講 師：大庭 和夫 先生 KNR大庭FP事務所 代表



【自己紹介】

ガス設備事業会社の事業所で総務・経理担当管理職を経験、50 歳時に人事部門に配属し企業年金制度改革やライフプラン支援制度を立ち上げ、講師や社員の個人相談業務を務める。定年退職後は、ファイナンシャル・プランナーとしてセミナー講師や個人相談業務に従事している。

◇ 日 時：4月17日（水）19：00 ～ 20：30

◇ 開催方法： オンライン（ZOOM）で開催します。

◇ 申込締切：4 月 9 日（火）午前中

◇ 参 加 費：会 員 1,000 円/回、非会員 1,500 円/回

料金は、前納でお願いします。（一括前納の可能です）

振込先 三菱 UFJ 銀行 虎ノ門支店（普）口座番号 0696750

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
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

- ☆ **参加方法：オンラインでの参加申し込みされた方には、事前に招待メールをご連絡しますので、自宅のパソコンから参加して頂きます。(ZOOMでの参加方法が不明の方・初めての方は事前に説明致します。(事務局担当：大庭：ooba@baa.or.jp までご連絡下さい)**

ご連絡：

BAAでは、健全な事業運営を維持するため2023年6月度から当該(旧シニア)セミナーの受講料を有料とさせていただきます。

会員の皆様のご理解・ご支援をよろしくお願いいたします。

エクステンションセミナー(ES)

ライフキャリアについて知識の幅を広げたい方はどなたでも大歓迎です。ESで一緒に学びましょう。

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ます。

3月 『輝けるLDAのためのインストラクター・パワーアップ法』

【講座概要】

人生 100 年、そして時代はダイバーシティの只中において、一人一人が「幸せの探求」を模索する際、この LDA という立場で活動できることは、自らも自分の幸せの一部になっているのではないのでしょうか。

アドバイザーという仕事は、「支援する」立場にあると考えると、支援される人との関係性においてエンゲージメントな関係性(信頼)が必要かと思えます。そのためには、「相互信頼&相互共生」を構築していくことが重要かと思えます。そこで今回は、LDA が、講演やセミナー&「研修」の中で、そのインストラクターとして信頼され、注目されてアドバイスを受け入れていただくためにも、欠くことが出来ない「アドバイザーとしての信頼性や魅力」の構築の一助となる 1.「伝わる話し方」 2.「声の出力」 3.「ノン・バーバルコミュニケーション」 4.「自らのイメージアップ」 5.「服装のカラーコーディネート」などについてお話をさせていただきたいと存じます。是非この機会に「自らの魅力」のパワーアップをしてみませんか。

【講師】 岸田 良子 先生【有限会社キャリア開発実践研究所 代表取締役／女性活躍推進支援コンサルタント、人材育成コンサルタント、財団法人生涯学習開発財団コーチ メンタルヘルス心理カウンセラー】

【講師紹介】

北海道テレビ放送株式会社・住宅産業研修財団を経た後、1994 年に人材育成事業&キャリア開発を主軸とする人材育成事業にて創業し、令和 5 年度に 30 年目を迎えました。その間、企業・行政機関の人材育成戦略支援・研修・講演・コンサルティング、EAP 支援などで活躍中。

◇ 開催日時：2024年3月23日（土）

14:00～16:00・オンライン（ZOOM）開催

◇ 申込締切：3月18日（月）

◇ 会費：20以上会員（LDA含む）無料

1000円・会員以外1,500円 前払でお願いします。

振込先 みずほ銀行 東京営業部（普通）口座番号 4114807

三井住友銀行 日比谷支店（普通）口座番号 5918396

三菱UFJ銀行 虎ノ門支店（普通）口座番号 0696750

ゆうちょ銀行 口座記号 00110-8 口座番号 571691

◇ 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）
講座案内「エクステンションセミナー（ES）」

ご連絡：

BAAでは、健全な事業運営を維持するため2023年6月以降開催分からエクステンションセミナーの受講料を有料とさせていただきました。会員の皆様のご理解・ご支援をよろしくお願いいたします。

*** なお、次回のエクステンションセミナーは2024年4月27日（土）を予定しております。

観劇

4月の開催予定はありません。

5月以降はただ今、演目等検討中です。

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り、「大都市」の魅力を十分に感じ、堪能するイベントです。

第15回 ぶらり街歩き

「桜の新宿御苑を中心に春を楽しみませんか！」

早咲きから遅咲きまで約65種、1,100本の桜がある新宿御苑を中心に春を満喫したいと思います。尚、希望者による懇親会も予定しています。

・日時：2024年3月31日（日）10:00～13:00

・コース：JR千駄ヶ谷駅～駿馬塚～水道碑記～新宿御苑大木戸門～
新宿御苑～新宿御苑 新宿門

・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：4 km未満のゆったりコースです
- ・集合場所：10:00 JR千駄ヶ谷駅 改札口外
- ・会費：500円（当日払い）、会員以外：1,000円
別途、新宿御苑入場料が必要 大人500円（65歳以上250円）
- ・申込締切日：3月18日（月）

第77回 お話の会

今回は旅好きの方には必聴のお話です。皆様は旅の思い出をどのように残していますか？
ご自分の記憶に留める方、写真で残す方など様々ですが、今は残す方法が多様化しています。
是非、参加されてご自分に合った思い出の残し方を見つけては如何でしょうか。

4月 『私と旅』 ～ ベスト5 + 旅の記録 ～

皆さんはどんな旅の思い出がありますか？

初めての海外旅行、お手軽バスツアー、鉄道旅、バックパッカー人旅…。

旅の定義やスタイルは様々。

では旅の思い出はどう残されていますか？

とりあえず写真やビデオに保存、旅は記憶として心の中だけに留めておく…とか、まあ人それぞれ。

とはいえ、せっかくの旅の思い出を忘却の彼方に放置するのはもったいない！

私はふだんから暇を見つけては旅に出歩いています。
そして旅の思い出をいろいろな形で記録として残すようにしています。

今回は、最近の私的“ベスト5”絶景の旅を話のネタに、今日的“旅の記録”ツール等についてご紹介できればと思っております。

今回は、最近の私的“ベスト5”絶景の旅を話のネタに、今日的“旅の記録”ツール等についてご紹介できればと思っております。

旅好きの方、ぜひ奮ってご参集くださいませ！



☆ 日時：4月9日（水）10:00～ 11:30

【11:40～13:00 レストランで講師を交えて会食会、ワイン飲み放題付き】

☆ 会場：星陵会館（千代田区永田町2-16-2）日比谷高等学校隣

☆ 講師：宮地 剛 氏 [BAA 個人会員]

学生時代は探検部に所属、アウトドアライフや海外遠征などを経験。卒業後は市場調査会社で国内のみならず海外での生活者研究リサーチに従事。上海赴任や海外出張などを通して異文化対応を学ぶ。退職後は日本語教師のボランティアや地域活動をしつつ、暇を見つけては旅を楽しんでおります。BAAの音楽グループではドラムを担当。

☆ 会費：4,500円

☆ 申込締切日：4月3日（水）

ネットワーク大学講座以外の

申込み・問合せ先：一般社団法人 ビューティフル エージング協会
（港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402）

埴・北村（hanawa@baa.or.jp; kitamura@baa.or.jp）

TEL : 03 - 3437 - 2525 FAX : 03-3437-2510

＊ ＊ メールでご連絡いただきたいこと：

- 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）