

先日渋谷で講演をしてきました。長年シニアアルネサンス財団の理事を務めていましたが、理事長が体調を崩し、活動が休眠状態になってしまいました。そこで翼下のNPO法人関東シニアライフアドバイザー協会がそれまでシニアアルネサンス財団が行ってきたシニアライフコーディネーターの認定業務を引き継ぎ、特別講演を依頼されるようになりました。

今シニア業務の資格は数種類あるようです。正直言って収入に直結するようなものは「一つもない」と思いますが、ボランティアとして地域の活動に参加した場合、資格取得のための講義で学んだ「エイジングⅡ加齢」にまつわる基礎知識はとて役に立つはずですから認定コストが高いものは除外して、資格取得にトライしてみるのには有意義かもしれません。実際講演していると参加者のバラエティーが年を追うごとに豊かになってきているのを感じます。以前は比較的高齢の女性を中心でしたが、今年はむしろ男性の方が多く、年齢も幅広くなっています。

「人生100年時代」を迎え、会社人間だった男性が定年後の長い人生を見据え、「生きる

『人生100年時代、中高年男性も資格取得を目指す』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

こと」を改めて学ぼうとしているのが分かります。50歳を過ぎて価値観の転換を試みようとしてチャレンジする姿がみられます。一方この講座に参加する若者は世界の雛形になることが約束されている日本の高齢社会のあり方をいまから学ぼうと意欲的に参加しています。講演はおかげさまで毎回大好評。今回も「朝倉先生の講演が聞けただけで、受講料の元が取れた感じですよ」と言ってくれました。

「皆様これから綺麗になるのは無理！でもより颯爽とする事は可能です。そのキーは姿勢です。胸を開き、肩を落とし、お腹を締めて（反り腰はダメです）お尻の穴を締めましょう。体幹を感じてください。その姿勢をキープして颯爽と動きましょう。いくつになっても陽のオーラを放つ存在になること間違いなしですよ」



『35歳からのダイエット革命 (Discover21)』
定価1,404円(税込)
好評発売中



Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。学生時代よりコマーシャルモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー（加齢学）」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。