

聞いてなるほど!

ましましライフ

健やかにしなやかに、私らしく

公益財団法人SBS静岡健康増進センター健康講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ラジオの放送やウェブ配信のほか、紙面のみで紹介する河野景子さんが「健やかにしなやかに、私らしく」と題し、対談を行った。聞き手はフリーアナウンサーの長谷川玲子さん。なお、この講演の様子は下記2次元コードから無料で見ることができ。

<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社、静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



フリーアナウンサー

河野 景子さん

このへいこ 宮崎県生まれ。1988年フジテレビにアナウンサーとして入社。パリ支局への駐在や報道番組のメインキャスターなどを務めた。2016年に「株式会社ル・クール」を設立。「河野景子のことばのアカデミー」の校長として、コミュニケーション術のレッスンをしている。そのほか、講演、イベント司会、メディア出演、朗読会などでも活躍中。

笑顔と言葉の力で人生を豊かに

局アナ時代に触れた2人の大女優の「技」

長谷川(以下H)：河野さんがアナウンサーを目指したきっかけをお話してください。

河野：小学生の時、TBS系列のテレビ番組「兼高かおる世界の旅」に憧れ、「将来はアナウンサーになって海外に行き、自分の言葉で世界とつながりたい」と夢を抱きました。高校時代にアメリカへ1年間留学し、「言葉」の大切さに気付きました。言葉を知っていれば異国でも人と交流ができ、心が通じ合えると体験できたからです。

H：その後大学に進学し、2000人もの応募者数の中、念願のアナウンサーになりましたね。

河野：アナウンサーは華やかに見えますが、体力勝負の大変な仕事でした。日々怒られ落ち込んで、カメラの前では笑顔です。

また多くのスタッフが準備する番組を、自分の言葉ひとつで台無しにできない重圧もありました。

在職中はパリ支局にも駐在

し、2人の大女優にインタビューできました。まずオーディリー・ヘプバーンさん。ファッションブランドのパティで、光栄にも取材の機会をいただきました。当時すでに年を重ねていらっしゃったヘプバーンさんでしたが、黒のワンピースを優雅に着こなし、お顔のしわにも円熟した美しさがあり、どの角度からでもエレガント。映画「ローマの休日」のアン王女のように、常に口角を上げ笑みをたたえていたのです。美しく見せようとするプロ意識に感銘しました。

H：背筋が伸びるようなエピソードです。「自分がどう見られたいか」を客観視できる方だったんですね。

河野：もう一人がフランス人女優、ソフィー・マルソーさん。お会いした時、彼女がつけていた香水がそれは芳しかったです。そこで取材後「すごくいい香り。何という香水をお使いですか」と

尋ねたところ、その返答の粋なことと言ったら、「とても嬉しいわ。でも、この香りを覚えてほしいから、香水の名はミステリアスにさせておいてね」と、答えのないまま、秘密っぽくほほ笑んだのです。当時、彼女も私も20代後半。その年齢で、こんなウィットに富んだあしらいをしたのです。ニュースなどで情報を詳細に伝える世界にいた私にとって、余韻や含みのある言葉に心が動かされました。



口角を上げる顔筋トレーニング

H：「語らないこと」も、伝える術の一つなのですね。2人のセラプは何歳になっても女性の憧れです。

H：ところで、河野さんは

年齢を重ねることに抵抗感はありませんか。

河野：いいえ。年上の友人たちを見てみると、そんな思いは持ちません。彼女たちは年齢を嘆かず、人生に前向きです。私も心身を健やかにさせようと、習字、テニス、料理といった子育て中には中々なかった習い事を始めました。食事ではトマトやパプリカなど、色の濃い赤い食材をよく選ぶようにしています。お肉も赤身、ご飯も白米より玄米が好きですね。

そして毎日行っているのが「顔筋トレーニング」です。私たちが一番使う顔の筋肉は、口の周辺。この筋肉を鍛えれば口角も上がります。コロナ禍の昨今、皆さんマスクをしていますが、装着中の口が半開きになっているのはお気づきでしょうか。感染予防も大切ですが、口に緊張がないと顔の筋肉が衰えてたるみやすくなりますよ。

そこで簡単にできる予防策を二つ紹介します。まず「あいうえお」の発音です。「あ」は指が3本入るほど大きく開けるのがコツです。「え」は2本分。口角も上がります。「い」は1本指。ヘプバーンさん扮するアン王女、あの笑顔の口元です。目もグッと意識して開けば一層効果的です。

次は舌の体操です。舌を前歯と上唇の間に入れてグルグルと回します。マスクをかけたままできますので、ぜひ行ってください。唾液も出て口内環境にもいいですよ。

逆境でもしなやかに先の喜び信じ笑顔で

H：河野さんはいつも笑顔絶やしません。常に意識

しているのですか。

河野：長い人生、誰でも壁にぶつかることはありますよね。私自身もそうでした。そんな時ほど笑顔で心掛けました。作り笑いでも続けるうちに心も落ち着いて、辛い峠を越えてきたのです。

私は言葉の語源を調べるのが好きで「笑顔(smile)」を調べると、ラテン語のmirus(ミラス)という言葉にたどり着きました。意味は「不思議なくらい素晴らしいこと」。まさに得心の思いでした。笑顔でいれば素晴らしいことやミラクルが起きて、周囲にも伝播するのですから。

また私は、しなやかに輝く女性を目指しています。「しなやか」は、例えば竹を曲げればしなみますが、力をゆるめれば素直に戻ります。人生も同じです。逆境でも柔軟に乗り越え、心の軸を持って強

く生きることが大切だと思えます。

そして「輝き」は、光と影のキラキラした明滅です。人生も喜びと苦しみとの明滅です。これら光と影を受容することで人は輝き、強くなれます。辛い渦中でも「これを乗り越えれば喜びが待っている。そして新しい自分になれるんだ」と言い聞かせています。

H：ますます輝ける河野さん、今後の夢をお聞かせください。

河野：ライフワークとして、日本語の美しさをひもといていきたいと考えています。先人たちの言葉や心を見つめ、アナウンサーとして日本語の持つ豊かさを、より多くの方に伝えていきたいですね。

皆さんも、ご自分の人生を一層豊かにするために、ぜひ笑顔をお忘れなさい。ぜひ笑顔をお忘れなさい。

古賀所長のワンポイントアドバイス

～上手な医療活用で健康長寿～

第1回：新型コロナウイルスとの共生を目指す

現在は、法的な規制がない状況なので大都市を中心に急速に新型コロナウイルスの感染が広がっています。残念なことに、個人個人の自己規制、自己抑制に頼るしかない状況であり、このままだと医療崩壊を招きかねない非常に危険なステージにあると推察されます。これらの状況をいかに脱却し改善させるかが我々人類の最重要課題です。

さて、おそらく人類誕生前からさまざまなウイルスが存在しており、人々は長い間それらのウイルスと共存、共生してきた長い歴史があります。インフルエンザウイルス、麻疹・風疹ウイルス、エイズウイルス、エボラ出血熱ウイル

スなどがあります。また、ウイルスとの闘いとよく言われますが、闘いと言うよりもウイルスを理解してうまく共生する方法が現実的です。今回のようにまだ良く分かっていないウイルスには混乱して右往左往することも多々見受けられますが、冷静かつ正しく恐るべきです! そのためにはウイルスについて基本的なことをきちんと学んで常に感染対策を実践することが極めて重要です。

古賀 熊本大学医学部、同大学院卒業後、米国コロンビア大学医学部博士研究員、宮崎医科大学講師、和歌山県立医科大学助教授、静岡国立大学教授を経て、2018年4月からSBS静岡健康増進センター所長

今回の講演は **SBSラジオ**、**ホームページ** でご覧いただけます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回は人を集めての講演会は開催されておりません。



ラジオ放送

SBSラジオ(1404kHz/1557kHz)
16日(日) 10:00~10:30 放送



ウェブ公開

前半と後半の2回に分けて配信
前半 3日(月)~10日(月・祝)
後半 10日(月・祝)~17日(月)



スマートフォンをお持ちの方は
二次元コードをアプリで読み取ると
簡単にアクセスできます。

SBS静岡健康増進センターホームページから
<https://www.sbs-smc.or.jp/center/detail/11>

