

## 演題 『心に残る話し方』

株式会社エフエム北海道

東京支社長 千葉ひろみ氏

(1985年度 文学部広報メディア学科卒業)

**講演講師紹介:**坂代一郎氏(現 OB 会会長)(1982年度政治経済学部卒)

本日の講師 千葉ひろみさんは、私の2期下になります。放送研究部を卒業して、まずは宮城テレビにアナウンサーとして就職されて、それからエフエム北海道で、つい最近までバリバリのアナウンサーとして朝8時から昼の1時位まで、帯の番組を担当していらっしゃいました。現在は東京支社長として東京で勤務されているので、ぜひこの機会にお話ししていただくということで、お忙しいところおいでいただきました。今日は総会後の懇親会には残念ながら出席されませんが、講演の中で質問の時間も設けていただきますので、この後は千葉さんよろしくお願ひします。



### 《 講演 》

今日は心に残る話し方についてというテーマでお話させていただきたいと思います。

私は32年ほどアナウンサーをやっていました。昨年(2017年)7月に東京支社長になるまで、生ワイド番組を持っていました。細かく言うと昨年(2017年)3月まで生ワイド番組を持っていて、同年9月まで、つまり東京支社に来てまだ番組を持っていました。



通いながら収録をしていました。その後も続けていいよと言われていたのですが、やはり毎週帰る事は困難ですし、月1回テープに収録するとなると、どうしても時差が出てしまってまずいのではないか、ということと、やはり後輩にちゃんと道を譲っていこう、というふうに思って、一応アナウンサー卒業ということにしたので、キリの良いところで信頼できる後輩にあずけて、私は東京支社に専念することになりました。

## 小学校3年（10歳ぐらい）の頃から、将来はアナウンサーになりたい...

アナウンサー歴が長いということで、アナウンスのテクニックではなく、それ以前に是非皆さんにしてほしい、私が30年間しゃべってきたのは、この繰り返しだったのだということを皆さんにお伝えしたいと思ってきました。「アナウンサーになりたいと思っている人、手を挙げて!!」あれ？一人も手を挙げないの？・・・私は、夢はいくつ持ってもいいと思っています。最低3つはあった方が良く思う。そのうち1個ダメな時も他があるじゃないですか。

「心に残る話し方」その前にちょっと自己紹介を。千葉ひろみです。出身地札幌市、1963年2月10日生まれです。血液型はA型、特技はすぐ忘れる、立ち直りが早い、社内では打たれ強いと言われています。趣味は畑、旅行、温泉、お蕎麦を食べること。今日も代々木公園の駅前で蕎麦を食べてきました。経歴、85年4月宮城テレビに入社して、87年1月エフエム北海道に入社しました。私は小学校3年（10歳）の頃からアナウンサーになりたいとずっと思っていて、それは子供に上手に本を読んであげられるお母さんになりたい、つまり子育てしながら、自分もアナウンサーをやって、どう自分が変化していくのか、ということにすごく興味があったのです。自分がしゃべり手になって、子育てすることにすごく興味がありました。



ラジオの経歴です。生ワイド番組をいろいろやりました。まず入社してすぐ「きままなモーニング」という番組を週1担当して、1990年から9年間「2時色ネットワーク」これは午後生ワイド番組、これは昼の2時から4時の時と、2時から5時までの時とありました。月曜から木曜の週4日間スタジオに缶詰めです。その後2000年「Morning Pax」、これが午前の生ワイド番組です。これが9:00から11:00までの2時間、月曜から木曜で2009年から「ACTION」と言われるのですが、7:30から13:00まで担当しておりました。その後私は管理職ということになって、東京支社に参りました。FM局だったのですが、



千葉ひろみさんの札幌駅ジャック?のポスター写真

「千葉ひろみ Action」の番組名が。会員が札幌出張時撮影

なんとアトランタオリンピックの取材をさせてもらいました。FM局でオリンピックに行っているのは、エフエム北海道とエフエム東京、それぐらいしかなかった時代だと思います。その他農協系の番組とか、子供向けの番組とか、東日本大震災を支援する番組とか色々やらせてもらいました。私のあだ名は「サザエさん」、「北のサザエさん」と言われています。慌てん坊、買い物に行くのに財布を忘れたり、人に迷惑をかけるタイプ、それにせっかちという感じで今も仕事をしています。

私が大切にしていることをいくつか……。まず農業です。これも番組がきっかけで農業にはまりました。北海道ですから1次産業を応援する番組がありました。そこにアシスタントに入ってくれないかと言われて入りました。私の父が北海道滝上町。「北の零年」という映画で、開拓時代の話なのですが、それに出てくるような田舎で、私が昭和38年生まれですが、40年代ぐらいまでは馬に農耕機をつけて畑のイモを掘り起こし、人が後ろからイモを拾うという農業をやっていたのです。そういうものを見ていたので、農業が大嫌いだったのです。こんなに大変なことは私にはできないと思っていたのです。いつしか農業にはまりました。なぜかというと、農業をやっている方というのは、本当に素晴らしい自然のこと、機械の事、土の事、なんでも知っている。それを自分で考えて作物を作っていくという世界にひかれて、私もすっかり農業にはまって、北海道スローフードフレンドのメンバーで、札幌にいたときは10畝ぐらいの畑で玉ねぎを作ったりしています。今は山形県朝日町の果樹園で、リンゴの木2本をオーナー契約して、その栽培を始めます。果樹園の世界というのはすごく面白くて、毎回毎回勉強になります。アグリカルチャーをととても大事にしています。そのほか大事にしているものは、子供に上手に本を読んであげられるお母さんになりたいということで、“読み聞かせ”。円山動物園へ行ってサル山の前で読み聞かせをしたり、イベントをやっています。その他料理も嫌いじゃないです。自分で作った長ネギ、売られているものの10倍くらい太いネギ、こんなのを自分で作って食べるのが好きです。網走観光大使もやっています。母が網走出身ですが、そうした縁があり、網走の番組をやっていて、市長にお願いして観光大使を務めることになりました。また、札幌観光大使も、これは東京に来てから札幌を発信したいということで、札幌観光大使になりました。沖縄泡盛大使、これは自分が沖縄が好きすぎて泡盛大使にならないかと言われて二つ返事でOKしてやっています。具体的な活動は網走で今年の秋に呼ばれていて、マラソン大会の司会をするなどの活動をしています。

私は今東京支社長という立場ですが、32年間アナウンサーでした。辞めたいと思ったわけではないですし、これからも機会があればマイクを持つことがあると思います。私は今も時々自分探しをして、棚卸をしています。アナウンサーとは関係ないですが、最近とった資格というのがファイナンシャルプランナー2級を取得しました。それから整理収納アドバイザー1級、これは民間の資格ですが、まだ今目指しているのはフードアナリスト1級です。今の自分の会社のそばにフードアナリスト協会があって、フードアナリストというのは、食の全般を考えていこうという資格なのだそう。「自分はいったい何がやりたいのだ？」と考えたとき、食にまつわる仕事、人に伝える仕事、人が話し上手になることをお手伝いする仕事、緊張しない話し方とか、ほか、整理収納でお掃除が楽々なるよということを伝える仕事、自分のやりたいことを確認し、これからのことを考えることができる。自分は今55歳だけどこれから先もずっとやらねばならないと思っています。

## ネタ帳は欠かせない!! ネタ帳は“話題と言葉”の引出し。

心に残る話し方って、アナウンサーですからテクニックというものはとりあえず持っています。速度であるとか、高さであるとか、活舌であるとか、表現方法であるとか、幾つかテクニックというものは身に着けています。先ほど部員の方に聞いたら、TOKYO FMの方が作ったテキストで勉強しているという話を聞いて、そうしたテクニックもあるのですが、私が30年間アナウンサーという仕事をしてきて、経験してきたことをお伝えしたいと思っています。それは経験を積み、その都度自分と向き合う、例えば旅行をしたとき、美味しいものを食べたとき、その時の経験を言葉にして書く、それを自分のものにするということの繰り返しを私はずっとやってきました。なぜなら自分が喋り手だから、人に伝えなければいけないから、そうすると自分のものにしないと相手に伝わらない。テクニックが素晴らしくてもダメ。自分がどう感じるか、感じたかを伝えなければならぬ。そのためには自分のものにする必要がある。皆さんが社会に出て、人とコミュニケーションをとる、自分の考えを伝えること、相手が何を思っているかということ、ちゃんと受け取ることが大事だと思います。私はそういう立場に置かせてもらったので、そうしたことを磨かせてもらったなと思っています。私は今東京に来て「千葉さんの声は今も届くよね」と言われる。わかりやすいと言って下さる方がいます。エンタテイメントの世界に居ると、話している相手の方が、すごく良い経験をなさっていて、すごく良い話をしているのに、「もうちょっと個性があったら良いのにな」と思うことがあります。社長さんや役員の方が社員に話をするとき、原稿を読んでという感じのことがあって、何かもったいないなと思っています。それはやはり自分が訴えたいことは何かということ突き詰めていって、自分と向き合うことでスキルアップしていくのではないかと思います。経験を積み自分と向き合う、言葉は自分をつくる。言葉は自分の心を伝える。例えば映画を観たときに、こんな筋書きだったとか、感動とかをまとめている方がいますか？（会場ほとんど反応なし）ではスポーツ・ワールドカップなんか観ていますか？（会場ほとんど反応なし）現役の皆さんは「ネタ帳」なんか作りませんか？私は今持っているノート1冊なのですが、この中にネタ満載です。例えばワールドカップでアルゼンチンとアイスランドの試合で、アイスランドの人口は33万人でその時の視聴率は、なんと99.6%!! ちなみに日本の視聴率は12.4%でしたそこで、アイスランドの残り0.4%は何をしていたかという話になって、「実はピッチに立っていたのだ!!」という話。こういうことをネタ帳に書いておく、忘れないでしょう。

社会で男性の方は数字にもものすごく強い。話の中に12.3%とか具体的な話題を交えると「おっ、こいつはできるな!!」となる。数字は大事!! そういったネタを書いておくわけです。例えば「万引き家族」という映画を観ました？いい映画ですよ。「万引き家族」って年金暮らしをしているお婆ちゃんのところ、家族が集まって来ちゃう。けどお婆ちゃんの年金だけでは暮らせないでしょう。年金って安いですね。で、どうするかというと万引きで暮らすというお話なのです。けどその家族には「幸せ」がある。そこに1人虐待を受けた女の子が加わるのです。最初返そうとするのですが、女の子は帰らない。皆さんがあの映画を観たとき、どう感じるか知らないけれど、血のつながりって何だろう、本当の幸せって何だろうなどいろいろあるかも知らないけれど、私は虐

待された女の子が帰らなかったというところに一番惹かれました。なぜかというと虐待の話というのはよく聞きますが、「親に認められたい」、「親に愛されたい」絶対に親からは逃げられない、と私は感じてしまいました。是枝監督はすごく社会的な映画を作る方で、虐待だったり、貧困だったり、血のつながりから逃れられないということから、私はそこから逃げて良いんだよ、というメッセージを伝えたかったのかな、と思いました。映画1つにも切り口というのは沢山あります。賞を受けたということかもしれないし、監督に焦点を当てたかもしれないし、だから皆さんは何か経験した時に、自分はこう思った、ちょっと広げてみた、今のことの共通点を紐づけしてみた、言うような訓練を是非やってみてほしいと思います。なんでもいいのです。食べるものでもスポーツでも、何でもよいのですが自分の好きなことを、いっぱい引出しを増やすという言い方をしますが、その引出しを増やしてほしいと思います。そうすると楽しいし、そうすることで何時か仕事につながるということもあったりするのです。映画でも良いし、新聞記事やネット記事でも、”どう思ったか”ということを書き留めてみる。

私が最近興味を持っていることは、どうしてセクハラはなくなるのだろうか？セクハラって男性が女性にすることだけじゃないですからね。女性が男性にすることもあります。上位者が下位者にすること、例えばその人の出世を阻むこととか、性的な嫌がらせとか、それがどうして無くなるのかというのが、私がずっと考えていることです。フランクに話ができるようになれば無くなるのかなと思います。好きな分野というのは、私の場合はノートです。ここで皆さんに質問です「3世帯同居世帯の一番高い県はどこですか？」東北です、山形県で17.8%、2位福井、3位新潟県、4位秋田県、5位富山県、北海道は43位。これは農業の仕方が違う、東北は家族農業が多くてその比率が影響しているのかなと思います。私はJFN(全国FM放送協議会)38局という全国各地の支社長の居るビルにいますが、なので、そういう人たちと話をするとき、ちょっと”へー”となるようなネタを集めるのです。誰かと話すきっかけを作るために、例えば山形の人と話すために山形ネタを集める。私は主人が宮城なので宮城ネタを揃える。北海道ネタって皆さん喜んでくれる。皆さんも今付き合っている人、これから出会いたい人誰だろうと思った時、どんなネタをストックしておけばいいか想像してほしいと思います。相手に伝える話し方、とにかく自分がやっている経験を自分のものにするという繰り返しということをしてほしいのです。それがテクニックを磨くことより大変なことなのです。テクニックはちゃんとした先生につけば、ある程度できるようになります。私は声にコンプレックスを持っていて、小さいころ小学校1年、入学式の時、いまだ忘れられない先生が、「動物の名前の付く歌を歌えますか？」と言われますので、私は手を挙げて「スズメの歌を歌います」といって歌いました。それがガラガラ声だったので母親が、これは可哀そうだといってヤマハ音楽教室に入れてくれたのです。それで歌を歌ったり、楽器を使って耳を鍛えてくれた。耳を鍛えたことによって、自分の声が聞こえるようになった、少しずつ改善されるようになったという経験があります。実は声帯って幅が狭いのです。すぐ裏返ってしまって、だから決していい声とは思わないのですが、自分の弱点を知ると、それをカバーするにはどうしたらよいかということが分かる。今のマイクやシステムはそういうことを、カバーしてくれるようになっているので、30年間しゃべることができたのかな、と思っています。だからテクニックというのは何とかなるとなるとは思っています。だけど自分を作るということは何ともならない。だから自分で出来

るよう頑張ってもらいたいと思います。まさに”言葉の筋トレ”、これはスポーツをやっている人から聞いたのですが、腹筋とか背筋とか鍛えるときに、腹筋に意識を集中することで一層鍛えられるそうです。背筋もそう。だったら言葉も言葉にちゃんと向き合っ、どんな言葉を選ぶか、どんな言葉で自分を表現するか、ということに気持ちをおいてやってもらいたいとおもいます。

## アナウンサーの極意は“聞く力、聞き出す力”

どんなノートでも一冊用意して、もしくは皆さんはスマホに書き込むでしょうが、それでも良いと思います。私はアナログ世代なので、いまだに手帳に書き込んでいます。もう一つ、インタビューはコミュニケーション力、これを得ることによっても自分の言葉は伝えられる。インタビューというのは”雑談”だと思って良いと思います。聞く



力を伸ばす、これは結構重要なですね。話すのは得意じゃないけど聞いてくれたことには話せる、という人はちょっと多いのかな。聞かれた時に”話してよかった”、”聞かれてよかった”、”私の気持ちが伝えられてよかった”という経験が皆さんにもあるのじゃないですか？聞いてくれた側からすると、何でうれしいかと言うと、自分の考え「あっ、自分はこのように思っていたのだ」という発見があるんですね。それをやってくれるということはすごく嬉しいことで、逆の発想で聞く力を伸ばすことで、話す力が伸びてくる。アナウンサーというのは、本当は”聞く力”なんですよ。しゃべる力ではなく、相手に気持ちよくしゃべってもらう、これが究極のアナウンサーとしての面白みだと思っています。ですからインタビューによるコミュニケーション力は是非つけてもらいたいと思います。じゃーどうするのか？簡単です。まず下調べをする。相手が大切にしていることは何かを見つけておく、相手は話したいことにフォーカスしていく、そして共感する。この繰り返しです。例えば結婚式などで私にスピーチしてくださいと言われた時、頭が真っ白になりませんか？それは沢山覚えようとするからです。4項目ぐらいまでなら覚えられます。①自己紹介、②相手が小さかった頃の思い出、③その相手の何に感動したか、④お祝いのメッセージ、この4つです。まず下調べ、相手のことを調べておく。今ならばネットでいろいろできますよね。フェースブックとか趣味とか書かれていることがあるじゃないですか。そして相手が話したいことはそのうち何かな、ということを考えておく。最後に「そうだねー」自分にも興味がある事であったり、その話面白いね、あっ良い話聞かせてくれたね、それで共感じゃないですか。これをやることによって、インタビューする力をどんどんついていくはずですよ。私はそうしてきました。インタビューした時、自分の思い描いたことと違った方向に行くことがあります。それがインタビューの面白さ、意外なことが発見できます。なぜこの話をしたかという、私もいろいろ掛け持ちの仕事をしていて、生ワイド番組を持っていましたから、本当に時間が無くなっちゃう。インプットよりアウトプットの方が多く

なっちゃう。ネタが尽きる。そこで人からいろいろな話を聞く。聞いた話をあたかも自分が経験したように話す。「あなた自分でやったことみたいに言うよね」本当のことであれば私はそれでも OK だと思っています。私はインタビューしている時によく言います”それっ いただき、使わせて”、”いただき、そのネタ”という相手も喜んでくれる。「千葉さんのためになったのだな」と。そのネタを放送で話をさせてもらったりしています。皆さんもネタはいっぱいあった方が良いでしょう。だから人と話をするとき、ちょっと気持ちを向けてほしい。その人の大切にしていることって何だろう、そして本当に共感したら同調して”そうだね”と言えば良いし、そうでなければ「自分はこう思うのだ」というところで話を広げていっても良いと思う。

## 1分間で自己紹介、どこまで伝えられる？

もう一つ自己紹介で語句を鍛える。皆さん1分間という感覚分かりますか？ そこにどれだけのネタが打ち込めるか、やっておいた方が良いですよ。自己紹介は何のためにやるか？相手との接点を見つけるためですよ。「私はこういう人間です」ということをわかってもらえるため。出身地、出身地が重なるとすごく共感が得られる。そして出身校、そして名前、家族、それから得意なことなど、仕事の事などなど。この中の全部は打ち込めないで、その中で何を打ち込むか？それを考えてやるといいです。それも TPO に合わせて。皆さんもここで、1分間で自己紹介をするとして、何を話すかを考えてみてください。常に”1分間でどれだけ話せるか”という訓練をしておく、すごく役に立ちます。トーク力にすごく磨きかかかります。1分という中に自分のどの部分を切り取って話を組み立てるか、本当に磨きあがりますのでどうぞやってみてください。

## 学生時代だからこそ、いろいろチャレンジ！

そろそろまとめですが、私の基礎はやはり大学4年間の放送研究部の活動にありました。合宿のほかですね。建学祭の時はパンフレットを作るのに、近くの商店や食堂を回って広告をとって、タイムテーブルを作って、私は「幕ノ内ステーション」という番組を担当しました。それから近くの幼稚園の園児たちに何かをやろうという発想ですが、園児たちを集めて影絵を催したりしました。スクリーンを作って、人形を動かしながら、ナレーションをつけて影絵をやりました。その時私は「アンパンマン」という本に出合いました。私は勝手にアンパンマンの歌を作詞・作曲して歌ったり、先輩がメロディーを作ってギターを弾いたりしてやっていました。私は冒頭にも言いましたが、読み聞かせができるお母さんになりたかったのです。ということで



今にも至って、子供というのにこだわり続けています。それが子供向け番組につながったりしています。そして本職になって、子供向けの番組や、「幕ノ内ステーション」という番組を持っていた

ので、私は本当に成長していないな・・・とっていますが、私は確かに放研の4年間で基礎が作られたと思います。私は社会に出て、今からは学生時代に戻ることはできませんが、学生時代がこんなに良い時間はないと思っています。本当にこの時間を有効に使ってほしいなと思います。経験できることは何でもしてほしい。私は大学の時にヨーロッパ7か国を回ってきました。その当時はあまり高くなかった。今はそうしたツアーはなくなってしまったようですが、私の時は3年の時に海外研修の募集がありました。それで3週間7か国訪問のヨーロッパツアーがあって、広報メディア学科の仲間と一緒に回りました。当時24万円ぐらいだったかな？お小遣いが10万円もなくしてお土産も買わずに、ただ経験してただけだけど、そんなことができるのも学生時代しかありませんね。だからアルバイトもして、勉強もしてほしいし、いろいろな経験をしてほしいと思います。最近何となく若者たちが、内向きだといわれていますが、そんなことはなくて本当はやりたいことはいろいろあっても、なかなかチャンスに恵まれなくて出来ないだけかも知れないけれど、チャンスは自分で取りに行かないと出会わないので、ぜひいろいろな経験をして下さい。で、最後に女性もずっと仕事を続けてほしいと思います。女性が男性と一緒にいても一生涯一緒にいられるかどうかかわからない。その時にちゃんと生きていける人であってほしい。きちんと前を向いて、自分の足で歩いて行けるようなたくましい女性になって下さい。自分もまだ仕事を続けられていて、定年まであと5年余りですけど、これまで仕事が続けられてよかったと思います。身内の場だから言いますが、私は会社から辞めなさいと言われた時に備えて、時々棚卸をしています。体力があるうちにいろいろチャレンジしてみたいと日ごろから思っています。

## 【質疑応答】

**Q：** 広報メディア学科の寺田です。私は放研でアナウンスチーフをやっている、後輩たちにトーク力とかを教える立場です。同時に「FMカオン」（コミュニティーFM局）の「東海じゃん」という番組で、メインパーソナリティーをやらせてもらっています。後輩の服部くんと一緒に話をしますが、その時、話をうまく引き出してあげることが出来なくて、毎週ごとに体験談とかを引き出そうとするのですが、一つのコーナーが5、6分ですが時間枠に入りきらず、うまく聞き出せないことがあって悩んでいます。

（服部）しゃべりにくいということではないのですが、先輩が結構しゃべるタイプなのかなと思ってしまって、むしろ自分が聞き役になってしまうことがあるのです。

**A：** 本番の前に「今日は〇〇について話そうぜ」と打ち合わせをしようと思うのですが、話題の事だけでなく、どちらが“話し役”、一方が“聞き役”になるという立ち位置を含めて打ち合わせをしておく必要があります。つい、相手の事を思い過ぎて、お互いに遠慮しあってしまう、ということではないですか？ 何より“準備”が大事!!。お互い仲が良いからといって、流れだけではやはりダメ!!。



長い時間にわたって、私のお話をお聞きいただき有難うございました。これからも東海大学放送研究部のご活躍を誰よりも応援しております。今日は本当に有難うございました。

《一同千葉さんに感謝の拍手を持って終了》