



アナウンサーとは、情報を的確に伝える職人! “健康”を正しく伝え“健幸”を広げたい!

今回ご紹介するのは、フリーアナウンサー、コメンテーターとしてテレビ・ラジオに出演する他、話し方や健康、美容をテーマに講演活動などを行っている柴田ひろ子さんです。



Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は幼い頃から、引っ込み思案であがり症に悩んでいたので、「自分が最も苦手なことを職業にしたら一生飽きずに続けられる」と、憧れのアナウンサーになることを小学生で決意しました。どうにかアナウンサーになれたものの試練の連続です。日本テレビ系の報道情報番組を担当していた時は、大震災や事故、地下鉄サリン事件、和歌山カレー事件、ダイアナ元妃、サッカーW杯などの取材で、1年の半分が海外、残る半分が地方からの生中継という経験もしました。特に海外では、現地時間の未明に日本の生放送が始まり、放送後すぐに取材の依頼がくるので睡眠時間はごく僅かです。学生時代に大病を患ったこともあり、健康には関心が高く、また仕事に穴をあけてはならないという使命感から自分を管理する毎日でした。



(局の楽屋前で)撮影:オフィスKR

時代とともに、メディアで健康を扱う番組が増え、携わる機会も増えてきた中、Web広告で「健康管理士」の存在を知りました。「健康の情報を正しく伝えたい」という意識が高まっていたこと、健康管理士は「健康の基礎」から幅広く学べること、「厚生労働大臣の指定講座である」ことから、これだ!と思ってチャレンジしました。

試験に向けての学習においては、養成講座や合格対策講座での先生の解説がわかりやすくてとてもためになりました。講義前や休憩時間に気さくに話しかけてくださる先生もいらして、疑問点が理解できてスッキリしたりヤル気が高まったり、かけがえない友人が出来たり、とても感謝しています。受験会場では数回目の挑戦という方もいらして緊張感が高まる一方。しかもスピード感が必要な問題数と格闘し、終わったときはぐったり。合格通知が届いた時は嬉しくて思わず涙が出ました。

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

アナウンサーとは、様々な事柄について顕微鏡で調べるが如く情報を整理し、たくさんの引き出しを持ち、正しく丁寧に伝える職人だと思っています。本番では、その引き出しの一つでも開けることができれば成功です。

5年ほど前から、テレビ東京系の午前の生活情報番組に出演する機会をいただいています。主にテレビショッピングのコーナーで、健康や美容関連商品などを紹介する際に「健康管理士」としてコメントする役割も多く、資格取得後はスポンサーからご指名をいただく機会も増えました。扱う商品は多岐にわたりますが、健康管理士のテキストやほすびで知識を積み重ねたことで、栄養や食事、運動に関すること、様々な病気や痛みの予防法、生活リズム等々、蓄積した引き出しから自信をもって的確に話せるようになりました。また、以前よりも気の利いたアドバイスもできるようになりました。何より「健康管理士」になったことで圧倒的な信頼感を得ていることを実感しています。



(ヘルス&ビューティのコメンテーターとして)撮影:オフィスKR

他にもラジオ各局で、インフルエンザや花粉症、熱中症など、季節に応じたテーマで、出演を依頼される機会が増えていきます。「今のコメントはわかりやすくていいね!」と褒めて頂くと「健康管理士」になった甲斐があるというものです。テキストの内容はもちろん、ほすびから新しい話題を掴んで活用させていただくことも多いので、毎回到着をととても楽しみにしています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

アナウンサーやコメンテーター、講師として人前に立つ機会が多いため、見た目も

内面も健康的な自分でありたいと常に意識しています。日頃は、仕事やお付き合い以外では19時以降は食事をとらず、お腹をグーグー鳴らしながら眠りにつくことが好きになりました。睡眠時間の確保も大切にしています。また、時間をつくっては、DVDを見ながら筋トレをしています。ストレス解消になり、至福の時間です。朝は早く起きて、太陽の光を浴びセロトニンを湧き上がらせながらストレッチ。そして、すぐにバナナうんちとご対面・笑。仕事でいつ食事を取れるのかが分からないので、朝食は常備菜を活用し、たっぷりしっかりとります。朝食後はまたご対面タイム・笑。こうした習慣づくりは「健康管理士」である自分の約束事としています。



(毎朝しっかり! 老人食ならぬ朗人食)

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

子どもの頃に抱いた「飽きない・慣れない・新鮮な気持ちでいられる毎日」を今も噛みしめ、楽しく過ごせていることに感謝しています。アナウンサーや講師としての信頼をより高めるためにも、健康管理士としての学習を今後も積み重ねていきます。そして、一日の生活リズムを通して、苦がなく無理なく、楽しく健康を整えていけるための正しい情報提供や指導をしていきたいです。食事、運動、対処法、自然の法則など、その人にとって当たり前の“健幸”を、アナウンサーとしての職人技を生かして広めていくことが目標です。まだまだこれからです。



(警察官を対象に「言動と心のセミナー」の様子)