

# 丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

Subject  
対話から学ぶ

丸の内キャリア塾とは、毎月第3火曜日に掲載しているキャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回1つのテーマを掲げ、キャリアアップに必要な考え方や行動方法について多面的に特集しています。今回のテーマは「対話から学ぶ」。会話や議論とは異なる対話の面白さと、対話を通じて人間関係を紡ぎ直し、相互理解を深めていく方法について考えます。

2011  
SEPTEMBER  
LECTURE  
110



キャリアアップ  
インタビュー

ラジオパーソナリティ  
小島慶子さん

## 「実感」のある言葉は必ず相手に伝わるもの

自分の思いや考えを相手に伝え、実りある対話を実現させるにはどうすればよいのだろうか。元TBSアナウンサーで、現在はラジオパーソナリティとして活躍する小島慶子さんに、思いを相手に伝えるコツや、仕事に役立つ対話術などについて伺った。



Keiko Kojima

ラジオパーソナリティ  
小島慶子さん

1972年オーストラリア生まれ。学習院大学法学部卒業後、TBSにアナウンサーとして入社。2010年にTBSを退社し、フリーとなる。現在、TBSラジオ「小島慶子キラ☆キラ」のメインパーソナリティを務めるほか、テレビや雑誌などでも活躍している。著書に「ラジオの魂」(河出書房新社)、「女子アナ以前」(大和書房)などがある。

**自分の思いを率直に語りたい**  
——ラジオを通じてリスナーに語りかける上で、大切にしていることは何ですか。  
小島 なるべく「実感」をしゃべることです。テレビ局のアナウンサー時代は、自分の実感を話すことができませんでした。それはアナウンサーの役割ではないからです。アナウンサーの役割は、あらかじめ決められた内容を正確に伝えることであり、テレビ局の企業ブランドイメージを向

上させることだからです。それはもちろん大切な仕事ですが、私は自分が感じていることを伝えることが本心に思っていることを伝えることが、企業の一員でもテレビ局のアナウンサーでもない自由な立場であれば、それが実現可能だと考えました。だから今、個人の立場で発言できるラジオパーソナリティをあえて名乗っているんです。  
実感率を率直に語れば、反感を買ったことあるし、嫌われることもあります。でも、誰かに反発されたからといって、自分の意見に価値がないわけではありませぬ。私の言葉に反発する人も同じくらい、共感する人もいるかもしれない。この人と話せてよかったと感じてくれる人がいるかもしれないのです。本当に責任を持つのは、自分で体験し、感じただけです。それを言葉にするしかありません。

**相手の心の奥を想像してみる**  
——番組では、毎日異なるパートナーやゲストを相手にされています。個性的な人たちと対話を上手に成立させるコツを教えてください。  
小島 まず、相手を気遣うこと。楽しんでもらえるように、その人との適切な距離を測ります。それができれば相手が誰でもあつても対話は自然に成立すると思つています。あえてコツのようなものを一つ挙げるとすれば、相手が「聞いてほしいと思つていること」を想像することですね。どんな人でも心の奥に、誰かに触れてほしいと願う何かをしまいでんでも繊細な何かで、他人が簡単に

に触れられるものはありません。でも「この人にもきつとそういう部分があるはず」と考えながら話すと、相手を知りたいと思えるし、相手のことを好きになれます。読者の皆さんの中にも相性が合わない上司や同僚がいたら、「この人が聞いてほしいと思つていることは何だろう」と考えてみると、少しは共感できることが見つかるかもしれませんよ。  
**仕事と暮らしては一つのもの**  
——自分の言葉がリスナーにしっかり伝わっているという感覚はありますか。  
小島 それは分かりません。ラジオに限らず、自分の話が本当に伝わったかどうかは、決して分からないと思つています。むしろ、言葉の本意が相手に相手に過不足なく伝わることは難しいと考えたほうが良いと思うんです。でも言葉と交わした後は、共感や発見や反発が生まれる。それはとても不思議なことだし、良いことですね。多少は通じたかな、かみ合っていないところもたくさんあるな、だけど、話してよかった。きつと相手もそう感じているはず。そんな感覚さえあれば、それでいいと思う。対話とはこういうものではないでしょうか。  
——働く女性へのメッセージをいただけますか。  
小島 働くことをスポーツのように考えると苦しくなると私は思います。勝たなくちゃ、記録を出さなくちゃ。そんなふうに考えながら働くのは、本当に疲れますよ。  
私は最近、「働く理由はお金を得ること。お金が必要なのは、それがないと暮らしが成り立たないから」とシンプルに考えるようになってきました。つまり、仕事と暮らしては一つのものであつて、分けるべきではないということですね。仕事や私生活をすべてひっくり返して、どこかにやりがいがあればいいし、どこかに安らぎがあればいい。結局は、1回きりの今日をどう生きていくかが一番大切なことで、仕事も暮らしても楽しみも苦しきも、それぞれ「自分が生きていく」ということのほんの一部なんです。そう考えられるようになると、仕事にも気楽に取り組めるようになりますよ。

チャンネルのエイジング ケア「エクストリーム コレクション ファーミング」は、いつまでも輝く女性のキャリアライフを応援します。

CHANEL

## ULTRA CORRECTION LIFT

肌に美しいハリと弾力をもたらすエイジング ケア — エクストリーム コレクション ファーミング



エクストリーム コレクション ファーミング 全8アイテム 8,190円(本体7,800円)~17,325円(本体16,500円)

ナノローション/フリュイド/クリーム/ニュークリーム/セラム アンタンス/アイ/リップ/マスク



SPECIALセミナー

主催：日本経済新聞社 協賛：シャネル 協力：マリソル

# 知性と感性。新しい自分を手に入れる。～ハリのあるキャリアライフを目指して～

去る8月31日、女性のキャリアライフを応援するシャネル「エクストレム コレクション ファーミング」協賛によるNIKKEI丸の内キャリア塾スペシャルセミナーが、日経ホールにて開催されました。キャリア女性が手に入れるべき「知性と感性」をテーマにした今回、第一部では、人工知能(AI)分析の手法を用いた世界初の語感分析法を開発し、マーケティングの世界に新境地を開拓された感性リサーチ代表取締役、感性アナリストの黒川伊保子さんの基調講演。第二部では、キャスター佐々木明子さんの司会のもと、黒川さん、美容ジャーナリストの倉田真由美さん、集英社「マリソル」誌副編集長の村岡郁子さんによる女性のキャリアライフに関するトークセッションが行われました。500人を超える探求心旺盛な女性たちが熱心に耳を傾けた、当日のセミナーの様をお届けします。



## LECTURE BY IHOKO KUROKAWA 基調講演 黒川 伊保子さん

### 「キャリアのための知性と感性を磨く」～女もヒーローになる時代～



感性リサーチ代表取締役 感性アナリスト 黒川 伊保子さん IHOKO KUROKAWA

奈良女子大学理学部物理学科卒業後、人工知能(AI)研究所にてロボットにヒトの感性を搭載する研究に従事。その上で人の感性は、男女や年齢によって違うことに気づき、脳と感性の研究へ。2003年に株式会社感性リサーチを設立、代表取締役役に就任。04年、ことばの感性=五感の科学的分析法を発表。自動車、食品業界などの新商品名分析を相次いで受注し、感性分析の第一人者となる。「感じることば～情緒をめぐる思考の実験」(筑摩書房)、「日本語はなぜ美しいのか」(集英社新書)など。

**「流れ」をつかむソリストに**

今日皆さんには「ソリストになろう」というメッセージを送ります。かがやかない1人になつてくたさい、という意味です。

私の友人に世界的なピアニストがいます。彼が学生時代、師と仰ぐ方の前で演奏したときにこう言われたそうです。「二つの音符を正確に弾くのではなく、その配置が提示している美しい流れを読みなさい」と。その師は二つの音符に精緻にこだわる演奏を見て、楽譜の中に内在する流れを見失っていると指摘したのです。仕事においても同様です。細部にこだわり過ぎると、脳内の成果を見る回路だけが活性化します。成果主義を捨てて全体の流れをつかまないと、しなやかな活躍はできません。

私が高校生のとき、学校の催しで女子生徒400人の群舞をやりました。ここで私は、400分の1のソリストになるという経験をします。全員が同じ振り付けで踊るなか、私だけが必ず同じパートで間違えるのです。この経験を再解釈すると、399人の生徒たちが成果主義の回路を使って踊るなか、1人だけ流れて踊っていたということです。あなたは人と同じ399人になりたいですか。流れをつかんだソリストになりたいですか。

**「流れ」をつかむ方法**

流れをつかむためにいくつかの提案があります。まず直感を使う。正しさを物事を判断するのではなく、好ましさで判断してください。そして肩書きや知名度でなく、流れに乗っているかどうかで人を見分ける癖をつけてください。商品を見るときも同じです。流れに乗っているかジャッジして見える癖をつけてください。それが見えるようになると、自分も流れに乗れるようになります。

無邪気に生きてください。というて脳の神経回路が邪魔をします。

そこで脳の神経を解き放つための暮らし方を教えます。まず二つは人をやゆしないこと。自分が人に刻印されます。人の悪口を言うようになり、無邪気になれないのです。また失敗を何度も思い起こさないことです。脳には学習機能があつて、同じ経験を繰り返すとその回路は接続されやすくなります。失敗を思い起こすとその回路の優先順位が上がります。失敗しやすくなります。逆に未来の夢に固執しすぎないことも大切です。憧れが強すぎると全方向に広がっている自らの可能性を見落とす恐れがあります。「でも、だって、どうして」という言葉を使わないことも大切です。すべて行動にブレーキをかける言葉です。人に会うときははうれしくしてしまわない気分であつてください。脳にはミラーニューロンという回路があります。人の表情を写し取り、その表情をしたかのように錯覚します。笑顔は脳を幸せな回路へ導きます。つまり満面の笑みで人に会えば人も幸せになります。そしてトラブルが起きたとき、自分が悪くなくて私が何かしてあげればよかった、と声をかける癖をつけてください。また徹底して「他人思いをしないでください。顧客や大切な人の五感で起こる感覚を、明確に想起する。その人の快適を徹底して考える。そうして仕事をしつていくと、相手は自分を大切にしてくれます。自然に流れができていき、自分が流れになつていきます。

ここで時代の流れを知っておきましょう。人間の感性は7年周期で変化します。過去の傾向から見ると、デザインや人々の感性が「丸い」ものから「尖った」ものへ、今年から徐々に移行しています。本質的でありしを求めた時代です。2013年に顕著になる「尖った」時代に向けて、流れを読み、孤高の時間を持つて、ヒーローになつていただきたいと思ひます。

## TALK SESSION By IHOKO KUROKAWA × IKUKO MURAOKA × MAYUMI KURATA

トークセッション 黒川 伊保子さん × 倉田 真由美さん × 村岡 郁子さん 司会：佐々木 明子さん

### 「美しくハリのあるキャリアライフのために」

**村岡 郁子さん** 集英社「マリソル」誌副編集長 IKUKO MURAOKA

大学卒業後、集英社に入社し、「モア」編集部配属。1998年より「メイプル」編集部。同誌を通じて、人物インタビュー、特別企画・ヘルス・旅・料理・ビューティー記事などを幅広く担当。「マリソル」は2007年の創刊から携わり、現在は副編集長として、ビューティー・ヘルス・食・旅・読物などの特集に関わっている。

そこばかりにとらわれていました。でもあるときに思つたんです。私は、私以上に以下でもないわけだから、人の評価を気にしてもプラスにならない。そうすると楽になつて、仕事もうまく回るようになりましたね。

**村岡** 私は挫折したこともたくさんあります(笑)。でもそんなときは発想も固まつて、パワフルなメンタリティが思ひなりました。思考がネガティブになりそうなときは切り替える準備はしてました。

たね。例えば香りや音楽を使つて気分を変えてみました。

**黒川** 切り替えるの儀式をつくることはいけません。中でも言葉は、直接小脳に届くので効果的です。柔らかい言葉をしゃべると柔らかい気持ちになるのですが、落ち込んだときには息がパツと抜けていく言葉がよくて、私は「へのかげ」と言います(笑)。

**倉田** 私もネガティブな気持ちのときには、鏡に向かって「へっちゃらー」とか「おしまい！」と言つてますよ(笑)。

**佐々木** 私は「ありがとう」ですね。いつも仕事ができることに対して感謝の気持ちがあつて、自然と「ありがとう」という言葉が自然と出てきます。人のいいところも見つけられます。幸せを感じ取る力は、ストレス発散になるのかもありませんね。

**黒川** 職場でひと環境に置かれて



美容ジャーナリスト 倉田 真由美さん MAYUMI KURATA

25年以上のキャリアを持つ美容ジャーナリストの草分け的存在。女性誌編集部、編集プロダクションを経て独立し、雑誌の美容ページや新聞のコラム、PR誌などで執筆活動を行う。近年は美容にまつわる講演やラジオ番組へのゲスト出演などを通じて、美容全体における啓蒙活動にも力を注ぐ。著書に「しあわせ美人のつくりかた」(ぶんか社文庫)。

結果です。好奇心を持つて、楽しい思いで毎日過ごし、相手に対して120%の力を発揮していくことで手に入れるものだと思います。人からの評価でなく、自分の評価であつていいのです。

**倉田** 私も挫折はないですね。よく考えたら大志を抱かず、常に目の前のある仕事で自己ベストを尽くそうというスタンスでやってきたからかと思ひます。ただ20・30代は、他人の評価が気になつて

ていたとしても、それを克服するために調査と分析と実験をして、自分のスキルを愛すればいいんです。例えば、パワフルにする上司はどんな言動を取つて、それにはどう対応すればよいか、徹底的にリストアップする。立派なマニュアルが書けます。また「愛され癖」という

千倍くらい感度が高い。無邪気で透明な脳でいたら、自分の脳は自分を最高の人生に導いてくれます。

**倉田** 両親からもらった肉体を、よりよい状態に保つて、女性らしくいようと努力することも人として大切なことだと思います。自分を大切にするのは、自分の人生を大切にするということです。周りの人とのコミュニケーションもよくなつていきます。肌のお手入れも義務ではなく楽しむ、肌も身体も人生そのもの個性豊かなものに個性豊かなものにしたいと思ひますね。

**村岡** 読者とお会いして思うのは、アラフォーは色々な意味で美人になるチャンスが多いということ。10代の頃は、生まれつきの美人が美人です。それが同窓会に行つて、はつとすると印象が変わつた人がいた、という経験をされることもあると思ひます。35歳ごろから、意識のある人とならない人は、その差は大きく開いていきます。お肌の手入れは嘘をつかないです。変わりたいという高い意識を持つていくと、本当に変わる時代なのだと思います。



テレビ東京キャスター 佐々木 明子さん AKIKO SASAKI

●このセミナーの様子は日経電子版でも公開中です。▶ <http://ps.nikkei.co.jp/chanel/>



集英社「マリソル」誌副編集長 村岡 郁子さん IKUKO MURAOKA

大学卒業後、集英社に入社し、「モア」編集部配属。1998年より「メイプル」編集部。同誌を通じて、人物インタビュー、特別企画・ヘルス・旅・料理・ビューティー記事などを幅広く担当。「マリソル」は2007年の創刊から携わり、現在は副編集長として、ビューティー・ヘルス・食・旅・読物などの特集に関わっている。

**困難を乗り越える**

佐々木 キャリアを形成するにあたり、皆さんはこれまで困難を経験されたことはありますか。

**黒川** 実は、困難を感じたことは一度もないです。ブレーキがかかるとはありますが。ただそれを困難と思わなかったからです。私自身が研究者ですから、自分ではなく仕事の相手や対象に気持ちがあつていいです。

**倉田** 私も挫折はないですね。よく考えたら大志を抱かず、常に目の前のある仕事で自己ベストを尽くそうというスタンスでやってきたからかと思ひます。ただ20・30代は、他人の評価が気になつて

### 美しいハリと輝きを肌にも。

多忙な現代女性のためのシンプルなおエイジングケア シャネル「エクストレム コレクション ファーミング」

キャリアも肌も磨きたい現代の女性たちのために、ハリと弾力にあふれた美しい肌へと導くエイジングケア「エクストレム コレクション ファーミング」。肌のハリを維持するメカニズムに着目し、張力と総合力のバランスを目指す構造学的コンセプト「テンセグリティ」の原理を取り入れた新世代の「ファーミング」ケアです。新しく発売されたセラム アンタンス(美容液)を中心に、シンプルなステップのケアで、あごから頬にかけての肌につきっきりと引き締まる実感をもたらします。



○「エクストレム コレクション ファーミング」全8アイテム 8,190円(本体7,800円)~17,325円(本体16,500円) **【新発売】** セラム アンタンス ナノローション/フリュイド/クリーム ニュークリーム/アイ/リップ/マスク

◎シャネル(香水・化粧品) ☎0120-52-5519 [www.chanel.co.jp](http://www.chanel.co.jp)

会場では、全8アイテムの展示と紹介が行われ、多くのキャリア女性がお肌を磨く効果を実感しました。