

賢いはたらき方のススメ🕒

秀島 文香さん



個性的な“声”とその声からも溢れる“親しみやすい人柄”で多くのリスナーにメッセージを送り届けるラジオDJの秀島史香さん。目に見えないリスナーとの「いい空気」づくりの経験が原点という。その仕事ぶりは天職を感じさせるが、実は失敗を繰り返して工夫を凝らしてきた成果だ。人柄とも重なる秀島さんの誠実なはたらき方と高いプロ意識は、ビジネスパーソンも共通課題であり、ユーザとの「いい空気づくり」の参考としたい。

仕事にも、自分にも、嘘をつかずその場だけきれいにまとめようとしない

— 秀島さんは、今やラジオDJに留まらず、テレビ番組やCMのナレーション、絵本の朗読にコラムや書籍の執筆でもご活躍中です。何事にも精力的に取り組まれる秀島さんの、働き方の流儀をお聞かせいただけますか。

ラジオDJは憧れの職業でしたから、好きなことを生業としている幸せを日々かみしめています。仕事をするにあたって大切にしてきたのは、嘘をつかないこと。それさえブレなければ、最終的にはどこかに行き着けるんじゃないかと思いつつ、これまでやってきました。

嘘をつかないというのは、発する言葉にも自分自身に対しても、誠実であるという意味です。嘘は、声に出してしまうんです。「とりあえずこの場をまとめてしまえ」とうまく乗り切ったつもりでも、聴く人にはそんな思惑まで伝わってしまう。あるいは、どこかで聞いた借り物の言葉を、さも自分が思いついたようにしゃべったとしても、声のトーンやニュアンスに表れるんです。若い頃は「きれいにまとめよう」という思いが強かったので、言葉が上すべりしたり、何か不純物が混ざったような言葉に聞こえることも多々あったでしょうね。理想のDJ像に自分を近づけようと躍起になって、リスナーではなく自分にばかり意識が向いていた気がしています。

— リスナーからすると、生放送の番組で共演者との会話に臨機応変に対応している様子など「あ、秀島さん、今、踏ん張っている!」と、好感を持つことも多いと思います。声を聴いているだけでスタジオの様子が見えてくるものです。

生放送というのは、ただ流れに任せていても時間がくれば必ず終わるものです。だからこそ、やれることは全部やってから帰ろうと思っていました。それは今でも同じです。自分のしたことを喜んでくれる人がいて、その対価をいただくのがプロ。だったら、しゃべることで何かを残したい。声には形がありませんし、言葉も出ては消えていくものですが「聞いた人の耳にひとことでもいいから何かを残そう!」という意気込みで毎日スタジオに入っていました。そこで、どうしたらいいのかと考え抜いて、まじりけのない自分の本当の言葉じゃないとダメなんだと気づいたんです。

本心とかけ離れたことをしゃべったら、結局、一番気分が悪いのは自分です。そういうことを重ねていると、つじつま合わせが目的になって仕事の本質からどんどん離れてしまうのです。



賢いはたらき方のススメ ㊦

— ご著書では、「リスナーの気持ちが少しでも軽くなるように」とありました。そのために、話し方など、工夫されたことはありますか？

「雨が降っている」という話題一つにしても、単に「憂鬱ですね」ではなく、突然の雨での失敗談を織り交ぜるなど、リスナーが「ある、ある」「わかる」と共感できるように、と考えてきました。ラジオの番組は、リスナーと一緒に作るのですから、自分の気持ちだけが先走ってはダメなのです。過去に担当した番組を、今でも「聴いてました」と言って下さる方がいて、覚えていただいているのは何かを残せたからかなと思うと、すごくうれしいですね。

「こうあるべき」が足かせに。選択肢を多く持ち、身軽でいること

— もともとの理想はどんなDJ像だったのですか？

この職業に憧れるようになったきっかけがマリアさんという女性DJでした。ニューヨークのジャズ専門ラジオ局で、おしゃれでカッコいい番組を担当していた彼女のようになりたいと思っていたんですが、今思えば、憧れるあまり自分自身を「こうあるべき」というイメージに縛り付けていました。

ビジネスパーソンも「営業はこうあるべき」「PRはこういう仕事をするべき」と一つの型にこだわってしまうことがあるのではないのでしょうか。実はそういう思い込みが、働きづらさ、生きづらさを生み出しているのかもしれない。もしかしたら、自分が望む働き方とその業種がそもそもマッチしていないということもあるでしょう。別のやり方があるのかもしれないし、自分を活かせる分野が他にあるかもしれない。当然と思っていた「こうあるべき」からはちょっと外れるけど、そういう自分でもいいかなと思える勇気と一歩を踏み出せるフットワークがあれば、自分を縛り付けていたものから自由になって身軽になれると思います。

— 自分に余裕がないと、型にはまっていることに気づけない場合がありますよね。



私の場合は『GROOVE LINE』（秀島さんが2000年4月～2010年3月に出演していたラジオ番組）で「こうあるべき」が根底から崩されましたので（笑）、自身のスキルをゼロからスクラップ&ビルドできたことが本当によかったと思います。あの経験がなければ、ずっと小さな型にはまったままでキャリアを終えていたかもしれません。あの番組と出会ってから、聴いてくれた人に「なんか元気が出たな」とか「今日も悪くない1日だったな」と思ってもらうことが自分の目指すゴールになりました。「小さな型にはまっている」ことに気付くには想像力が必要だと思いますが、私はいろいろな人との出会いを通して、そのことが理解できたと思います。幸いにも、大きく転身したり、方向性は同じだけどちょっと違う業界へ転職したという友人、知人がたくさんいるんです。彼らと話すことで選択肢は多いほうがいい、武器は一つじゃないんだと勇気をもらえるようになりました。

— 秀島さんご自身も、ラジオDJの枠を越えてナレーターなど多方面で活躍されています。これまで仕事を続けてきて、変わらず大事にしてきたことは何かありますか。

もてなす気持ちを忘れないようにしています。相手に「話せてよかった」「よい時間だった」と思ってもらうにはどうしたらいいかを常に考えています。現在担当中の番組「SHONAN by the Sea」には、さまざまな分野の方をゲストにお迎えします。ミュージシャンはもちろん作家、写真家、料理家、市長、サーファー、画家、学生さん…皆さんそれぞれ得意分野も話題も違ってきます。相手に気持ちよく話してもらうためにどんな話題を振ろうか、どんな聞き方をすれば楽しい会話を作り出せるかといったことを意識して、事前に相手の好きなことや興味のあるものを下調べしていきます。また、情報を引き出すばかりではなく、ギブ&テイクになるように、面白いと思ってもらえる話題や小ネタを準備していくようにしています。喜んでもらえそうな話を仕込んでおくと「会話が途切れたらどうしよう…」と不安になることもありません。

「いい空気」をつくるコツ。心を開き、自分の設定した見返りは求めない

— 職場の仲間と「いい空気」をつくるために、秀島さんならどうされますか？

まずは相手の好きそうなものをつかかきにして会話のきっかけを作りますね。眼鏡がすてきと思ったら、眼鏡に関する小ネタを出してみたり、相手がいつもより厚着だったら「今日は冷えますものね」と声をかけてみたり。相手の立場に回って、急に振られても困らない話題を投げてみます。

— 相手を起点にした話題は「あなたのことを気にしていますよ」というメッセージにもなりますね。

そうなんです。もし、とっかかりになるものが全くない場合は、ニコッと笑顔で接するだけでもいいんです。昨年ベルギーで1年間暮らしてみても実感したのですが、ニコッと微笑むことが「自分は敵ではなく友好的な人間ですよ。どうぞよろしく」というサインになるんです。礼儀正しく、ある程度は自分からサインを発することが大事ですね。同じ職場の中だとおそろかにしてしまいがちですが、相手から自分はどう見えているかを意識して、ちょっと口角を上げ、にこやかな表情をつくってみる。こちらから働きかければ、相手に伝わるものはあると思うのです。相手は自分の鏡ですからね。

一方で、相手が100パーセント返してくれるとは思わないほうが楽でいられます。良い意味で「期待値を下げる」ことも必要です。そうすれば期待通りに返ってこなかった時に無駄にへこむこともなくなるわけです。みな、気持ちの「設定温度」が違うのは当たり前。人によって適温が違うということがようやく実感としてわかるようになりました。

— 「温度差があって当然」と割り切るには、それなりにメンタルの強さが必要だと思いますが、相手のペースに巻き込まれない強さは、数々の著名人にインタビューされたご経験から体得されたのでしょうか。

経験のおかげでもあります。もし損得で考えたらムツとしたりへこんだりするよりも、さっさと割り切ったほうが得なんです。次の一歩を踏み出すのが楽になりますからね。ネガティブな感情はたいてい消化しきれないまま二日酔いのように残ってしまうでしょう？

— 事あるごとに反省メモを書かれているそうですね。

イラッとしたり悶々とするのがあったら、現場の帰りに携帯電話のメモ機能で書き込んだりレシートの裏に書いたり、どこにでも書きます。すっきりしますよ（笑）。書くことによって、不要物として捨てるものと、改善点として取り込むものの仕分け作業をするという感じでしょうか。仕事をするうえで身につけてよかったと思う習慣です。今、自分が抱えているものの優先順位もクリアになるし、おすすめです。



コミュニケーション上達の秘訣は「幼稚な期待」をしないこと

— メモの習慣は仕事と育児を両立されている現在こそ、有効活用されているのでは？

そうですね。メモを書くことで何を、何をしないでいいかが見えてきます。子どもが生まれてからは、以前のペースで生活をしようとする時間が全く足りませんから、優先順位をつけるために「やらなくてもいいことリスト」を作りました。毎日の雑巾がけはもういいや、自動掃除機に任せようとか（笑）。アイロンがけ不要の洋服をそろえたり、美容室は予約せず飛び込みで入れるところに行きつけにしたり。

仕事をするときも、ウォーミングアップに小さな事務作業から始めて…などとやっている時間はないので、最もやっつけるべき大変な仕事から取りかかるようになりました。

賢いはたらき方のススメ ㊤

— 生活ペースの変化によって、ご主人や仕事仲間とすれ違いが生じたことはありませんか？

自分のものさしを他人に当てはめないように意識しています。自分の価値観だけでは、相手の事情や心情は、測れませんから。特に職場では思わぬ衝突を避けるためにも、事実だけを口にするようにしています。

家庭内の風通しをよくするために心がけているのは、どうしてほしいのか、ちゃんと言葉にして伝えること。特に、育児が始まると夫婦で協力することが不可欠ですが、家事のやり方などは、それぞれ手順や許容範囲が違うので、何がOKで何がNGか、すり合わせが必要ですね。多少のずれはあるにしても、お互いちゃんと口に出して確認しておかないと、そのうちしんどくなります。家族といえども、チームとして目指すゴールをどこにするかという方針は共有しておきたいですね。



— 自分のものさしだけで測らず、言葉を尽くした意思疎通を心がけるといのは、ビジネスの現場でもチームワークを構築するうえで大切ですね。

そう、思います。「察する」ことを相手にも自分にも課してしまうと、余計な誤解もストレスも生まれてしまいます。せっかく言葉という道具があるのだから、サボらずちゃんと使えば分かり合える確率も高くなります。ただ、相手との距離のとり方には敏感でありたいですね。踏み込んでいい距離は人それぞれですから、押し付けになってしまわないよう相手の姿勢も尊重するようにしています。

— コミュニケーションをキャッチボールに例えると、「ボールをこうやって投げたらキャッチしやすいだろう」というふうに、相手も自分と同じスタンスだと考えがちですね。

そうですね。こちらが愛想よくあいさつしているのに、素っ気ない態度をとられるのはどうしてだろう？と気にしたこともありますが、「愛想よくしていれば相手は心地よいはず」と考えてしまうのも、幼稚な期待ではないでしょうか。大人としてのコミュニケーションのマナーは、「自分の価値観を振りかざさないこと」だと思います。

取材後記

お話を伺っているうちに、秀島さんが、客観的に物事を見て、独りよがりにならないように、相手の受け止め方を想像しようと心がけていることに気付いた。声だけでメッセージを伝えるというラジオDJの仕事は、リスナーの想像力をかき立てるだけでなく、話し手自身も想像力が鍛えられるのかもしれない。と同時に左右されすぎないための踏ん張りも必要だ。想像力と踏ん張り、これを備えて「いい空気」をつくるには、「嘘をつかない」「型にはめない」「幼稚な期待をしない」のである。

プロフィール

秀島史香(ひでしま・ふみか)

神奈川県茅ヶ崎市出身。慶応義塾大学法学部政治学科卒業。現在FMヨコハマ『SHONAN by the Sea』、JFN全国ネット『Pleaseテルミー! マニアックさん。いらっしゃ〜い!』(吉田照美氏と共演)、NHK Eテレ『あしたも晴れ! 人生レシピ』などに出演中。TVやCMのナレーション、絵本の読み聞かせ、通訳や字幕翻訳、コラムや音楽レビューといった執筆活動などで活躍中。2016年から1年間ベルギーに滞在後、2017年春に帰国。初著書『いい空気を一瞬でつくる誰とでも会話がはずむ42の法則』(朝日新聞出版)が即重版、Amazonの社会一般関連書籍ランキングでベストセラー1位を記録。

秀島史香のブログ Fumika Hideshima <http://hideshima.blog.so-net.ne.jp/>

ツイッター @tsubuyakifumika インスタグラム @hideshimafumika

著書『いい空気を一瞬でつくる誰とでも会話がはずむ42の法則』 https://publications.asahi.com/ecs/detail/?item_id=18885

