

アナウンサーを経て、現在は執筆家や大学教授としても活躍する八塩圭子さん。年齢を重ねるごとに輝きを増す八塩さんが、毎日をより快適に、自分らしく生きるコツについて、たくさんのことを教えてくれました。

今の生活は、会社員として働いていた頃に比べると、時間的な拘束は短くなりました。でもその分、頭を切り替えなければならぬ機会が増えたような気がします。たとえば、午前中に原稿を書いたら、次はインタビュー取材を受けて、その後は大学で授業をしたり。毎日いろいろなやらなければならぬこと<sup>が</sup>ありますが、でも、朝起きて1日の予定についてあれこれ考えたりはしません。あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ、なんて考えると暗くなってしまうから（笑）。

先々のことが気になるのは人間の性だ<sup>が</sup>と思いますが、先のことよりも、今、目の前にあるこ

## ウェルエイジな毎日

「先のことより  
『今』を自分らしく  
フリーアナウンサー八塩圭子さん



とに集中することのほうが、重要だし有意義だと思っ<sup>て</sup>います。何事も計画通りに進むわけではないし、これをやれば何か得られるという保証もありません

やしお・けいこ  
1969年、東京都生まれ。上智大学法学部卒業。  
1993年テレビ東京入社。報道局経済部の記者を経てアナウンス室に異動し、報道情報番組などで人気を博す。  
2002年に結婚。2003年には同局を退社しフリーアナウンサーとして活動を開始。コメンテーターや執筆活動のほか、2009年4月より学習院大学経済学部特別客員教授として教鞭をとるなど、多方面で活躍中。

から、自分らしさを失わずに過程を楽しんだほうがいい。特に、若いときは、自分はこうあるべき<sup>と</sup>頑なにやりがちですが、ほどほどに手を抜くことも、人が成長するためには必要なこと。だから、頑張るよりも、無理しないことを大切にしたいんですよ。投げ出さなければ追求め過ぎない、という感じでしょう。アナウンサーの仕事も大学教授の仕事も、100点満点というのがないので、持続していくこと、そして任務を全うすることがモットーですね。

好きな言葉に「船がきたら乗る」というのがあって、私は、誰かに誘われたり、声をかけてもらったら、基本的には断らないようにしているんです。ちよつと億劫<sup>おっくう</sup>だな、と思っても、素敵な出会いや興味深い体験が待っていたりするから。大きな流れには抗わないけれど、船がきたらタイミングを逃さずに乗る。これが、無理せず自分らしく生きるコツだと思っています。