

# 天野 ひかりさん

フリーアナウンサー

## HIKARI AMANO

【あまの・ひかり】1965年愛知県出身。上智大学卒業後、「テレビ愛知」にアナウンサーとして入社。1995年「TOKYO MX」に移籍し、「ニュースキャスターを務める。その後、フリーアナウンサーに転向、NHK『すくすく子育て』や『金曜フォーラム』、NHKBS『インターネットディベート』などでキャスターや司会を務める。2008年、親子コミュニケーションラボを立ち上げ、現在、NPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事。著書に『子どもを伸ばす言葉実は否定している言葉』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『賢い子を育てる夫婦の会話』（あさ出版）等がある。

言葉の力を、  
未来の力に

## INTRODUCTION

共働きが当たり前という時代の中、仕事と家事、子育ての両立に不安を覚える女性は少なくない。ローカル局のアナウンサーからキャリアをスタートさせ、NHKの討論番組や子育て番組などで司会、キャスターとして活躍していた天野ひかりさんは、キャリアと結婚、出産の狭間で揺れた経験を持つ。現在、フリーアナウンサーとして、またNPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事として活動する天野さんに話を伺った。



Free Announcer  
**HIKARI  
AMANO**

——天野さんは大学卒業後、ご自身の地元にあるローカル局「テレビ愛知」にアナウンサーとして入社されていますが、なぜアナウンサーになろうと思われたのですか。

小さい頃から言葉が大好きで、例えば「私が行く」と「私は行く」ではどう違うのだろうかということを考えるような子どもだったんですね。小学校が上がってからは、学校での出来事をどうやったら面白く母に伝えられるだろうか、どの言葉を選んだら面白く聞いてもらえるだろうかということを帰り道で考えて練習するのが日課でした。

大学の卒論でも、文の最後に付ける終助詞をテーマに選ぶほどで、同じ「おいしい」ということを伝えるにしても、「おいしいね」「おいしいわ」「おいしいよね」と終助詞によって相手に与える印象が違うことを研究して論文にまとめました。

そういった言葉を意識しながらできる仕事ということで、アナウンサーになりました。専門家の難しい話を、いかにわかりやすい言葉にして視聴者の

皆さんに届けられるのか?」「事件や事故の被害者の方の声なき思いは、どのように言語化すればいいのか?」。そんなことを考えていきたかったのです。

——テレビ愛知ではどのような仕事を?

私は月曜から金曜までの帯番組でニュースを担当するアナウンサー第一号として採用されましたが、それ以外のスポーツ番組やバラエティー番組、報道番組とあらゆるジャンルで仕事をさせていただきました。

しかも東京のキー局と違ってローカル局ですから、アナウンサーと言っても企画から取材まで一通りやるのが普通でした。時には取材してきた映像の編集作業も自分ですることがあって、夜中に一人、編集室にこもってナレーションを入れたり、テロップをつけたりといった仕事もしていました。

——いろんな仕事に携わってみて、特に面白さを感じたのはどこですか。

自分が疑問に思っていることを番組の企画書に落とし込み、それが通れば自ら取材して映像を制作し、視聴者の皆さんに伝えられるところでしょうか。

例えば、当時、夫婦別姓に関わる法案が可決されるかもしれないと話題になったのですが、夫婦別姓の課題とは何か?世の中の皆さんはどう思っているのか?それらを探るためにアンケートの質問項目を作るところから始めて、実際にアンケートを取って、その結果から課題を洗い出す。さらに、賛成派と反対派それぞれの方々にアポを取って、カメラマンと一緒に取材に行く。そういうことが面白かったですね。

——どんな分野に関心がありましたか。

専門家の難しい話をいかにわかりやすい言葉にして皆さんに届けられるのか?

# 古い価値観で自分をしばっていたのは 自分自身だったと、気づかされました

医療や保険制度に関心がありました。現在の制度や仕組みでは何が課題なのか、自分なりに考えて番組の企画を出すのですが、その度に言われることがあったんですよ。「全国的な課題なのだから、東京のキー局が扱うテーマではないか。なぜローカル局で放送する必要があるのか」と。そんなこともあり、次第に自分がやりたい仕事をするため東京へ行きたいと思うようになりました。

——それで30歳の時に、東京のローカル局である「TOKYO MX」に専属契約で移籍されたわけですね。地元を離れることに、迷いはなかったのですか。

実はその頃、後に夫となる同じテレビ局のカメラマンと5年ほどお付き合いして、まして、彼のお母さんから「あなたたち、そろそろ結婚しないの？」と尋ねられたんですね。私が「東京で仕事をしたいですし、アメリカにも留学したいから、結婚なんてできないんです」と答えたところ、お母さんに「ひかりさん、何を言っているの。結婚したって、東京で仕事をすればいいし、アメリカだって行けばいいじゃない」と言われてハッとしました。

番組でも「男女平等」を取り上げてきたのに、私は結婚したら夫のそばにずっといななきゃいけないと思いついてた。古い価値観で自分をしばっていたのは自分自身だったと、気づかされました。その言葉に背中を押され、結婚することになりました。

——進歩的なお義母さまですね。

そうなんです。本当に「お義母さん、ありがとう」という思いでした。希望が叶って私は結婚して1年も経たないうちに東京での仕事が決まったのですが、いざ上京するとになると、本当に行ってもいいのかが気になって夫に聞いてみたんですね。すると、「僕の楽しみは、ひかりちゃんが生き生きしている姿を見られることだから」と言ってくれて、「じゃあ、行ってきます」と。そこから東京と名古屋の別居婚生活が始まりました。

TOKYO MXでは月曜から金曜の夜のニュース番組のアンカーを務めていましたので、金曜日の夜、番組終了後の反省会と翌週の準備をしたら、仮眠を取って、土曜日の朝、始発に乗って名古屋に帰る。そこで土日と夫と一緒に過ごしたら、月曜日の朝、東京に戻るとい生活でした。そんな別居婚を3年ほど続けましたね。

——夫が単身赴任という形でしたら、割とありますよね。

それはよく言われました。「妻が単身赴任っておかしくないか？」って散々言われましたし、夫は私以上に周りから言われていたと思います。たまに夫が酔っぱらって電話をかけてきて、「僕は大丈夫だから。ひかりちゃんを応援しているからね」と言うことがあったのですが、そんな時は「誰かに何か言われたのだろうな」と思っていました。

——やさしい旦那さまですね。

当初は3年くらいで名古屋に戻るつもりでしたが、東京に住み始めたら、仕事をする

にしても、生活するにしてもやはり面白いわけですよ。それに対し、夫は実家が奈良で、名古屋で働いていましたから、東京に住む気なんて全くありませんでした。

ただ、ずっと別居婚のままだと子どもを持っていないということは、二人とも気になっていました。それで夫が出した条件を私が叶えることで、夫は東京にある系列のテレビ局に移ることになりました。

——一緒に暮らすようになられて、お子さんはすぐにできたのですか。

夫婦の間では「絶対に子どもをつくらう」と決めていたものの、なかなかできなくて。その頃、私は声を掛けていただきNHK-B Sの情報番組を月曜から水曜まで担当しながらTOKYO MXでは土日のニュース番組を任されて、すごく忙しかったですね。

その上、NHK-B Sで討論番組のキャスターも務めることになりました。教育問題や食の安全など社会的課題を毎回一つ取り上げて、その課題に対する賛成派と反対派それぞれの専門家と、ゲストとして著名人にも出演してもらい、インターネットを通じて視聴者のリアルな意見も聞きながら、スタジオで議論を深めていく番組です。

仕事はすごく面白かったですし、毎日充実していたのですが、年齢的には高齢出産とされていた35歳を過ぎていました。

——それは焦りますね。

ある時、その討論番組で「少子化」がテーマとして取り上げられたのですが、打ち



上げの席で女性の出演者やディレクターたちが「天野さんは結婚しているのに、なぜ子どもを産まないの？産んだらいいのに」と一斉に言い始めたのです。

それは私にとって渡りに舟でした。というも、キャスターが出産で休めば番組を降板するのが当たり前という時代で、子どもを産むか、仕事を続けるかの二者択一しかなかったんですね。私は子どもを産もうと決めていましたが、それはあくまでも夫婦の間だけの話です。

そんな状況でしたので、私が彼女たちの言質を取ろうと「子どもを産んでも、私は

仕事を続けられるんですね」と確認したら、皆が「大丈夫、私たちが守るよ」と言ってくれて、その2カ月後に妊娠し、無事出産することができました。今思えば、なかなか子どもができなかったのは、精神的なことが影響していたのかもしれないね。

——何かしら影響はあるのかも。それで出産された後はいかがでしたか。

産休を取る前は「お母さんになっても、以前と変わらず仕事を頑張るぞ」と思っていたのですが、大きな誤算がありました。我が子がどれほどかわいいものなのか、想像できていなかったんですね。あれほど面白

いと思っていた仕事なのに、「子どもと離れて仕事に行きたくない」と、大人になって初めて声を上げて泣きました。子どもがあまりにもかわいすぎて、人に預けて仕事に行きたくなかったのです。

夫が「絶対に仕事を続けていたほうがいいよ」と言ってくれても、ぐずぐずしていた私の心を動かしたのは、保育士さんの言葉でした。「いつか仕事を続けていてよかったと思う日が絶対に来ますから、お子さんはプロの私に任せて、天野さんは仕事に行つてらっしゃい」と背中を押してもらいました。

ただ、出産前はラジオを含め番組を7本持っていたのですが、テレビの討論番組1本だけを残して、あとは番組関係者に頭を下げて回つて辞めさせてもらいました。

——それでも、共働きしながら夫婦だけの子育ては大変だったんじゃないか。

妊娠中から夫と2人で保育園をあちこち探し回り、復職後は生後3カ月以上の子どもを受け入れてくれる保育ママさんに預けました。ですが、それだけでは全然手が足りず、ベビーシッターさんや病児保育士さんなどいろんな方に助けていただきました。

振り返ってみれば、そうやって皆さんに助けを求めて、支えていただいたことで、私自身がお母さんに、夫もお父さんになれるように育ててもらったのだと思います。

——周りの力を借りることで、子どもだけじゃなく、親も育ててもらえた。

そうなんです。子どもの立場から見ても、

# 多様な価値観に触れながら育つことで、子どもは自分なりに考える力を養うことができます



いろんな価値観に触れて育つというのは、とても大事なことですよ。

昔は地域の人たちが一緒になって子育てしていましたけれど、今のような核家族での子育てでは、人間関係が親と子どもだけに限られてしまいます。そうすると、子どもには親の価値観がそのまま投影されがちです。多様な価値観に触れながら育つことで、子どもは自分なりに考える力を養うことができますし、偏見を持たなくなるのではないかと思います。

——子育てで周囲のサポートを受けるにあたり、心掛けたことはありますか。  
預かってくださる方と娘との相性はどうか。

か、安心して過ごせる環境か、その精査には時間をかけました。夫と一緒に一軒ずつ回って、「絶対に〳〵抜け〳〵がないように」と自分たちの感覚を大事に確認しました。

——事故や事件が起きる可能性だってあると思うと、手が抜けないですよ。

「私たちと同じ思いで娘と一緒に育ててくださる方を」という一心で、ナーバスになっていましたね。それくらい子育てでは手を抜けませんし、仕事もそうです。あと何の手を抜けるかと言ったら、家事だと思えます。

夫婦で子育てが当たり前になりつつありますが、まだまだお母さんがワンオペで子育ても家事もこなしているのが実態だと思います。お母さんたちの中には自分のお母さんの姿を基準にして、家事も子育ても一人でこなせなければダメだと思ってしまう方がたくさんいらっしゃいます。けれども、仕事をしながら家事も子育ても完璧にこなすことなんてできません。子育ても仕事も手を抜けないとなると、あとは家事です。家事代行というと贅沢品のイメージがありますが、そんなことはないのです。

私がお母さんお父さんに「子どもには丁寧言葉掛けすることが大事ですよ」とお話しすると、皆さん「余裕があればできるんですけどね」とおっしゃいます。でも、余裕がある日はいつか来るでしょうか。自分に余裕がないイライラを子どもにもぶつけるのは間違っていますし、だったら、

家事代行を活用したり、家事の手を抜くことは必要なことです。

——確かにそうですね。ご自身の子育てでも、言葉掛けは意識されていたのですか。

間違っていたこともあるでしょうけれど、子どもの思いを100%認めようということには常に心掛けていました。

——子どもはわがままを言うものですが、それも全部受け止められたのでしょうか。

子どもをわがままと思うのは、親が自分の言う事を聞かせたいからではないでしょうか。例えば、子どもが遊んでいる時に、ご飯を食べさせたいとしますね。「早く玩具を片付けて、食べなさい」と言った時、まだ遊んでいる子どもを見てわがままだと思いかもしれません。けれども私は、「今ご飯を食べさせたいのは、親のわがままだな」と考えました。そして、子どもが今、遊びたい気持ちを応援しようと、一緒になって遊ぶんです。ひとしきり遊んだら、お腹はやっぱりすぐわけですよ。そこで子どもに「すごく楽しいけど、お腹すいたよね」と言う、「うん」と。じゃあ、ご飯を食べようか」という感じで、子育てをしていました。

——天野さんご自身も子どもの頃、そうやって育てられてきたとか。

私の母はいつも私の話を一生懸命に聞いてくれました。学校でいじめられても、言い返したほうがいいなど指示は一切しませんでした。私が泣いていると一緒に泣いてくれました。私が言語化できない気持ちを、



母は「悲しかったね」「悔しかったね」と言語化して、静かに見守ってくれました。それは私の子育てのベースになったかもしれません。

もう一つ大きかったのは、NHKの子育て番組で司会をさせていただいた経験でした。出演されたどの専門家のお話も「子どもの思いをどれだけ認められるかが大事だ」ということは共通していましたので、私は自分の子育てでそれを実践したのです。

——そんな天野さんは、現在「NPO法人親子コミュニケーションラボ」を運営されていますが、設立の目的は何だったのですか。

子育て番組の司会をする中で、子どもの成長について専門家にいろいろ教えていただきましたので、その知識をより多くの方に伝えていきたいというのが設立の目的です。中でも、アナウンサーという私自身のキャリアと経験も生かして、コミュニケーションに焦点を当てています。

最初は自分が住む地域の方を対象に、0歳から子どもの表現力を育む教室を始めたのですが、3カ月ほど経った頃に、どんどん伸びていくお子さんと、伸び悩むお子さんに分かれてきたんですね。この違いは何だろうと考えてみると、お父さんやお母

さんなど毎日一緒にいる大人の言葉掛けに違いがあることに気づきました。

そこで子どもの成長に合わせて、大人がどういう言葉掛けをしたらいいかを学んでいたたくプログラムを作りました。すると、子どもの表現力がぐんぐん伸びてきたんですね。参加された方の中には「今まで我が子はなんて育てにくい子どもだろうと思っていたけれど、子どもが悪いわけでも、私の育て方が悪いわけでもなかった。言葉掛けを間違っていただけだったんですね」と涙を流される方や「子育てが面白くなりました」と笑顔になる方もいらつしゃいました。その姿を見て、「これこそ私がやりたかったことだ」と確信し、講演や講座を全国で開催させていただいています。

——子どもへの言葉掛けでは、何が大事なのでしょうか。

一番大事なことは、子どもの判断を大人が認める言葉掛けです。「ダメでしょう!」「違うでしょう!」と親は子どもを否定する言葉を使いがちですが、認める言葉を掛けましょう。先ほどの、子どもが遊んでいる時に、親がご飯を食べさせたい例で言えば、「まずは遊びたいという子どもの本来の気持ちを確認しましょう」ということです。その上

で、子どもの心に届く言葉で二食を食べる楽しさも教えていく。そうすれば、子どもは食べることの楽しさや意味を自分で考えて、栄養バランスの取れたものを食べられるように育っていきます。それと同時に、子どもをまるごと認める言葉掛けは、自己肯定感を育むことにもつながります。

このような子どもの成長の仕組みと言葉掛けのスキルを学んで親が変わると、子どもが変わるのです。

——そう考えると、子どもへの言葉掛けは重要ですね。それでは最後に今後やりたいことを教えてください。

子どもの自己肯定感を国際比較した調査で、欧米の子どもの約80%が「自分が好き」「自分は愛されている」と回答しているのに対し、日本の子どもは50%にも達していませんでした。これからグローバル社会で生きる日本の子どもも、自己肯定感を高めることで、自信を持って自分の考えで行動し、相手の価値観を認められるように育てていかなければなりません。

私の目標としては2040年までに日本の子どもの自己肯定感を80%にしたい、と思っています。そんな思いを込めてネーミングした「自己肯定感4080」を達成することが、私のやりたいことであり、悲願です。

——実現できるよう応援しています。本日はお話しいただき、ありがとうございました。

(インタビュー／ライター 更田沙良)

## 2040年までに日本の子どもの自己肯定感を80%に育てたい