

健康社会学者
河合 薫
さん

KAORU KAWAI

「かわい・かおる」千葉大学教育学部を卒業後、全日本空輸に国際線客室乗務員として入社。退職後、第1回気象予報士試験に合格すると、「ニュースステーション」(テレビ朝日)の気象キャスターに。その後、東京大学大学院医学系研究科に進学し、博士課程修了(PhD)。現在は健康社会学者として「人の働き方は環境がつくる」をテーマに調査研究を進めるとともに、執筆活動や講演などを行っている。著書は「40歳で何者にもなれなかつたばくらはどう生きるか―中年以降のキャリア論」(ワニブックスPLUS新書)をはじめ多数。

「面白い」と「わかる」を徹底した先に
広がったキャリア



INTRODUCTION

気象予報士第1号として、『ニュースステーション』（テレビ朝日）では、天気予報だけでなく、時に図を使い、時に実験をして見せながら、気象のしくみを教えてくれた河合薫さん。現在は健康社会学者として、働く人々1000人以上へフィールドワークを行い、その成果を書籍や講演などで伝えていく。国際線のキャビンアテンダントだったキャリアが、どのようにして現在の道に辿りついたのか？ その思いは？ 話をうかがった。



Health Sociologist
**KAORU
KAWAI**

——健康社会学者として活躍の河合さんですが、大学卒業後、全日空の国際線キャビンアテンダント（CA）からキャリアをスタートされているんですね。なぜ、CAに？

私は帰国子女でしたので、英語力を生かせる仕事、世界を股にかけて仕事がしたいと思っていました。と言っても、どんな仕事がいいのか具体的なイメージはなかったのですが、学生時代、国際線の飛行機の中で目にしたCAさんの働く姿がめちゃくちゃカッコよくて、これだなと思って目指しました。

——CAになってみて、いかがでしたか？

どんな仕事もそうかもしれませんが、期待していたのと違うなど。約3カ月間みっちり講義を受けて、分厚いマニュアルを徹底的に叩きこまれ、厳しい地上訓練を受け、毎週実施されるテストをパスして、ようやく1カ月分のスケジュールと制服が手渡されました。大きな期待を胸に初フライトを迎えたのですが、思い描いていたような仕事はほんのわずかでした。その時、実際の現場ではマニュアルに書かれていない仕事が多い

のだということを知りました。トイレ掃除やゴミ拾いをはじめとする肉体労働が、こんなにたくさんあるんだなと。

——華やかなイメージからは想像しにくい仕事内容ですね。

ですが、優秀でステキな先輩たちと出会ったことで、仕事がすごく面白くなりました。現場で先輩たちに良いサービスの仕方や振る舞い方を教わるうちに、楽しくなってきたのです。私は全日空で国際線の定期就航が始まった翌年、1988年の入社ですが、会社が急成長する中、新人でも次々と仕事を任せてもらえましたし、同年代の女性が経験できないようないろいろな経験もできて、自分の成長を実感していました。

——そんな中、26歳で退職されたそうですが、理由は何だったのですか？

今、振り返ってみれば、生気になつてきたのかなと思うのですが、「このままCAをしている自分と、他のことをしている自分を比べて、どっちが楽しいだろう？」と考えたのです。CAの仕事にも魅力はあ

るけれど、2年後の自分の姿を想像した時「辞めたほうが面白い人生になるんじゃないだろうか」と。そんな思いを抱きながらも、なかなか辞める踏ん切りがつかなくて、ずっと悩んでいました。でも、悩みながら仕事をするのは嫌だったので、思い切って辞めようと決断しました。

——辞めた後のことは決めていたのですか？

何も決めていませんでしたが、何か自分の言葉で伝える仕事がしたいという思いは漠然とあったんですね。自分の言葉を持つためには、何か専門的なことを勉強しなければならぬ。だったら、英語力を生かして同時通訳を目指そうと思い、専門学校に入学しました。

ところが、最初の授業で「同時通訳になるには10年かかります」という先生の言葉を聞いて、「えっ？ 10年もかかるの」と驚いてしまつて。若い頃の10年って途方もなく長く感じますよね。でも、そのおかげで私がやりたいことは通訳じゃないと気づき、別の道を探すことにしました。



——どうやって探されたのですか。

私は迷った時はまず情報収集することにしてはいるのですが、ある日新聞を読んでいると「気象業務法が改正されて、気象予報士という国家資格ができる」という小さな記事が目にとまりました。

アメリカ・アラバマ州に住んでいた頃、ウェザーキャスターは子どもたちに大人気の職業でした。トルネード警報が頻繁に発令される地域だったので、テレビを観ているでも発令されれば画面がすぐにウェザーニュースに切り替わって、ウェザーキャスターが「この方向に進んでいるから避難して」と指示してくれたりするんですね。普段でも

「ウェザーキャスターのマークが週末は晴れって言うていたから、キャンプに行こうよ」とみたいな感じで、ウェザーキャスターは子どもたちにとって、何だかワクワクすることを伝えてくれる人であり、身近な存在でした。そんな印象を持っていたので、アメリカのウェザーキャスターみたいな仕事ができたらいいなと思い、民間の気象会社に入社しました。

——そこでは、どんな仕事を？

気象予報士の候補生として何とか入社できたものの、周りは気象のプロフェッショナルばかり。しかもベテランの男性が多い中で、私は何の知識も経験もありませんでした。

「天気勉強をしなくちゃ」と思って始めたのが、会社の書庫にある本を読むことです。大きな書庫には気象に関するあらゆる本が並んでいて、まずは小学生向けの図鑑を読むところからスタートしました。

その会社は、建設業やレジャー産業、コンビニエンストアなど契約している企業に気象予報を提供していて、私が配属された部署では1日2回、担当の予報官が皆の前で予報を発表する時間がありました。私は彼らの予報を聞いてわからないことがあれば、理解できるまで徹底的に質問しました。担当の予報官が企業に向いて直接予報を伝える時には、同行もしました。

自分の言葉で伝える仕事がしたいと思って入社しましたが、だんだん天気のこと自体が面白くなってしまつて。書庫で借りる本のレベルも上がり、わからないことがあれば周囲の人たちに質問して教えてもらうということを日々繰り返していました。そうして1年ほど経った頃には、先輩たちから「君は普通だったから5年かかるような気象の知識を身につけたよ。自信を持ってやりなさい」と言っていただけほど成長していました。周囲の皆さんのおかげでした。

——それで1994年に第1回となる気象予報士試験を受けたのですか。

そうですね。合格発表を見に行くと、多くのメディアが取材に来ていました。その時に声をかけられたことがきっかけとなつて、『ニュースステーション』の気象キャスターと

わからないことがあれば、 理解できるまで徹底的に質問しました

してレギュラー出演するようになりました。

——気象キャスターの仕事はどうでしたか。

従来のニュース番組では、普段、女性アナウンサーが天気予報の原稿を読んでいても、台風が来る時など影響が大きい場面では気象庁の気象予報官が出演して説明していました。ですが、ある日トップニュースで台風が取り上げられることになり、私はプロデューサーから「河合は気象予報士なんだから自分で説明しなさい」と言われたんですね。緊張しましたよ。でも、「説明できなければ、自分がここにいる意味はない」と。「自分の思う通りにやりなさい」と背中を押してもらった私は、視聴者にわかりやすく伝えるにはどうすればいいか考えました。そこで風や雨の範囲を図で示しながら説明したところとても好評で、その時初めて「少しは自分の言葉を伝えられたかな」と実感することができました。

——気象に関する難しい話も、図があると理解できそうですね。

番組では気象予報士第1号という立場で出演していたこともあり、それまでの天気予報にはなかったことにチャレンジさせてもらいました。天気予報は通常3分間でしたが、それとは別に金曜日は自由に企画できる5分間が与えられました。その時間を使って、例えば、雲の中の仕組みがどうなっているのかスタジオでドライヤーを使いながら実験してみせたり、自分で取材して集めてきた気象に関する様々な情報を発信

したりしていました。

——まさにご自身の言葉で伝えられていたのですね。

私にとって天気は手段であって、皆が「へえ、そうなんだ！」と面白がつてくれたり、皆の役に立つ情報を伝えたいという思いを強く持っていました。

ある時、「冬になると、なぜインフルエンザが流行するのだろうか？」と疑問がわいて、いろいろ調べました。そこで「気温と湿度が低くなるとウイルスが活発になる。乾燥すると人間の体力は落ちる。だからインフルエンザにかかりやすくなる」ということを知り、インフルエンザ予報を番組でやっただけです。それがすごく話題になって、私は生気象学を真剣に学ぶようになりました。

——それは、どのような学問なんですか。

人間の心や体と天気との関係を研究する学問で、ドイツで発展しました。私は日本ではまだ数少ない生気象学の研究者を訪ね、教えてもらったことを番組で視聴者の皆さんにわかりやすく、それでいて役立つ情報になればとの思いで、伝えるようにしていました。春先に居眠りしたくなるのは気温と湿度の影響だから、昼間ウトウトしてきたら、横にならずイスに寄りかかって20分くらい寝るといいですよ、とかね。

——そこから大学院での学びにつながっていったわけですか。

そうですね。気象キャスターを務めた後、朝の情報番組のメインキャスターを任せられ

ました。けれども、30代だった私は、将来どのようにキャリアを描いていけばいいか悩んでいました。その時「自分の言葉を持ち続けるには学びが必要」と考えて、健康社会学を研究している東京大学大学院医学系研究科に進学しようと決めました。

——とは言っても、入学試験という難関を突破しなければなりませんよね。

確かに受験勉強は大変でしたが、それ以上に進学してからの5年間のほうがもっと大変でした。暗黒の5年間です。大学院に行っても修士課程を終えただけでは研究者の卵にもなれないですし、私はせっかくなら専門性を証明できる博士号まで取りたいと考えていました。

博士課程に進学するには、修士論文で良い成績を取る必要がありましたし、博士号を取得するにはレフリー（専門家による審査）付きの国際ジャーナルに自分の研究成果をまとめた原著論文を持っていく必要があります。今みたいに生成AIもない時代でしたし、とにかく自分で書くしかありません。お昼ごはんを食べに行く余裕すらなくて、朝、買ってきたパンを研究室でかじりながら、ひたすら研究と論文に追われていました。

生活費を稼がなければなりませんし、学問にもお金がかかるので仕事はしないと決めた。ただし、仕事量は減らしたので、その分、貯金を切り崩しながら必死に研究と論文に取り組み、5年で無事に博士号を

私にとって学びとは、螺旋階段のようなものです



取ることができました。
——河合さんのご専門である「健康社会学」とは、どのような学問なのですか。

健康社会学は、個人と個人をとりまく環境との関わりから、生き方や幸福感をより高めていく方法を科学的に調べていく学問です。アメリカの社会学者アントノスキーが提唱した概念で、ナチスの強制収容所を生き抜いた人々への調査から生まれました。想像を絶する悲惨な状況に置かれたにもかかわらず、それを乗り越えて生き抜くことができた人は、何が違ったのか？ その謎を探ったのです。病気の謎を探るばかりだった従来の医学とは異なる視点から、心身の健康とは何かについてアプローチしています。

研究の結果、アントノスキーは「SOC (Sense of Coherence = 首尾一貫感覚)」と

いう考え方にたどり着きました。簡単に言うと「世界は最終的に微笑んでくれる」という確信です。人生にはストレスや困難がつきものだけれど、どんなことが起こってもその状況を理解し、何とかできると信じ、どんな出来事にも意味があると考えられることで、人間の強さというものは引き出されます。その時にカギを握るのが、半径3mの人間関係です。

身近な人々と質の良い人間関係をどれだけ築いているかによって、個人が持つ強さは変わってくる。身近な例で言えば、ある部署では能力がないとされていた人が、別の部署に異動した途端、能力を發揮して重宝されるようなこともよくあります。環境で人は変わるし、誰と出会うかによっても人は変わる。質の良い人間関係を、いかにして築いていけるかが大事なのです。

——そう聞きすると、健康社会学はこれからの時代に必要とされそうな学問だと感じます。それでは最後に、河合さんにとって「学び」とは何かを教えてください。

私は自分の中で面白いとか、おもしろいと思う、その気持ちを大切にしています。そうして自分のアンテナに引っかかったことがあれば、放っておかず、自分がわかるまで調べことを徹底してきました。「知る」と「わかる」は違って、自分で考える作業がなければ、「わかる」には達しないと思っています。自分の中で「わかる」というところまで落とし込まなければ、自分の

言葉にはならない。それを子どもにも説明できるくらいでなければ、本当にわかっているとは言えないと思います。そうやって気になることを調べていると、また別の気になることが出てきますし、過去の知識や経験と結びつくこともあります。1つのことから、いろんな方向に展開していくのです。

私にとって学びとは、螺旋階段のようなものです。ぐるぐる回りながら上っていて、ある時、ふと下を見てみると、「こんなにいろんなことをやってきたんだ。結構、頑張ったな」と思う。遠くを見れば、あんな景色があったんだと気づいて、また上に乗っていく。そんな感覚です。

大切なのは、目の前にあることを一つ一つやっていくことで、そこには、自分はあるという思いや、自分のミッションがあるはずなんです。私の場合は「自分の言葉で伝えたい」という思いを、一貫して抱いてきました。「私の言葉によって、一人でも救われる人がいればいいな」という思いは、ずっと変わっていません。気象キャスター、情報番組のキャスター、健康社会学者と職種は違っても、すべてが一本の道でつながっていますし、これから先も続いていくと信じています。

——人は一生涯続けることができるし、それによって新たな世界が広がっていくのですね。これからの活躍も期待しています。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)