

あの人は今こうしている

「ルックルック」名物リポーター井波ゆき子さんの華麗な転身

2015年3月2日



フラワーアレンジメントで気分転換（本人提供）

1979年から22年間続いた日本テレビ朝の名物番組「ルックルックこんにちは」。「突撃！隣の晩ごはん」が懐かしい。番組司会は沢田亜矢子、岸部シロー、松永二三男と代わった。しかし、この人は22年間、一貫してリポーターとして活躍した。井波ゆき子さんだ。さて、今どうしているのか――。

■ 22年リポーター人生から一転…

「時々こうしてお友達の家に入り込んで、気分転換にお花をいじってるの」

JR恵比寿駅に近いマンションの一室で会った井波さん、まずはこういった。スラリとした体形に、黄色のブラウスが鮮やか。さすが「ミス鎌倉静御前コンテスト」で優勝した経歴の持ち主だ。

「華道（古流）の師範のお免状を持ってるんですけど、東京のマンション暮らしじゃ床の間もないでしょ。で、同じ趣味のお友達とお話ししながら、造花でアレンジメントを作るのが、ワタシの手軽なストレス解消法なんです。人は誰でもストレスを抱えてる。自分に適した解消法を知ることが、心と体の健康につながります……って、なぜこんな話をするかというと、今、カウンセラーの活動をしてましてね」

名刺には「(社) 日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー キャリアカウンセラー」「N

CCP認定心理カウンセラー 日本産業カウンセリング学会員」とある。

「ワタシ、昔っから友達に相談を持ちかけられるタイプで、話を聞くのも大好き。だからこそ、リポーターは天職だったんでしょうね。で、『ルックルック——』が終わった後、もっともっと深くいろんな方の心の支援をしたいと思うようになり、改めてカウンセリングを学んだんです」

うつや精神疾患の患者や家族向けの心理カウンセリングはもちろん、中高年を対象にしたストレスケアやメンタルヘルスについての講義・講演を各地で行い専門誌に寄稿することも。また、力を入れているのが、「サクセスフル加齢抑制講座」だ。

「人間ってどうしても他人から良く見られたい生き物なんですね。“ありのまま”生きていくのが一番簡単なのに、それができない。とくに男性はリタイア後、会社と現実との地位のギャップで悩んだり、家庭で何もできない自分にイライラして奥さまに当たったり、なんてことがママあります。そこでおかしなプライドを解き放つ手法、脳の老化を遅らせるドーパミンや、愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンという物質を分泌させる方法などを学びながら、加齢と前向きに付き合う生き方を考えてまいります」

簡単にいえば去年大流行した「アナ雪」のように、“ありのまま”に自分のトシを否定せずに、そのまま受け止めればいいそうだ。

■平日は仕事、休日は96歳母の介護

さて、井波さんはOLをしながら東京アナウンスアカデミーに通い、卒業と同時に「竹村健一の世相講談」（日テレ）のアシスタントに。79年から始まった「ルックルックこんにちは」に同番組が組み込まれると、そのまま番組リポーターになった。

「石原裕次郎さんや美空ひばりさんなど超大物芸能人の独占インタビューもずいぶんこなしたし、年がら年中取材で飛び回り、正直、ストレスはたまりっぱなしでしたよ。でも、当時から、ワタシ、“ありのまま”に日々を過ごし、どこかそれを受け流す術を心得てたようです、フフフ」

現在もナレーションをこなす。

「テレビで顔出しの仕事はすっかりなくなり、それに従い、収入も減りました。でも、福島の子供たちに絵本の読み聞かせをするボランティアに参加したり、とっても充実した毎日を送ってます」

都内のマンションに暮らす。

「生涯独身？ いえいえ、別居結婚だったらいいかな、なんて夢はまだ捨ててません。だけど、結局、平日は仕事、休日は96歳の認知症の母の介護に追われちゃいますね」