

令和5年度 前橋市男女共同参画セミナー

野々村友紀子さんトークショー

「強く生きるためのヒント」

令和5年10月14日(土)



テレビでも大活躍している放送作家の野々村友紀子さんをお招きし、トークショーを開催しました。

■幼少期はどんな子ども？

幼少期は一人っ子ということもあり、引つ込み思案で母親の後ろに隠れているような子どもでした。友だちの輪にも入れず、自分から話しかけたり、自分の意見を言うことも苦手でどちらかというと他人に合わせるにしました。ただ、周りに合わせすぎると何を考えているかわからないと思われてしまい、いじめられたこともありました。

「嫌われない人」よりも「好かれる人」でいろ！と本に書きましたが、やはり人って嫌われたくないから周りに合わせてしまう。ただそれをしたからといって好かれるわけではないです。

好かれる人って周りのことを考えながら自分の意見をしっかりと言う人。こっちを目指そうと中学生の時に思いました。

■仕事がうまくいくコツとは？

放送作家になった時、一人でも準備をしなくてはいけなくなり、下準備をするようになりますが、とにかく下準備が大切。信じられる自分をつくることで、ここぞという時にうまくいきます。自分を客観視できる人は冷静になりますよ。



トークショーの様子(左:司会の青柳美保さん、右:野々村さん)

■上手な注意の仕方と褒め方

サンドイッチ型の注意の仕方がオススメです。最初はまだ相手がしっかりと話を聞く姿勢になっていないので、いきなり注意するのではなく、最初と最後は相手を褒めて、その間に伝えたいことを言うようにすれば、相手がいきなり聞いてくれます。自分の言葉で褒めることが恥ずかしい場合は、他人の言葉を借りて褒めるのもオススメです。

■強く生きていくためのヒント

日々の中で我慢することによって多くて、ハッキリと物を言ったりすることも難しいと思いますが、「自分の幸せだけは絶対に諦めてほしくない」。周りを幸せにするためには、誰よりもまずは自分が幸せになってほしいです。今日はこれが出来なかったと減点していく人生ではなく、加点式で自分を褒めていく日々を歩んでいってください。自分に自信がついて明るい未来が開けていきます。

(記事…黛)

講師プロフィール

1974年8月5日生まれの放送作家。大阪府出身。2丁拳銃・修士の嫁。芸人として活動後、放送作家へ転身。現在は吉本総合芸能学院(NSC)東京校の講師、著書・脚本等の作家業に加え、メディア出演など多方面で活躍中。2021年12月に7冊目の著書「アカンヒトズカン」(学研プラス)を出版。