街の灯り物語

灯り――それは
そこに暮らしがある証
さまざまな心模様が描かれ
物語が紡がれている証
迎えてくれる灯り
見送ってくれる灯り
そして見守ってくれる灯り
街それぞれに灯りがあり
人それぞれに
心に残る灯りがある
その一つの物語

オンとオフ、灯りで心を切り替えて

進藤晶子 キャスター

「本番いきます！」。キューとともに、眩しいほどに白く輝くライトの中に立つ――私にとって灯りは、テレビ現場の照明だ。ライトがついた瞬間に「仕事のスイッチ」が入る感覚は、終わったあとの爽快感とともに身体にしみついている。

思えば新人時代から、照明とともに経験を積み、成長してきた気がする。スタジオで、ヒヨコの格好での出演がたまらなく恥ずかしかったとき。初の生放送でガチガチになっていたとき。直前までどれほど不安や緊張が高まっていても、ライトを浴びればパッと気持ちを切り替え、集中することができた。

そして取材現場――日本がサッカーW杯の初出場を決めたマレーシア・ジョホールバルの試合では、ほんの数人のスタッフで周辺の田舎町を取材した。街灯もなく裸足の人々が行き交うなかでも、ライトがつくと、即、仕事モードに。また初めて社会ニュースを担当したときは、高所恐怖症なのに高層ビルの上からレポートしなければならず、目眩がしたけど、ライトがついた瞬間に震えが止まった。仕事場の照明は、精神を研ぎすませ、集中させてくれる。

灯りはまた、沈みがちになる心を高揚させてくれたり、逆に興奮した心を静めてくれたりもする。人里離れた山奥で取材後に日が暮れてしまい、無事に帰れるか不安になったが、ポツリと見えた民家の灯りに人の温もりを感じ、ああ帰って来たとホッとした。深夜に出勤するときは、キラキラした表参道のイルミネーションに励まされたこともある。あるいは夜のニュース番組に出ていた頃、生放送を終えて帰宅するのは深夜二時頃。けれど日中の取材やスタジオの熱気で気分が高揚し、眠れない。室内を柔らかな間接照明にしたり、アロマキャンドルを灯し、ようやくリラックスして眠りにつくことができた。

気持ちをコントロールし、精神的なバランスを保つため、灯りの効果は大きいと思う。

娘が生まれてからは、ますますオンとオフの切り替えを大切にするようになった。仕事場ではライトを浴びてシャキッとする分、家庭では落ち着いた灯りでゆったりと過ごす。

オフはホッとする灯りに包まれたい私も、桜の季節だけは別。関西に生まれ、京都のはんなりした桜の風情も大好きだが、それとは対照的に、物狂おしいほど華やかにあでやかに幻想的にライトアップされた千鳥ヶ淵の桜は、毎年の楽しみだ。灯りに照らされ、皇居のお濠いっぱいに桜が映り込み、一面、真っ白な桜づくしの世界……息をのむほどの美しさに圧倒される。今年は、春から幼稚園にあがる娘も連れて、家族で見にいきたいと思っている。■

しんどう　まさこ　　キャスター
1971年大阪府生まれ。神戸松蔭女子学院大学卒。94年TBSにアナウンサーとして入社。『NEWS 23』のスポーツキャスターや『ニュースの森』のキャスターを務める。2001年TBS退社。現在はフリーキャスターとして『がっちりマンデー!!』はじめ各メディアで活躍中。05年より母校の大学で非常勤講師。10年慶応義塾大学大学院メディアデザイン研究科修士課程修了。
http://www.shindomasako.net/