



想いが整い、つながる！

王妃たちの〈ご耳愛〉語り

2025年10月よりスタートした
オタカとまりこのビタコミ・ラジオ「王妃たちのつづやき」。
さくらFMでの15分のオンエア後は、
さらに自由度の高いポッドキャストへ移行して…という
欲張りなトークセッションの試みも2クール目を邁進中！
「喋るのは苦手」（誰が！？）という福岡真理子に
この試みが意外な効果をもたらしているという…！？

*ビタコミ：ビタミンコミュニケーション



〈オタカ〉ラジオパーソナリティ、映画評論家

増井孝子さん

〈まりこ〉『ヘルスプラス』編集長

福岡真理子

《喋らせ》のプロに導かれ 脳のデトックスを…

まりこ（福岡） そもそも私、公共
の場で喋るタイプじゃないんです。
オタカ（増井） 誰のこと言ってる
の（笑）。アイディアをあれだけザク
ザク言語化しまくっている人が。
まりこ 喋りは素人ですよ。ラジ
オやポッドキャストのパーソナリ

ティなんて不安で不安で。
オタカ あら、そう？互いに自由
度高く面白く、話題がどこへ飛ん
で行ってもそれを楽しみながらや
れていると感じているけれど。
まりこ それってオタカさんのお
かげですよ。私を自由にしてくれ
る。オタカさんは喋りのプロであ
ると同時に《喋らせ》のプロだと
つくづく思います。

オタカ 好奇心は強い方でし
ね。まりこさんもゲストの方々も
とてつもない世界観を持ってらっ
しゃいます。それをお聴きするこ
とが私にとっては楽しいんです。
まりこ 私も話すことで頭が整理
されます。それに収録を終えた日
は何故かよく眠れるんです。自由
に喋らせてもらえて、脳がデトッ
クスされているんですね！

可能性を拓くポッドキャスト そのインタラクティブ性

オタカ 相手と話していると、予
定調和ではない方向に話が行く時
もあり、でもそのおかげで却って
道が見え、理解が深まることもあ
ります。対話の楽しさはそういう
ところにもありますね。
まりこ 一人よりも二人以上の方

あなたの王妃が目覚める時間
オタカとまりこのビタコミ・ラジオ
「王妃たちのつづやき」
さくらFM 毎週水曜日 21:30 ▶ <https://sakura-fm.co.jp>



© 21:45以降はビタコミ・ポッドキャストでお喋り
の続きを。ポッドキャストの聴き方はこちらから
▶ <https://healthplus-wellbeing.com/vitacom/>





うとか。そうなると自分の考えを伝える言葉や表現のスキルを磨く必要が生じますよね。オタカさんにはその方面でも、言葉とコミュニケーションの教育者として腕を振るっていただきたく思います。

潜在的な意志共有者と出逢い つながる喜び、癒される孤独

まりこ ところで最近、孤独感に苦しむ人が多いように思います。

がより豊かな想いの深掘りが可能ですよね。最近私は、ポッドキャストのインタラクティブ性(双方向性)とそのコンテンツが持つ可能性に着目しています。発信者側と受信者側がリアルタイムに遣り取りし合い、受信者がいつでも発信者になれるその軽快さは、新しい知識や情報の共有をよりスピーディに、親しみや臨場感をもって行えるのではないかと。

オタカ 企業活動でも学術分野でも、ポッドキャストは有効なコミュニケーションツールになり得るでしょうね。

まりこ 例えば会議をラジオ化して課題解決や提案を自由に語り合

でも、想いが相容れない感覚に苛まれる。それについては感慨深いエピソードがあります。昔、深夜ラジオ番組をやっていた時にある音楽のリクエストがありました。でもリクエストしてきた人は、その音源は持っているって言うんです。一人でCDをかけて聴いてもいいけど、ラジオのおしゃべりの中で聴きたい。見知らぬリスナーみんなで聴きたい。その感じをみんなで共有したい、ということなんです。その時に生まれる一体感が欲しいのだ、と。

まりこ それ、解ります！その音楽を核にして今、誰かとつながり想いをシェアしているに違いない。というイメージが、孤独を癒してくれるんですよ。

オタカ これはテレビなど視覚に支配されるメディアではできないことです。何かを感じ取ろうとする時に、視覚情報はあからさまに何もかも解ったような錯覚に陥らせますから。

まりこ 想像力を存分に働かせられるのが、聴覚情報の良さですよ。まさに「ご耳愛」。私は多くの方々にポッドキャストにトライして欲しく思っています。伝える喜び、自己解放の喜び、想いを共有し合える潜在的な人となつながら喜び。ここにはたくさんの喜びがありますので。

オタカ これからも番組を通して多くの王妃の方々と仲間になれたら嬉しいですね。勿論王の皆様もお待ちしていますよ！

まりこ 今日でも楽しくお話しさせていただき、ありがとうございます。続きはポッドキャストで(笑)。



増井 孝子 (オタカ)

ましたかこ ◆ 神戸女学院大学時代に、ラジオ大阪で交通ニュースのアルバイトをしたのがきっかけで映画の番組を担当することになり放送界へ。以来、映画評論家、シネマキャスターとして映画評論や紹介記事の執筆、番組

での紹介等で活躍。イベントや式典などの司会や、コミュニケーションスペシャリスト、カラーアナリストとしても活動中。TVやラジオ番組で、ばんぱひろふみ、板東英二、やしきたかじん、円広志、原田伸郎、藤本義一氏らの相手役を担当。さくらFMには1998年の開局時から関わり、現在も番組出演と共に、取締役・プロデューサーを務めている。

会話の楽しさを深掘りしながら
セルフブランディングを

ビタコミ・ポッドキャスト
コミュニケーションスキル研修



実際にポッドキャスト番組を制作。そこで、ご自身のパーソナリティ体験を通してのトーク研修を行う企画もごございます。ご自身のブランディングをしながらトーク&コミュニケーションスキルアップを目指してみませんか？ 詳しくは『HEALTH PLUS』編集部までお問合せを。 [直通 TEL] 078-706-0255