



日本講演新聞

想いと共感を、未来につなぐ。

1.19 月

2026年(令和8年)

3102号

発行 (株)宮崎中央新聞社



(有)フロム・サーティ 代表取締役

(一社)ハッピートークアカデミー 代表理事

池崎 晴美

人生に
サバンナマラソンを。230^{キロ}の挑戦が誰かの役に立つ

私

は「ハッピートーク」という、言葉や話し方、心の在り方に注目したコミュニケーションメソッドを提唱しています。

「人は言葉の力で元気になる」、これは脳の仕組みから、言葉が前向きになると脳もその言葉に反応してポジティブ思考になり、行動も前向きになり、その結果、人生がどんどん良くなっていくという考え方です。

これまで企業研修や学校の公開授業など、延べ5万人以上の人に「ハッピートーク」を伝えてきました。

でも、「それだけじゃ足りない。自分の体験を通して伝えていきたい」という気持ちが強くなっていました。そして還暦を目前に控えた59歳の時、「次は何にチャレンジしようかな」と考えていたところに「サバンナマラソン」の話を聞いたのです。

これはアフリカの自然保護区に入り、5日間かけて230^{キロ}を走り抜く大会です。「野生のキリンや象がいる草原を走る」と友人から聞いて、「来年、還暦記念に走るぞ」と決意して、エントリーしました。

この過酷なマラソンを走り切った体験を、帰国後、講演会で伝えることができたなら誰かのお役に立てるかもしれないと思ったのです。

周りの仲間がこの話をする、み

んなから「生きて帰ってこれないよ」と心配されました。それで「なぜ挑戦するのかを整理しました。」

一つは「子どもたちに夢を追い続けることの大切さや、新しいことに挑戦する楽しさを伝えるため」

もう一つは「何歳になっても好きなことにチャレンジできることを大人にも伝えるため」です。

そう伝えていくうちに応援してくれる人が増えていきました。

そんな折、友人から、「エントリーの費用から旅費まで全部で150万円はかかるんですよ。帰国後に開催する講演会の費用はクラウドファンディングで集めたら？」と提案されました。最初は勇気が要りましたが、自分の想いをクラウドファンディングで発信したところ、徐々に支援者が広がり、最終的に229人が賛同してくれました。

クラウドファンディングってお金をもらうものと思われがちですが、私はそれよりもはるかに大きな「229人の想い」を受け取ることができました。これがサバンナでどれほど私を支えてくれたのか。

体力と精神力の限界に挑戦

準備は、真夏の山で重い荷物を背負って走る「トレイル練習」やダンベ

ルを使った筋トレなどを1年かけてやりました。そして2024年8月28日、日本を飛び立ち、25時間かけてナイロビに到着。体調を整えるために2日間ホテルに泊まり、いよいよ自然保護区へ出発です。

自然保護区へはバスで移動です。日本では考えられないおんぼろバスで、ほとんど舗装されていないガタガタ道を6時間かけて走り、自然保護区に到着しました。そこは音のない世界でした。目の前ではシマウマの群れがゆったり、のんびりしていて、時間が止まったような光景が広がっていました。

明日からこの大地を走るワクワク感と、完走できるだろうかという不安が入り混じっていました。

自然保護区にはホテルなどありません。参加者は全部で100人。夜はその100人が男女問わず50人用のテントで寝ます。皆さん、サバンナマラソンに参加するくらいですから、いろんな国の強靱なアスリートばかりです。

このマラソンは、サバンナの野生動物を守るレンジャーさんの活動資金を集めるために開催されています。そのため、普段は立ち入ることができない自然保護区を走ることが許可されています。

体力と精神力の限界と向き合いながら走るの、ドクターも同行していますし、レンジャーさんも選手をサポートしてくれます。



写真提供：池崎さん

持ち物は5日分の食料、着替え、夜は冷え込むので冬用の服、寝袋、医療グッズ、緊急用のホイッスル、食器、トイレットペーパー等々、これらが入った10kgのリュックを背負って走ります。

助けられ、支えられ

いよいよ1日目が始まりました。勢いよくスタートしたものの、1日目のゴールの残り数kmのところまで足がつり、熱中症の症状が出て、走れなくなつて座り込んでしまいました。

後ろから来た日本人ランナーの方が声を掛けてくれて、「靴は脱いだほうがいいよ」とか、自分のリュックから「これ即効

日本講演新聞からの

「問いかけ」

記事に関連し、皆さんの考え方や経験を問う質問を社説下の欄で提示します。職場の研修や家族・友人とのコミュニケーションの一環として、回答を共有してみてください♪

社説下の質問をご確認ください！



「問いかけ」共有の手順
法人割(※)について



※10部以上ご購入の法人の方への割引を始めました。
(同一住所への郵送が対象となります)

性がある栄養補助ジェルだから」と、1個取り出して私にくれました。

この過酷な状況の中で、しかもレースの初日に、自分のために準備したものを他人にあげるといふ行為は簡単にできることではありません。本当にありがたかったです。

それから何とか元気を取り戻して進んでいくと、キリンの親子の優雅な姿に出会いました。「ああ、本当にサバンナに来たんだなあ」と実感しながら1日目が終わりました。

(2面へ続く)

【いけざきはるみ】「言葉で人生をきりひらく」ことを伝える言葉の専門家。話し方講師、フリーアナウンサー。全国の学校や企業で「ハッピートーク®」の講演・研修を行い、前向きな言葉が心を軽くし、人を勇気づけることを伝えている。経済産業省「キャリア教育アワード優秀賞」、博報堂教育財団「博報賞」受賞。著書に『心をギュッとつかむ話し方入門』(かんき出版)『ハッピートークトレーニング』(すばる舎)など。言葉を通して、人が自分らしく笑顔で過ごせる毎日を応援している。

人生に サバンナマラソンを。

(1面から続く)

(有)フロム・サーティ 代表取締役
(一社)ハッピートークアカデミー 代表理事**池崎 晴美**

Ikezaki Harumi



自分のペースで行く 一步一步を楽しむ 人生もこれと同じ

でテントまで運ばれ、そのままダウンしました。

自分の体に問い掛けた朝

そして迎えた4日目の朝。目を覚まし、自分の体に問い掛けました。「今日の気分はどう?」。すると、「大丈夫よ、行けるわよ」と体が応えてくれたのです。奇跡が起きました。普通に歩ける体に復活していたのです。

体力は戻ったといってもコースは坂道の連続。「わあ、大丈夫かなあ」と不安になりました。

ただ、前日までは「前の人に追いつきたい」「絶対完走しなくては」と焦っていたのに、一度リタイアした私の中にはもうそんな焦りはなくなっていました。

「この大自然で何もかもを受け入れよう。一歩ずつ進むだけ」、そう考えたと気持ちに変化が起き、前方に見えるのは長い坂だけど、目の前の一歩は坂じゃないことに気づいたのです。

人類誕生の地といわれているアフリカの坂道も、草原も、空も、全てのものが愛すべきものという感覚が私の中に広がっていったのです。

すると自分の口から「いち、に、いち、に」と声が出て、呼吸が整い、前進するスピードも徐々にアップしていきました。驚くことに、この日は20人ほど抜きながら奇跡的なゴールをしました。

白

然保護区といつても、部族の住む小さな村がいくつもありません。私たちが通ると、子どもたちが出てきて、「ギブミーチョコレート」と声を掛けてきました。水道もない、電気もない地域ですが、みんな目がキラキラしていました。

お菓子をあげると、その場では食べないんです。家に持って帰って家族で分けるそうです。日本での生活が当たり前でないことを痛感させられました。

この2日目はアップダウンの道が多くてかなり体力を消耗しました。次第に私は走るよりも歩いていることのほうが多くなっていきました。

やがて体力の限界を感じ、体調も悪くなっていたのですが、私の胸の中にはいつも229人の支援者がいました。必ず完走しなくてはという気持ち

だけで何とか夜ゴールすると、そのまま食事せず、50人用のテントの床に倒れ込みました。

無念のリタイアの3日目

3日目は、前日からの体調不良のまま目が覚めて、何も食べられない状態で、6時45分にスタートしました。

10^{キロ}地点まで行くと、もう前に進めなくなっていました。周りには大自然。キリンやゾウなどがあちこちにいる草原に1人ボツンと残された私はそこでいろいろなことを考えました。

1年前、このレースに参加すると決めた日のこと。アフリカの草原を野生動物と一緒に走りたいと思ったこと。「こんな私のチャレンジがきつと誰かの役に立つ」と思いながら一生懸命練習を頑張ってきたこ



アップダウンの1本道

と——それなのに2日目から気分が悪くなり、一歩も前に進めない。情けない気持ち込み上げてきました。みんなに応援してもらって、「絶対ゴールする」って決めていたのに、「思いだけではダメなんだな」と痛感しました。

だけど、チャレンジできたことは本当に良かったので、応援してくれた皆さんにただただ感謝の気持ちが溢れてきました。

結局、その日はドクターの診察を受け、リタイアする結果になりました。車

そ

して最終日の5日目。「とにかく人と比べない」「自分のペースで行く」「一歩一歩を楽しむ」「これは人生と同じ」ということを噛みしめながら進んでいきました。

途中何度も心が折れそうになりましたが、その度に私を支えてくれたのは、自分がやってきたハッピートークでした。「大丈夫、私ならできる!」と自分自身に声援を送りながら前へ進めました。

ペースは決して速くはありませんでしたが、ゴール手前8キロぐらいのところまで行った時、数人の仲間の姿が見えました。私を待っていてくれたのです。その仲間と一緒にゴールに向かいました。ゴールが近づくにつれて、5日間のことが走馬灯のように思い出されました。苦しい時、クラウドファンディングで支援してくれた229人のことを思いながら頑張ったこと。

大会前夜に男女混合の50人用のテントに驚いたこと。

初日から走れなくなり、座り込んでいたら見知らぬ人に勇気をもらったこと。

そして3日目のダウンも……、どれもこれも全部意味のあることだったと思えてきて、感謝の思いで泣きながらゴールしました。

想いが仲間伝わった

帰国したら、友人たちがこの5日間、ネットで「1日目は何位だった」「2日目

「人と比べない」

「自分のペースで」

「一歩一歩を楽しむ」

マラソンは人生と同じだった

は何位だった」と、私の順位をチェックしながら応援してくれていたことを知りました。

そして、私のこの無謀な挑戦に対してみんなが「元気をもらえた」とか「私も何かにチャレンジしたくなった」と言ってくれました。「私の想いがみんなに伝わった」と感じられて、とても嬉しい気持ちになりました。

帰国後は、クラウドファンディングの約束を果たすべく学校講演を行いました



ゴール直後の池崎さん

た。小学校から高校まで、1年間で23校を回ってサバンナマラソンの体験を伝えてきました。

中学生と高校生の感想です。

「今までは挑戦を試みても何も変わらなかったことが多かったけど、マラソンに挑戦をして大きく変わった池崎さんの話を聞いて自分も何かをして変わりたいと思った」

「挑戦して得られることは、挑戦しな



帰国後、小学校での講演会の様子

いと分らないので、何でもまずは好奇心をもって、様々なことに挑戦したいと思いました」

今では学校だけでなく、大人対象の講演依頼もいただいて、多くの人に「サバンナマラソン」の体験を伝えていきます。今後も私の体験が誰かのためになることを願い、講演活動を続けていきます。

心が元気になる言葉を自分に

最後に私が実践してきた「ハッピートーク」で人生が好転する簡単な言葉のトレーニングをご紹介します。

朝起きた時、家を出る時、夜寝る前にあなたを元気にする言葉を笑顔で声に出して言うてみてください。

「今日も良いことある」「感謝、感謝でありがとう」「私の人生ツイている」

これを毎日続けていると、脳が言葉通りに、いいことを探し、感謝の気持ちで溢れて、ツイている自分に気づくようになります。皆さんの毎日が、さらに素敵なものになるでしょう。

思考を変えるのは難しいですが、言葉を変えるのは今日からでもできます。

今回のサバンナマラソンの体験を通してグレードアップした私は、人生をかけてハッピートークを伝えていきます。全国各地で皆さまにお会いできることを楽しみにしています。

(昨年、名古屋市中で開催された講演会より／取材：重春文香、編集：水谷謹人)