

# 人生は二度ない。 自分の思ったように生きればよい

宮本亜門  
(演出家)

中原悦夫  
(常任理事・編集委員長)



●日時：2014年5月15日（木）  
●場所：クリニーク デュボワ

## 表現は世間の評価や基準ではなく 自分の軸で決める

**中原** 今回のテーマは「エイジングの美学」ということなんですが、どうしてもわれわれは皮膚や歯といった部位のケア、あるいは若返り術のようなテクニック論に偏りがちです。老いるということは人生の大きなテーマであり、もっと人生観とか哲学、精神的な面の考え方をすごく求められるのではないかと常々思っています。

**宮本** なるほど、そうかもしれません。それで、私で何かお役に立てることがあるかどうか。

**中原** 関係が非常に深いと私は思っており、というのも、エイジングも自己表現の一つだと思うんです。

**宮本** ほう。

**中原** たとえば、50歳代になったら自分はこういう50歳代でいたいと自分で決めてみんなそう表現しているという捉え方もできるのではないかと。

**宮本** 確かに。

**中原** 宮本亜門さんは日本を代表する演出家の一人であり、表現するという事にかけては徹底的に極めてこられた方です。今回のテーマにこれほどふさわしい方はいないのではないかと考えています。

**宮本** いやいや、むしろ私がみなさんに教わらなければ

ならないことが多いと思いますが。

**中原** エイジングというテーマにこだわらず、亜門さんの思っている通りにお話しいただければ結構です。

**宮本** そうですか、それでは歯ということにちょっとからめたところからお話すると、もう30年以上前、演出家を目指す時決めたときに、いまの宮本亜門という名前に改名したんです。それが気持ちを切り替えるための僕なりの自己表現だったんですが、実はそのとき名前を変えただけでは八重歯を抜いたんです。

**中原** 八重歯？

**宮本** そう。僕はひどい八重歯で、上も下も唇にひっかるぐらい、ノーメイクで狼男役ができちゃうようなすごい八重歯だったんです。それが僕自身嫌だったので、改名したときついでに4本全部一斉に抜いちゃった。健康な歯を抜いちゃうのは歯医者さん的にはたぶんNGだと思うんですが。

**中原** そうですね、ちょっとなかなか考えられません。

**宮本** 当然ですよ。でも、僕としては実際に数年後、演出家としてデビューできましたし、新しい名前と、八重歯のなくなった新しい表情を得たところから、新しい人生が開けたんです。

**中原** 亜門さんだからこそその直感的な何かひらめきだったんでしょうか。

**宮本** というより、自分はこうなんだっていうのは自分が決めればいいことではないかと思うんです。これはひょっとしたら僕だけかもしれないけれど、人から与えられたものではなく、自分のオリジナル、自分でしかできないことを追い求めていきたい人間なんです。それが演出家としての仕事にすごく役立っています。でも、周りから見たら奇異に見られたり、健康な歯を抜いちゃうなんて、「何でそんなことまでしなくちゃいけないの、他に方法があるんじゃないの」と言われるけど、僕にとってはそうすることが必要だった。

**中原** 表現というのは世間の評価や基準ではなく、あくまで自分の軸で決めるものであるということですよ。

**宮本** そう、だけどそうすると、当然、世間との軋轢が生じる。だから、宮本は興奮症だとかいろんなことを言われる。でも、そんな人の評価なんてしよせんレットルでしょう？ 簡単な話、海を一つ越えて海外に行けば、日本の中で常識だと思っていたことが簡単にひっくりかえるんです。

**中原** 常識や基準などというのはそもそも幻想なのかもしれませんね。

**宮本** そうですね、しっかり存在しているのは自分は自分だという意識のみです。だから、俺のオペラはこうだ、俺の金閣寺はこうだということをどんどん表現しちゃっている。みんな同じ演出では面白くも何ともない。僕は演出家という仕事をしているからかもしれないけれど、世間の常識が外れていけば外れているほどいい。それが個性だし、個性は強い武器になる。

**中原** なるほど。ただ、なかなかそこまで自分に自信が持てません。

**宮本** 僕だって最初から、「自分は自分」なんて素直に思えたわけじゃなく、若いころは悩みましたよ。「自分は変わり者で世の中に受け入れられない」と思って、1年近く部屋に閉じこもっていた時期もありました。

**中原** 高校生のころですよ。

**宮本** 2年生のときです。そのころ僕は、日舞や仏像がすごく好きで、高校生なのに寺めぐりとかしたりしていたんです。アイドルにもテレビにもまったく興味がなくて同級生とは話が合わないわけです。次第に「自分はみんなと違うんだ」という思い込みが強くなって、みんなと違うのにみんなと一緒に勉強しても無意味じゃないかとか思えなくて、学校に行けなくなりました。

**中原** そのころはご自分の個性とか感性を否定していたわけですね。

**宮本** 孤独だったし、毎日「死にてえっ」て思っていましたよ。

**中原** その段階からどうやって克服されたんですか？

**宮本** いろいろ葛藤があった中で最後に親に泣かれてしまって、「お前には治療が必要だ。とにかく病院へ行ってくれ」ということで仕方なく部屋を出て、精神科の病院に行ったんです。そしたら、精神科の先生が素敵な人で、診察もしないで僕の話に「面白い、面白い」と聞いてくれて、一切否定しなかったんです。「お前はお前のままでいいんだよ」と言われた気がして、しばらく通っているうちに、僕の中でも普通じゃないことに怖さがなくなって、学校にも行けるようになりましたね。

**中原** 自分の中の個性を信じて肯定することで、演出の方法にしても、ご自身のスタイルにしても、世間で流行っ

ているからではなく、自分がこういうふうになりたいというスタイルが作られたわけですね。

**宮本** そういう部分は大きいと思います。特に僕の場合は、海外に行くようになったのが大きな転機になりました。ニューヨークなどは特に人種の坩堝(るつぼ)でいろんな人がいますから、僕を変だなんて言うやつはいないわけですよ。丸ごと肯定してくれる。いろんな発想があっただけでいいんだということを肌で感じましたね。

## いつかは僕も死ぬだろうけど 考えたって仕方ない

**中原** 若いころは自分を信じて突き進んでいくということも大事ですが、年齢を重ねるということについて、亜門さんはどうお考えですか。肉体的な肉体の衰えもあって、自分らしい表現にもいつか限界がくるとは言えないでしょうか。

**宮本** 4年ほど前に日本画家の千住博さんとニューヨークでお会いしたときのことで、僕が当時52歳で千住さんは1つ上の53歳、「お互い50歳代になったね」という話になって、そのとき千住さんが「亜門さんもそろそろカウントダウン考えてる？」とおっしゃったんですよ。僕は千住さんの言う「カウントダウン」の意味がわからなくて、ぼかんとしていたら、「生きていううちにあと何枚の絵を描けるかなと思っちゃうんだけど、亜門さんは考えないの」というわけです。

**中原** つまり、寿命から逆算した年数で換算して。

**宮本** そういことですよ。そのとき僕は、まだピンと来なくて「だってまだ50代でしょ、早いですよ」って笑い飛ばしたんですけど、去年の年明けぐらいに、フッと千住さんのその言葉を思い出したんです。というのは、海外公演も含めた仕事になると数年単位のプロジェクトになるし、特に海外でやるときは日本でやる以上に分厚い巨大な壁が目の前に押し寄せるんです。僕の場合は前例がないことばかりやるもんだから、なおさら風当たりが強い。

**中原** 想像もできませんが、途方もなく大変そうなのはわかります。

**宮本** 物理的なお金の問題だけではなく、差別や偏見もあるし、それはそれは巨大な壁が毎回毎回ゴーン、ゴーンと押し寄せてくる。乗り越えるのは相当なエネルギーが必要なのは確かで、生きていううちに何回できるかわからないと思ったら、もうそこからは、カウントダウンが頭から離れなくなってしまいました。

**中原** 亜門さん自身、初めて年齢的なことを精神的な面で意識した経験ですか。

**宮本** そうですね。売れていないころから、僕にとって演

出すことはすごく自然なことで、仕事だからとか、認められたいからということではなく、やりたいからやっていただけなんです。だからどんな障害があっても平気でした。大変なこともたくさんあったけど、その大変ささえ楽しめたんです。それが、「あと何年」と考え始めた途端、もう失敗できないとか、これが最後かもしれないとか、変にプレッシャーをかけてしまっていましたね。

**中原** そのときはどんな感じでしたか。

**宮本** うまくいかないことを人のせいにして、今から思えば妙にイライラしていました。たぶん見た目も老けこんでいたでしょうね。自由な心から湧き起こるパワー、子どものときのような純粋なエネルギーを失くしていました。完全に、勝手に自分でプレッシャーかけて、業界での評価とか、歴史に残る作品を残そうとか変なことを考えて、余計な力を消耗して。

**中原** 今はどうですか。

**宮本** ようやく最近、ふっきました。それは確かに、いつかは僕も死ぬだろうけど、どうせ逃れられないんだから考えたって仕方ない。だったら、昔からやってきた通り、好きなことをやりたいからやるでいいんだと思えるようになりました。

**中原** なぜふっきたんですか？

**宮本** やっぱり原点復帰ですよ。

**中原** 亜門さんにとっての原点って？

**宮本** 僕の原点はニューヨークにあって、20歳代のころ、初めて訪れてカルチャーショックを受けるわけです。世界中から集まった人が自分の夢にまっしぐらで生きているから、すごく刺激に溢れているし、何だこの世界は、というのに圧倒されてしまって、それ以降、アルバイトでお金をためては毎年のように行って、パワーをもらっていましたね。

**中原** 先ほど言われたように、余計な常識も通用しない。

**宮本** その通りです。たとえば僕が、ニューヨークの友達に、「こんなことやりたいんだ」と打ち明けても、「お前、それは、いい歳しておかしいよ」なんていうやつは一人もいない。「そうか、いいじゃないか、やりたきゃやれよ」です。そこで僕が、「いや、でも僕もそろそろいい歳だからさ」なんて言おうものなら、「それがどうした。やりたいのか、やりたくないのか、どっちなんだ？」と言われるでしょうね。夢を追って初めて海外に渡ったところからちっとも変わっていません。ロンドンもパリも面白いけど、そういう意味ではニューヨークは僕にとって原点だし、特別ですね。

### ありのままの自分を肯定する

**中原** 亜門さんが自分では年齢のことを意識していな



かったのに、千住さんが何気なく口にした一言で意識されたということですが、これはよくある話で、周りの指摘で急に気になってしまうということが非常に多いんです。

**宮本** 人から「老けたね」って言われて気にしちゃうとか？

**中原** いえ、そうではなく、言った側としては、そんなつもりはなかったのに、本人が変に捉えてしまって気にし始めることが多いんです。

**宮本** わかります、それ。舞台の演出をしていても、特に日本人の役者さんは本当に細かいことにすごく気を使うんです。口臭なんか最たるもので、相手は気にしていないのに、自分で勝手ににおうんじゃないかと思いきやったり。

**中原** よくある話です。本当ににおう口臭は治療で簡単に治るのですが、やっかいなのは精神的な要因です。普通にしていればなんでもないので自分で自分の汚点をわざわざ作ってしまうようなものです。

**宮本** それは、日本人特有のものなんですかね。それとも、海外でも同じことはありますか？

**中原** あります、それは欧米でも一緒。

**宮本** やっぱりそうですか。これは、自己表現ということにすごく関係する話なんですけど、日本だけではなく、アメリカでもどこでも基本的に共通することは、舞台のオーディションでも、なかなか合格しない人というのは自分に自信がない人です。オーディションのときに、自分の長所と欠点を言ってみてくださいと質問すると、落ちる人は「私は背が高いから、なかなか役がこない」なんて言うことが多いんです。

**中原** 思い込んでしまっているんですね。

**宮本** そうなんです。でも背が高いなんてむしろ長所ですよ。見方を変えればどうにでもなることを、わざわざ否

定的に捉えてしまっ、するとやはり、表情に自信のない態度が出てしまったり、笑顔が硬かったりして、本当は魅力的でいいところはいっぱいあるのにオーディションでは落とさざるをえない。口臭とか、加齢というのもそれと同じで、まわりはそんなふうには思っていないのに、自分の口がなんとなくにおうんじゃないかとか、老けて醜くなっていくんじゃないかって、自分で自分を貶めちゃって、それが結果的に魅力を失っている気がするんです。

**中原** おっしゃる通りです。自分が思うほど老けていないのに変にいじって不自然になってしまい、エイジングケアが逆効果になることさえあります。

**宮本** 年齢を重ねればどうしたって実際に肌の張りはなくなるし、髪も薄くなって、体力は落ちます。いろいろな意味で老けますよ。だけど、老けない人間なんていないから、どうやって面白がれるかですよ。

### 経験や知識に頼らず 新しい自分をどれだけ楽しめるか

**中原** その通りだと思います。役者さんも自分ではない人物を演じるという意味で、役柄を楽しむみたいな心境がありそうなんです。

**宮本** それが理想なんですけど、実はなかなかそう理想通りにはいかなくて、役者さんも歳を重ねていくと、自分が築き上げてきた技術や経験に答えを求めようとする人が多い傾向があって、本当はどんな役だってやれるのに、自分はこういう役者だという思い込みを作ってしまうんです。すると、新しい役になかなかなじめない。

**中原** プロの役者さんでもですか。

**宮本** やっぱり、役者さんて、ぎりぎりの精神のところまで追い込むので、すごく入っちゃうんですね。その人たちをどうマッサージするかというと、これは僕のやり方ですが、笑いに変えるんですよ。セリフを囁んでも、うまく演じきれなくても、むしろ笑いのネタにしまうんです。

**中原** それは、どういう心境なんですか。

**宮本** 役者さんにしても、年齢を重ねるごとに役柄が変わってきて、娘役だった人が中高年になれば母親や老婆の役をやるようになる。いままで経験のない役柄です。だからこそ、新しい自分を楽しんでしまえばいいんですけど、できない自分にいらいらしちゃって受け入れられない。その怒りが台本や演出、他の出演者に向かってしまうこともあるわけです。

**中原** 自分のせいにするって辛いから他人に転嫁しちゃうんですね。

**宮本** そうなんです。そういうときって、ちょっとした過去のトラウマだとか、失敗の経験を肥大化させちゃっているんで、理屈で説得して解決するものでもない。太陽の

ような暖かさで凝り固まったところを溶かしていくしかないと思うんですね。それが正解かどうかはわからないけれど、僕のやり方なんです。

**中原** 舞台の場合、私たちとは違って観客とか批評家の評価にさらされるという点で、独特のプレッシャーがあると思います。その点、自分というものを保ちにくい点はあると思うのですが。

**宮本** 質問に対する答えになるかどうかわかりませんが、批評に対する受け止め方、態度という点で言うと、日本と海外で大きく異なることがあります。これは、指揮者の佐渡裕さんと意見がぶつかり合った話なんですけど、海外の場合だと、出演者は最初にかく質問してくるんです。こちらの指示に対して素直に「はい」とはなかなか言わない。「いや、僕の考えはこうだ」とか、「そこはこうじゃないですか」といったやり取りがたびたび始まってなかなか稽古が進まない。それはロンドンもニューヨークも同じです。

**中原** やっぱり自己主張が強いんですね。

**宮本** でも、そうやってとことんお互いの主張をぶつけあうから、みんな納得して「よしこれでいこう」ということになる、もう完全にぶれないんです。観客が何を言おうが批評家が何を言おうが、「自分たちが正しい。これでいいんだ。だってあのときすべてが明確になったじゃないか。わかってないのは向こうなんだよ」というわけです。むしろ私たちが彼らに「大丈夫だ、あんたの演出は正しい」と勇気づけられる。日本だとこうはいかない。

**中原** 何が違うんですか？

**宮本** まず、ほとんど質問はありません。こちらの指示に対して、気持ちよく「はい」と言って素直に従ってくれます。だから稽古がスムーズに進む。だけど、本番になって仮に観客や批評家の受けが悪いと、「俺たちは黙って従ったのに、演出家のせいだ」ってなっちゃう(笑)。

**中原** なるほど、海外とは真逆ですね。

**宮本** もちろん、海外にだって演出家にブーブー文句を言うてる役者もいます。同じことは日本でも言えるけれど、自己主張をとことんぶつけあって意見が一致したら自分たちの責任で仕事を進めるというのは欧米の文化かなと思います。

### 批判に影響されてぶれてしまいそうなら、 いっそ一切見ない

**中原** 舞台作品は世界中からあらゆる批評をされますから、そのプレッシャーは私からは想像もつきませんが、あえて聞くと、どのように対処されていますか。

**宮本** 人にもよりますが、どんな批判を受けても影響されない自分を作るか、さもないければ評価は一切見ないのどちらかです。僕は影響されやすいタイプなので見ない(笑)。

それでいいと思います。アメリカの初代大統領で南北戦争時のリーダーだったリンカーンだって、自分を褒めている新聞記事を切り抜いて死ぬまで胸ポケットに大事にしまっていたそうです。誰だって批判は怖い。あえて立ち向かう必要はないわけです。

**中原** 自分を保てるならあえて批判にも耳を傾ける。影響されてぶれてしまいそうなら、いっそ一切見ない、どっちを取るかですね。

**宮本** 特に、新しいことをやろうと先陣を切る人にはいろいろな批評があって当然です。批判を怖がっていたら、自分のやりたいことはできないので仕方ありません。

**中原** 時代の流れや、自分自身年齢を重ねても変わらない本質というか、これだけはぶれさせないという核心があると思うのですが。

**宮本** 21歳のとき、おふくろが亡くなったんですが、僕がまだ小学校のときから肝硬変を患っていて、もう死ぬもう死ぬって言われながら、頑張って僕が成人するまで生き続けてくれたんですけど、僕がやっと自分の道を見つけて、出演することになった舞台の初日の朝、僕の下宿の風呂場で倒れたんです。そのまま亡くなったんですが、つまり僕の本当の意味での門出の日に亡くなった。僕はあの日、母にバトンを渡されたんだなと思って、いままで頑張ってきたんですね。

**中原** いい話ですね。

**宮本** その母が生前ずっと言っていたのが、「人生二度なし」ということです。「せっかく授かった一度きりの人生、私は1秒も無駄にしたくない。退屈している暇なんてな



い、毎日見ている空だって雲だって、2つとして同じということはない。きっと感動するものを見つけられる」ということを僕に言い続けて生きた女性だったんです。

**中原** 自分がいつ死んでも悔いがないようになってことですよ。

**宮本** 僕だって疲れてしまうこともあるし、もう嫌になって投げ出したくなることもある。毎日同じような空を見上げていちいち新鮮な気持ちにはなれません。だけどやっぱり母の「人生は二度ないんだよ」という言葉を思い出せば、僕はなんてつまらないことに捉われていたんだと思うわけです。こんな平和で豊かな国に生まれて、何でもできる自由が与えられているのに、思う存分やりたいことをやって生きなくてどうするのと気づかされる。

**中原** 最高のメッセージですね。ありがとうございます。