特別企画 インタビュー

アンチエイジングアワード2015受賞記念

受賞者：夏木マリ

松尾　通（会長）
中原悦夫（常任理事・編集委員長）

●日時：2015年5月16日（土）
●場所：帝国ホテル

食を見つける力

松尾　夏木マリさん，「日本アンチエイジング歯科学会2015年度アンチエイジングアワード」受賞おめでとうございます．

夏木　ありがとうございます．

松尾　受賞者は，初回が辰巳琢郎さん，その後，五大路子さん，加藤タキさん，加山雄三さん，佐伯チズさん，片岡仁左衛門さん，ジュディ・オングさん，桂文枝さんと続きました．これまで名立たる方たちが受賞されており，その都度話題になり，世間からも認知されている賞でございます．

今年の選考過程では，夏木さんに対する女性の支持がすごく高かったんです．ライフスタイルがいいということで，憧れているという会員の声がたくさん寄せられました．さらに加藤タキさんからの強い御推薦があったことも申し添えておきたいと思います．

夏木　そうですか．嬉しいです．ありがとうございます．

Mari Natsuki

- 1973年デビュー．
- 1980年代から演劇にも活動の場を広げ，芸術選奨文部大臣新人賞などを受賞．
- 1993年からコンセプチュアルアートシアター「印象派」で，身体能力を極めた芸術表現を確立．国内外で高い評価を得る．
- 2009年，パフォーマンス集団MNT（マリ ナツキ テロワール）を立上げ主宰．ワークショップを通じて後進の指導にも力を入れ，またその功績に対しモンブラン国際文化賞を受章．
  同年，バラと音楽の支援活動「One of Loveプロジェクト」を設立．
- 2013年，自身5冊目の著書『私たちは美しさを見つけるために生まれてきた』（幻冬舎）を出版．フジロックへの参加など勢力的なライブ活動で反響を呼ぶ．
- 2014年6月，世田谷パブリックシアターにて自身の演出である舞台「印象派NEO vol.2 ―灰かぶりのシンデレラ―」を公演．同年，かねてから親交の深い斉藤和義氏が夏木マリのために書き下ろした新曲「Player」がTVアニメ「山賊の娘ローニャ」のエンディングテーマに．
- 2015年4月からライブハウスツアー「MAGICAL MEETING TOUR Live & Talk 2015」を決行．全国18カ所を駆け抜けた．8月にはライジングサンロックフェスティバルに，9月にはアソフェスに参戦．大きな話題を呼んだ．また10月からは渋谷円山町にあるカルチャーの発信基地ユーロライブにてトークイベント「アートマン」を開始．さまざまなアーティストをゲストに迎え，カルチャーの創造に貢献している．60（ロクマル）を超えた今も輝き続けるプレイヤー（表現者）．

松尾　今日はこの後のディナーに大勢の女性会員が来ていますので，きっと喜ぶと思います．この学会は現在会員数が1,600名を超え，大きな学会に発展いたしました．年々盛大になってきており，しかも今年は10周年ということで，今日は大きなイベントになります．本当に嬉しく思っております．

夏木　こちらこそありがとうございます．

中原　本日のインタビューを担当いたします中原です．どうぞよろしくお願い申し上げます．事前に夏木マリさんの本『私たちは美しさを見つけるために生まれてきた』を読ませていただき，その構成に感動いたしました．本の内容をこのまま全部載せたいぐらいですので，本のテーマでお話を進めたいと思います．本に書き忘れたことだとか，エピソードとかをつけ加えていただければ幸いです．目次の項目が，健康の要である「食を見つける力」，人生の目的である「美を見つける力」，そして生き生きとした「暮らしを見つける力」，すてきな「人生を見つける力」，さらに生命の本能である「愛を見つける力」と並んでおり，すべての項目が完結しています．まず，健康に関してものすごく研究されておられるところからお伺いいたします．

夏木　はい，丈夫も芸のうちですから．60（ロクマル）歳過ぎますと健康イコール食事になりますし，メンテナンスが必要ですね．

中原　すばらしいですね．われわれのテーマも，去年は「美」，一昨年は「食」でした．

夏木　今年は何ですか．

中原　今年は記念すべき10周年なので，全般的「すべて」にという形になります．

夏木　わかりました．

中原　まず食の項目でポイントを挙げると，「酵素的という食べ方」「寝るまでの4時間」「食べ物が自分を創る」「冷蔵庫の整理は体の整理」でしょうか．

「デスクの上は自分のブレインをあらわしているといい

『私たちは美しさを見つけるために生まれてきた』
（幻冬舎）
「美しく，充実して生きるには，わがままな，姫体質でいきましょう」たくさん失敗して，60年かけて見つけた，美しくなるための63の「力」

ますけど，冷蔵庫の中身は体をあらわしている」，これは本当にすばらしい名言だと思います．食に関して日々気をつけられていることからお伺いできればと思います．

夏木　代謝が下がってくる年頃なので，まずは代謝を上げることです．つまり朝起きてゼロの状態に戻しておかないと，どんどん疲れが溜まり，免疫が下がってきます．人生のプライオリティはなんといっても食事ですから．朝起きたら常温の水をゆっくり飲む．朝は大事ですね！　そして朝，生もので朝の血糖値を上げたいと思い果物をいただきます．大好きなリンゴを毎日一個朝食にします．それからお昼は野菜サラダから，毎日というわけにはいきませんが，できる時は夕食5時ごろからとるようにしています．夜10時にベッドインするためには夕方6時には消化のために夕食を終えていなければなりません．寝るまでに4時間は空けたいからです．

ライブ中は公演が終わってからの食事になってしまいますが，外食するならレストランに一番に入るようにして，胃の中を空っぽにして休みたいと思っています．

中原　寝るまでの4時間というのはそういうことでしたか．酵素的というのは，新鮮な野菜とか，消化のいいものをとるという意味合いでお使いになっているんですね．

夏木　そうです．普通は食事をとった後にデザートをいただきますよね．でもこの食べ方は酸化しますので，親しくさせていただいているレストランでは最初にデザートを食べます．元気でいるためには食べる順番もそのぐらい意識的にやる気持ちが大切だと思っています．

中原　お忙しいと思いますが，週のうちどれぐらい達成できているんですか．

夏木　普段は週に3，4日くらいでしょうか．考えながら食べるようになると，体がスッキリし循環もよくなり，気分もよくなります．一生のうちで食べる回数は限られていますので，1回でもはずしたくない，食に関しては決して妥協しない姿勢が大事と思います．

美を見つける力

中原　人生の目的である美しさを見つける力，これは会員の皆さんの一番意識したいところだと思います．たとえば，骨盤は女の命で，事務所のスタッフの椅子はすべてバランスボールだとか．

夏木　バランスボールに座って電話の応対をしたり，パソコンを使ったりができるぐらいの集中力・体幹を持つのがベストだと思い，一時トライしたんですけど，スタッフみんなに反対されて今はやめてしまいました．

中原　「眉が内面や生き方をあらわす女のインテリジェンス」とありましたね．

夏木　はい，目の大きさは変えられないですが，眉はメイクで変えられます．役作りで最初の基盤になるのは眉なんです．眉が内面や生き方を表す，女のインテリジェンスだと信じて，今はヘアのブロンドに合わせてありのままにしています．

中原　今を大事にすることがコツとお書きになられています．クレンジングだとか長くお風呂に入るとか，化粧水の使い方とかボディークリームとか，朝型に移行しているとか，その辺はやはりご自身で全部編み出された方法ですか．

夏木　トレーナーに聞いたり，いろんな先生方に会うたびに伺ったりした方法もあります．自分で一応やってみて，合うものだけを取り入れています．10人いれば10通りの健康法があると思いますので，無理にお勧めするのではなく，私にはこれが良かった，合っていたという方法をお話ししています．だから皆さん，この本の中から自分に合った方法を見つけてくださるとよいかと….

中原　それがメッセージですね．

夏木　アンチエイジングとは事実を認めてからどうやってメンテナンスしていくかということだと思うんです．

中原　まずは認めることからですね．

夏木　はい，時間を戻すことはもう無理ですので．見た目がきれい汚いじゃなく，美しく年を重ねるために，どうやって自分と向き合うかということがアンチエイジングなのかなと思います．日本は子供文化という側面もあり，どうしても見た目が若く若くという志向になりますけど，ここまできたらしょうがないですものね．年齢を重ねることはありがたいと思い，じゃあどうしましょうかと．今はメンテナンスの合間に仕事をしているようなもので大変です．

暮らしを見つける力

中原　そういう心構えが大事ですね．次に「暮らしを見つける力」にありました「1日1回は大笑い」．しょっちゅう笑ってらっしゃいますか．

夏木　そうですね，大いに笑っています．

中原　さらにベッドには相当こだわっていらっしゃるとか．

夏木　私，不動産とか家には興味がありませんが，一生の半分は寝ているということでベッドにはこだわりを持っています．ツアーが多いのであまり環境がよくないところにも行きますが，家に帰ってきたとき良いベッドであれば安眠できるからです．休むということは大切ですものね．

松尾　硬いベッドと柔らかいベッドがありますが．

夏木　硬いのがいいです．

松尾　硬いと言えば，ドイツ製でしょうか．夏木さんは，どこのを使ってらっしゃるんですか．

夏木　アメリカ製のシモンズです．これまでの旅で出会った最高のベッドは，ウィーンのザッハホテルのベッドです．その感覚に一番近いので選びました．

松尾　日本はフランスベッドに代表されるように割とふかふかを好む傾向があるようです．健康・安眠には硬いベッドがお勧めですね．私はドイツ製のベッドにベニヤ板1枚置いて薄べりを敷いて寝ています．もう40年になります．

中原　そのほうが姿勢は楽ですね．あと「雑な清掃は，雑な人間になる」という項目がありました．お掃除というのも意外と日常から消えているんです．人に任せる方もいれば，自分でやっても見えるところだけをやります，という方もいます．

夏木　雑に掃除したら，雑な人間になる，さらには仕事も雑になる．とにかく気持ちよく毎日が暮らせるようにすることが健康的だと思います．玄関はいつもきれいにして，靴は乱雑に置かない，靴箱にしまう，部屋には一輪でかまわないので花を飾る，そんなふうに昔から当たり前のたしなみとされてきたことを，自分の生活にも取り入れたいものです．

人生を見つける力

中原　お部屋にお花とか香りとか，女性なら当たり前のことなのかもしれませんけど，最近そういうことをされていない方のほうが多いような気がします．昔は当たり前のことが，今では当たり前でなくなっている．

夏木　実は私のターニングポイントには，いつも花が側にあります．「One of Loveプロジェクト」という支援活動があり，毎年6月21日の世界音楽の日のGIG（ギグ）とバラで進めていまして，ご賛同いただいている日本の花屋さんでバラを買っていただいた支援金を，エチオピアをはじめとする途上国に送っています．花屋さんのお話によると，日本はお葬式とか結婚式だけで，あまりお花を消費しない国で，もうとにかくバラが出ないということでした．今，広島県の今井ナーセリーさんと山口県の柳井ダイヤモンドローズさんと一緒に「マリルージュ」という赤いバラを作っています．

生活をシビアに考えると，別に命にかかわるものではありませんから，花はなくてもいいものです．さらに毎日忙しいと，花屋さんに行かなくなっちゃうんです．でもちょっと花屋さんに立ちどまって1本でもいいから買うと，お花を買ってきて生けている自分にこんな余裕があるんだということで，ちょっと士気が上がるというか，お花とつき合える女でいたいという志もあって，その結果お家の中がきれいになり，余裕があるような毎日を送れるんだと思います．ですから，環境を整えていくと心も美しくなる気がします．ずっとお花とつき合っていると気持ちいいですね．

中原　エチオピアには毎年行かれているんですか．

夏木　今はエチオピアと日本の橋渡しをしてくれる人間がいるので，彼女に3カ月ごとに行ってもらっています．

先ほど申し上げましたように，お花屋さんが嘆くぐらい日本は消費がないことを初めて知り，そういえばそうだな，人に差し上げるときや何かのお祝いのときとかだけで，自分の家に買って帰ることは少ないですよね．仏様の花とかそういうことになっちゃう．

松尾　「暮らしに花を」という，確かに欧米の男性は結構女性に花を贈る習慣がありますが，日本の男性は全く贈らないですね．

夏木　私，コンセプチュアルアートシアター「印象派」を20年続けていますけど，パリ公演に行ったときに1本花をくれたファンの方がいました．私日本で1本だけ花をもらったことがなかったので，そのときは本当に申しわけないんですけど，何てケチ臭いと思ってしまったんです．しかし向こうには1本花をあげるという風習があるのを知り，1本でもそれはありがたいということをそのとき反省しました．主人は1本花をくれたりしますけど，そういうことをすごくうれしいなと感じられるようになりました．

中原　一つのコミュニケーションですね．

夏木　そうですね．とにかくこのごろは毎日が気持ちよく暮らせるようにしたほうが健康的だなと思います．

絶望からの出発

中原　すてきな人生を見つける力を教えていただきました．夏木さんは，結構波乱万丈というか希望と絶望のそれぞれの時期もおありになったようですが．

夏木　たとえば一声出して，凄すぎる声・納得する声ってあるじゃないですか．たとえば山下達郎さんとか小田和正さんとか，ちょっと聞いただけでなんて素敵な声だと．私は残念ながらきれいな声の持ち主ではありません．どうやら今の仕事には向いてないかもと落ち込んだ時期がありました．それでいろんな方面，歌や演劇やパフォーマンスにアプローチして自分を発見し続けてきています．それで1993年にコンセプチュアルアートシアター「印象派」を創り始めました．この舞台も絶望からの出発ということで，クリエイションを20年間継続したことによって少しずつ鍛えられてきました．先生方をはじめ一つの研究とかお仕事をずっと続けて，自分はこれだというものをお持ちだと素敵だと思います．私は「印象派」を継続したことによって今の私が創られ，自分の核になりました．今私から発信しているものは，「印象派」と「歌」と「One of Loveプロジェクト」という3つです．その3つがうまくつながるように精進したいと思います．

松尾　「印象派」というのは演劇のユニットですか．

夏木　コンテンポラリーダンスと音楽のシアターワークです．

松尾　この間，三軒茶屋で加藤タキさんに誘われて拝見したのがそうですか．

夏木　はい，最初は一人舞台で始まりましたが，今はMNT（マリナツキテロワール）というチームで創っています．

松尾　もうひとつ，音楽ユニットは何ですか．

夏木　音楽は今GIBIER du MARIEというバンドを持っており，ロック，ブルースバンドです．この春のライブツアーは斉藤和義さんの曲で，他にツインギターとベースを新しくして若いチームで回りました．

人間は60年で一回生まれ変わると聞いたので，ちょっと立ちどまってまだやり切れていないことは何かと自分で確認し，歌い切れていないことだと感じました．「MAGICAL MEETING TOUR（マジカルミーティングツアー）」は新人の気持ちで18カ所全国ツアーを敢行しました．

中原　本当に有名な芸術家や作曲家の方々で，自分には才能がないとどこかで思っており，常にそれとの闘いをしている方々がいるんですよね．周りからは天才と言われている人ほどそういうことを意外にも考えていらっしゃる．

夏木　私はこれまで自分が嫌いな声を好きになろうと思ったりとか，そういうことに時間を費やしてきました．今は楽しく仕事させていただいてますけど，本当に若いときは失敗ばっかりで（笑）．

人生をキャスティングするとストレスがない

中原　本の中に「素晴らしいと言われる仕事は，改めて素晴らしいチームなのだと再認識しました」という文章があります．われわれの世界もそうです．医療はそれぞれが専門家でいろんな分野に枝分かれしてきた．体は一つですけど専門が細かくばらばらになってきています．それをチームでもう一回再統合しようという動きも出てきています．やっぱりチームの力は大きいですよね．

夏木　私「医龍」というドラマをやらせていただいたときに，割とリアルにいろいろな手術シーンがあり，そこでも

やっぱり医療はチームだということが，たくさん台詞に出てきました．

中原　これはお母様のコメントですか，「上見て働け，下見て暮らせ」「あげるのはもらうよりずっと得や」というのは．

夏木　義理の母です．京都の人間で90歳を過ぎていますが元気です．一緒に食事し，量も時間も私たちと一緒です．とにかくポジティブ．私が疲れたと言って帰ると，「仕事させてもらってありがたいと思いや，そう思えば，疲れへんやろ」って最初言われて，ですからこのごろ私「ありがたい」「ありがたい」って帰るんです（笑）．そういうふうに本当にポジティブに導いてくれるすてきな母です．彼女が「上見て働け，下見て暮らせ」と言って，上を見たらもっと夢を持ちなさい，下を見れば今の自分がありがたいと思う，いい名言を教えてくれています．

中原　すばらしいですね．

夏木　すごくありがたいですね．

中原　あと「人生をキャスティングするとストレスがない」というのは，やはり今までのお話の中にありましたように，すべてご自身で決めた人生を歩んでこられたからという気がしたのですが．

夏木　何かを成し遂げていくのがチームですが，青図，夢は自分でしか描けません．自分でこれをやりたいと思ったらやり続けるとか，ストレスなく仕事をどう進めるかとかを考え，「印象派」を始めるときに，自分の事務所を立ち上げたんです．「印象派」というのは自分の持ち出しなので，大きい事務所にいたらできないからです．やっぱり自分の事務所で好きなことをやろうと思ってつくったわけですけど，苦労も多いし失敗も多かったんです．今になってやっとよかったと思えるようになりました．

中原　そういう意味ではストレスないですよね．

夏木　人間ドックのドクターに「その年になられたら嫌だと思う仕事を引き受けたら病気になります．ストレスは絶対ためないでください．ちょっとどうしようかなと思ったらもうおやめなさい」と言われました．今は本当に楽しいと思える仕事をいただいているので，ストレスなく幸せだなと思います．

中原　ということは，現場がお好きなんですね．

夏木　そうです，現場は好きです．私たちの仕事は特に，初めて子供がおもちゃを見て「うわー，おもしろそう」と思う，その新鮮な心を表現者としてプレイしなければと思うんです．そうするとやっぱり本気でいかないと新鮮な発見ができないんですね．

ですから本気で遊べるようにちゃんと予習をしなきゃいけないし，体づくりをしなきゃいけない．人生の後半になって気がついたんですが，才能もないのに実は大変な仕事を選んだなと思います．いくら歌を歌っても，いくら演劇をやっても，自分がちゃんと生きていないとライブで

加藤タキさんを交えて

夏木さんとともに（左：松尾，右：中原）

オーディエンスに響かない．でも気がついたときは人生折り返していましたので，この道を極めようと思います．死ぬまでやっていくしかないと思います．

中原　人間は常に自分に誠実に生きていないと，パフォーマンスは出ないですね．

夏木　特にライブはその人の生きざまですから，本当に素敵です．

会員へのメッセージ

松尾　冒頭申し上げたように，今回の選考では特に若い女性の支持が高いんです．それは夏木さんの生きざまが支持されているからだと思います．ご本人は意識していないことかもしれませんが，意外とみんなにしっかり映っているんじゃないでしょうか．

最後に1,600名の学会の会員にメッセージをお願いできますか．会員は歯科医師であり，歯科衛生士であり，歯科助手でありいろんな方がいます．さらには，医師もいますし薬剤師もいます．その方々に対して一言メッセージをお願いいたします．

夏木　まず会員の方たちには，皆様の健康をサポートする，大変すばらしいお仕事をなさっていると感謝したいです．私もすごく助けられていますし，いろいろ教えていただいています．これからも，もっともっと皆さんを健康に，幸せにしてあげてください．どうぞよろしくお願いします．

松尾　ありがとうございます．もう一つはメンターとして世の中のみんなが毎日毎日エイジングに向かっているわけですが，その人たちに何か一言メッセージを贈っていただきたいと思います．

夏木　腐敗と成熟の違いを心して歩んでいきましょう．

松尾　いいお言葉です．ありがとうございました．

夏木　ありがとうございました．

中原　本日は本当にありがとうございました．