

# 浜

# 美枝

さん

(女優・農政ジャーナリスト)

HEALTHY SALON

イギリス映画「007は二度死ぬ」に日本人初のボンドガールとして出演するなど、主に1960年代の日本映画界で活躍された、女優の浜美枝さん。現在は、日本の「農業」「食」に深く関心を持ち、農政ジャーナリストとして幅広く活躍中。箱根、芦ノ湖に近い深い緑の中に佇む「自宅は、しっかりとした空気が心身に沁み込む、心地よい空間が広がっていました。」

## 一番の財産は、人生のターニングポイントとなった様々な“出会い”です。

# Healthy Life

ヘルシーライフ

No. 93

October 2008

### 民藝を訪ねて 全国を旅するのが 夢でした。

……女優になられた経緯を教えてください。  
浜 私には経済的な理由で、中学校卒業後は進学せずに路線バスの車掌として働きはじめました。一年くらい経った時に会社と同僚が、東宝のニューフェース募集に本人と私の写真と履歴書を送ったんです。私自身は映画の世界を知りませんでした。女優になる気もなく、ましては女優になる気もありませんでした。それから、面接を受けた後、その事は忘れていました。それが2ヶ月くらい経った時に東宝から「会社に来るように」という電報が頻りに来るようになったんです。それでもそのままにしておいたら、東宝の方が自宅

に訪ねていらつしゃって、スカウトされました。川崎徹広監督の『若い素肌』という映画の高校生役で、16歳の時デビューしました。でも女優を続ける気なんて毛頭なくて、これ一本のもりだったんです。というのも、中学生の時に民藝活動(※)家、柳宗悦さん(※)や民俗学者、宮本常一さん(※)の本と出会って影響を受け、日本人の暮らしの中にある「用の美」に強く惹かれました。将来バスガイドになって、全国を旅して各地の民藝に触れてみたいというのが私の夢だったんです。

……女優を続けられたきっかけは何でしょう。  
浜 次々に出演作品が用意されていて、あつという間に18歳になっちゃったんです。でも自信が持てず、いつも辞めたいと思っていました。そんな時、モ

デルのアルバイトで何っていた画家の岩田専太郎先生(※)に「どんな職業に就くにしても、365日、人と出会う人生を送ってないよ」と言われたんです。それで今の気持ちをリセットしようとして、ヨーロッパへひとり旅に出ました。その旅で私のその後を決める2つの出会いがあったんです。ひとつはイタリアで芝居小屋に通い続けて、幸運にも出演されていた女優マルチェロ・マストロヤンニ氏と直接お話しができたことです。つたない英語でのやりとりの中で「僕の汗をこぼした証です。あなたが好きでくれた証です。あなたにそれほどの汗をかいたことがありますか?」と言われ、身体に電流が走るようなショックを受けました。もうひとつはオランダの美術館で観たゴッホの「馬鈴薯を食べる人」「古靴」の

ふたつの絵画です。働く農民や履き古した靴をこれほど暖かい眼差しで描かれていることに感動しました。私は女優としてまだまだやるべきことがあるのではなにかと考えさせられましたね。この2つの出会いから生きるエネルギーを貰い、もう一度女優として頑張ってみようと思ったわけです。

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [脚を鍛える]

#### 運動を生活に組み込み、無理なく続けましょう

全身の筋肉量は20歳をピークに加齢とともに減少しますが、“老化は脚から”と言われるように、特に衰えやすいのが脚の筋肉です。脚の筋肉量が減少すると、歩幅が狭くなり脚が上がらなくなって、すり足になってしまいます。その結果、ちょっとした段差でもつまづき、転倒しやすくなります。また脚は“第二の心臓”とも言われています。脚の筋肉が収縮することで、ポンプのように血液を全身に送り出し、心臓の働きを助けています。その機能が衰えると、持久力が低下し、疲れやすくなります。

筋肉を鍛えるためのトレーニングは続けなければ効果がなく、やめてしまえば筋肉はまた減少してしまいます。運動を生活に組み込み、無理なく続けることがポイントです。

#### 使っている筋肉を意識しながら行いましょう

##### ●膝上げストレッチ筋力

太ももの前側と股関節の周りの筋肉を鍛え、おしりの筋肉を伸ばす。

- ①椅子に浅めに座り、背もたれに寄りかかります。
- ②両手で右膝を抱え、息を吐きながら胸の方へゆっくり引き寄せてください。この姿勢で呼吸をしながら7つ数えて、ゆっくりと元の位置に戻してください。
- ③左の脚も同様に行い、左右交互に各3回程度行います。
- ④椅子に深く座ると、膝を上げにくくなるので注意しましょう。(図1)

##### ●膝伸ばし

太ももの前側の筋肉を鍛える

- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ②右太ももを動かさずに、膝から下を3つ数えながら上げます。
- ③膝が伸びた時につま先を真上に向けて意識してください。
- ④一息おいて、3つ数えながら下ろします。
- ⑤左も同様に行ない、左右各10回ずつ程度行います。(図2)

##### ●すねの筋力

すねの筋肉を鍛える

- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ②右足を少し前に出し、かかとを床につけたまま、3つ数えながらつま先を上に向けてください。
- ③一息おいて、3つ数えながら下ろします。
- ④左も同様に行ない、左右各10回ずつ程度行います。(図3)

※呼吸法…基本は体が前にかがむ時、小さくなる時に息を吐き、体をそらす時、大きくなる時に息を吸います。ストレッチは呼吸を止めずに、ゆっくりと呼吸をしながら行ないましょう。

## ヘルチェック健診Webカルテ

【健診Webカルテ】は、インターネットでご自身の健診結果を見ることができるサービスです。

### http://www.health-check.jp にアクセス

①ヘルチェックホームページにアクセスしてください。

善仁会ホームページからでもご覧いただけます。

②個人用IDとパスワードでログイン

ご受診日に、パスワードをお渡しします。個人用IDは、後日健診結果報告書に同封してお送りします。

③過去から現在までの健診データ表示

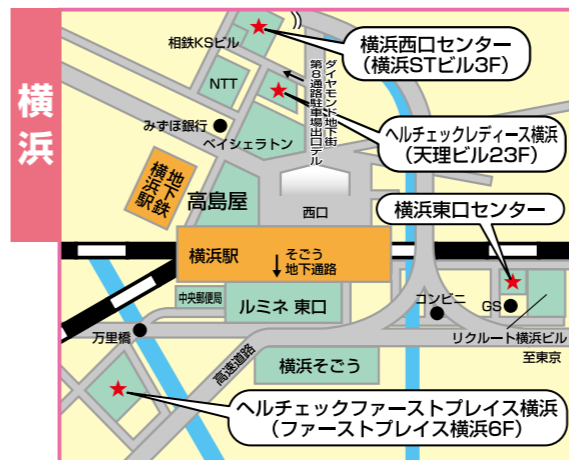
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※本サービスの提供に際しましてはSSLによる暗号化とベリサイン社によるサーバー認証により、情報セキュリティ対策をしています。

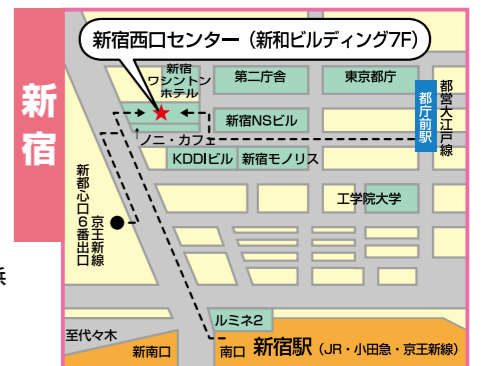


データ表示例

## 【総合健診センター ヘルチェック】



- 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
- 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
- 総合健診センターヘルチェック ヘルチェックファーストブレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストブレイス横浜6F
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック  
http://www.health-check.jp/

■設立 1984年  
■年間受診者数 167,034人(2007年)

お問い合わせ・ご予約(月~土曜日8:30~17:00)  
■横浜予約(045)453-1150  
■新宿予約(03)3345-7766  
■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)  
【開診日】月曜~土曜日(祝日を除く)

# Healthy Life

No. 93

October 2008

●発行日/2008年10月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



## 40歳で演じる仕事を卒業し、方向転換しました。

「……………」箱根にはいつ頃からお住まいですか。

浜 もうこちらに住みまして30年になりますね。この家は壊される運命にあった築後百年以上の古民家、12軒分を譲り受けて、古材を利用して建てました。棟梁やとび職の方と直接打ち合わせをしながら、10年かけて完成したんです。中学時代に民藝と出会ってから「民藝の一番大きな作品は家」と思っていましたから、いずれはそういった家に住みたいと考えていましたけれど、こんな大掛かりになるとは想定していませんでした。芦ノ湖には新人女優時代からよく来ていて、周辺の状況をよく知っていましたので、ここに建てることにしました。

20歳頃から女優の仕事の傍ら、時間を見つけては国内だけでなく、海外にも民藝を訪ねる旅を重ねてきました。古い物を大切に今の生活に活かす暮らしの知恵を学びたいと、イギリス、ドイツ、フランスなどの各地にもよく足を運びましたね。当時日本は高度成長時代。どんどん環境が変わって、多くの古民家が壊されていくのを目の当たりにして心が痛みました。少しでも残したい、再生して後世に伝えたいという思いがこの家に繋がりました。

「……………」数多くの民藝を訪ねる旅の中で特に印象深かったことは何でしょうか。

浜 旅の先々でいろんな出会いがありました。一番影響を受けたのは新潟県北部の奥三面(おくみおもて)という集落に住むあるおばあちゃんとの出会いです。この方との出会いも人生のターニングポイントになりました。ダム建設で水没する村を映像記録に残すことをされていた映像作家の姫田忠義さん(※)に同行して、その村に3年間通ったんです。そこでそのおばあちゃんのお話しを聞いていたうちに、かつての日本の普通の暮らしをしてきた人たちの生活をもっとよく知って、後世に伝えていきたいと感じました。それがこれからの私の人生でできること、役目ではないかと思ったわけです。私にとって女優という仕事よりもそちらの方が重要に思えて、何の迷いもなく40歳で演じることを卒業し、方向転換しました。

日本各地を訪ね歩いて感じたことは、あまりに急激な生活の変化です。良き日本の文化、生活様式が急速に消えていっている状況に、日本の将来を真剣に考えるようになりました。

## 箱根の家を拠点に情報発信をしようと考えています。

「……………」これから益々お忙しくなりそうですね。

浜 やりたいことを続けるためには、まず自分を大切にしなければいけません。私はとにかくこうと決めたら何が何でもやらなきゃ気が済まない性格なんです。その影響もあってか、40歳の頃体調を崩しました。ストレスからくるアレルギーで、ひどい状態が3年くらい続きました。自分ではストレスが溜まっているなんて思ってもいませんでしたけれど、身体が危険信号を発していたんでしょうね。

家族や多くの人たちの手助けがあって乗り越えてきましたけれど、結婚して4人の子供を出産、子育てと女優の仕事と両立するのは大変でした。もちろん全て順風満帆に進ん



## 日本の生活に密着した「農業」「食」も私の大きなテーマとなりました。

### 浜 美枝さん(女優・農政ジャーナリスト)

- 1943年 東京生まれ
- 1960年 東宝よりデビュー その後映画を中心に活躍
- 1967年 イギリス映画「007は二度死ぬ」に日本初のボンドガールとして出演
- 1975年 フジテレビ「小川宏ショー」で小川宏氏と共に司会
- 1980年 毎日放送「いい朝8時」で八木治郎氏と共に司会
- 1983年 NHK総合テレビ「脱線問答」にレギュラー解答者として出演  
TBSラジオ「浜美枝のいい人みつけた」パーソナリティー
- 1984年 NHK教育テレビ「日曜美術館」司会
- 1993年 テレビ東京「町おこし 村おこし」
- 2001年～文化放送ラジオ「浜美枝のいつかあなたと」パーソナリティー  
日曜日 AM10:30～11:00 出演中
- 2006年～NHKラジオ第1  
ラジオ深夜便「大人の旅ガイド・日本のふるさとを歩く」  
木曜日 AM12:30～12:40 出演中

- <委員・会員>
- 農林水産省「美の里づくりコンクール」審査会委員
  - 農林水産省・(財)農村開発企画委員会共催「食アメニティコンテスト」審査委員会会長
  - (財)農村開発企画委員会評議委員
  - 食アメニティ女性ネットワークの会長 ●農政ジャーナリストの会会員
  - NPO良い食材を考える会会員

<主な著書>やまぼうしの花咲いた(文園社) 花織の記(文園社) 美しい暮らしを探る旅人(求龍堂) 浜美枝 農と生きる美しさ(家の光協会) やさしくて正直な「食の作り手」たち(家の光協会) 子供の「美味しい!」を育てる(すばる舎) その他多数



## 日本の農業はまだ再生できるという信じています。

「……………」農業「食」にも深い関心を寄せていらっしゃるんですね。

浜 民藝を訪ね全国各地の農村でおいしいちゃん、おばあちゃんとお話をするうちに農業の現実を知り、日本の将来に危機感を覚えました。農業の問題や農業を続けていく難しさを、農業が生み出す食の変化が及ぼす様々な影響。食という生命を支える基盤が崩れかけている現状がありました。「何とかしなくてはいけない」と考えて「農業」「食」について40歳代後半から真剣に勉強をはじめ、さらに農業と密着に関係している環境や国の政策についても関心を持つようになりました。こうして民藝と同様、日本の生活に密着した「農業」「食」もまた私の大きなテーマとなったわけです。

皆さんも存知の通り、現在、日本の食料自給率は先進諸国の中で一番低いんです。戦後、工業化に力を入れて国を繁栄させてきた反面、見失ってきたものも大きいと感じます。日本の農業が危機的状況であることは事実です。でも私はまだまだ再生できると信じています。苦しい状況の中でも、希望をもって農業に挑んでいる人たちがいることを知っています。特に農業を陰で支え続けてきた女性たちのたくましさを感じます。家庭を守り、子育て、介護をして、農業に携わっています。

できたわけではありません。悩み、失敗もしました。それも良い経験だったと思います。自分の弱さに気付かされたし、人の痛みも多少分かるようになって、少し柔軟になつて自分をラクにすることを学びましたからね。毎朝、6時から7時半くらいまで、道すがらの木々に触れながら近所の山歩きをします。それから庭の掃除をしてお風呂に入って朝食を取り、9時頃から仕事にかかります。外で仕事がある時は、無理をせずに仲間とその場を楽しむ。自然の中に暮らして、自分が健康でいられる身体のリズムが分かるようになりましたね。

「……………」これからの抱負をお聞かせください。

浜 中学生の時から私の根底にあるのは「多くの民藝と出会いたい」という想いです。様々な生活環境の変化はありましたけれど、この気持ちだけはずっと持ち続けてきましたし、これからも変わらないでしょうね。

ここ2、3年、これからの自分のライフスタイルについてゆつくり考えてみています。今まで外に出かけていくことが多かったんですが、これからはこちらの箱根の家を拠点に情報を発信していくことも考えています。もちろん旅好きの私ですから、出かけていくことも続けたいので、この先10年は箱根の家での活動、外での活動、半々が理想ですね。こちらに来てくださる方々に学びの場所をご提供できればと計画しています。ささやかながら日本の生活を考える拠点のひとつになつてくれれば嬉しいですね。

※ 民藝活動(1926年)……………それまでの美術史が正當に評価してこなかった、日常的な暮らしの中で使われてきた職人による民衆的美術工芸の美を発掘し、世に紹介する活動。

※ 柳宗悦(民藝活動家・美術評論家1889年～1961年)……………日本民藝活動の創始者。日本各地の民衆的工芸品の調査、収集のため、全国各地を精力的に旅した。1963年に日本民藝館を設立。

※ 宮本常一(民俗学者1907年～1981年)……………日本を代表する民俗学者の一人。戦前から高度成長期まで日本各地をフィールドワークし続け、莫大な記録を残した。

※ 岩田専太郎(画家1901年～1974年)……………昭和期に大衆小説の挿絵を数多く描き、一世を風靡した。菊池寛、吉川英治、司馬遼太郎、松本清張などの人気作家の挿絵を描いた。

※ 姫田忠義(映像作家・民族文化映像研究所所長1928年～)……………1961年より映像による民族文化記録作業をはじめ、徹底したフィールドワークを基礎とする活動は、日本記録映画史で「映像人類学」という分野を築き、海外からも高い評価を得ている。1976年民族文化映像研究所を設立。1989年フランス芸術