

和久井映見さん

(女優)



HEALTHY SALON

デビューから21年を迎え、近年では多彩な役を演じて新たな魅力を見せている女優の和久井映見さん。「デビューからこれまでをこんなにじっくり振り返ってみるのは初めてです」と穏やかに、そして一言一言に想いを込めてお話しくださいました。

母の一言に背中を押してもらったことで、この世界への一歩を踏み出しました。

Healthy Life

ヘルシーライフ

No. 97

October 2009

様々な出会いからたくさん学ぶことがありました。

……芸能界デビューをされたきっかけを教えてください。

和久井 高校2年生の夏休みに友だちとドイツ・ニーランドに遊びに行った時にスカウトされました。それまではどちらかというと、この仕事に興味を持っていない方ではありませんでした。外で遊びまわって真っ黒に日焼けする様なワンパクな面もある子供でしたが、とても人見知り、人前で自分を表現するのが苦手な面もありましたから、そんな私がスカウトされて、今の芸能界で仕事をしているなんて、その時の自分にはまったく想像もつかないことでした。ス

カウトをされた話を母にしたところ「たぶん世の中はこの仕事をした方がいいと思っても、叶わない人たちがたくさんいる。せっかくそのチャンスをいただいたのなら、やってみてほしいんじゃない?」と言われ、今の私に至っています。

ちょうどその頃は、高校卒業後の進路について考えている時期で、私も「どうしよう」と思っていたところでした。そんな時に芸能界への道が突然目の前に現れて、戸惑いながらも一歩を踏み出せたのは、母の一言に背中を押してもらったことがとても大きいですね。

……その後の芸能界でのお仕事はいかがでしたか。

和久井 高校3年生18歳の時にJR「青春18きっぷ」ポスターの仕事を辞めようと思っ

たことはありませんでした。作品ごとに様々な方との出会いがあり、たくさん学ぶことがありました。1993年に公開された映画「虹の橋」は、江戸時代が舞台で、私には三味線を弾くシーンがあり、三味線の先生にこの指導をいただきました。その時、松山善三監督から「あなたたちの仕事は、仕事を通して普段会えない出来不出来の素敵な仕事なんです」ということも教えていただきました。またNHKの大河ドラマでは所作指導の先生から演じる場面ごとに指導いただきましたが、それだけでなく、演じる者として後につながることがあります。監督や共演者、スタッフの方々はもちろんのこと、方言や楽器のご指導の先生方、ナレーションなどの声の仕事での出会いの中からも、たくさんのことが私の中に日々積み重なっています。

One Point Refresh

ワンポイントリフレッシュ [お腹引き締めストレッチ]

腹直筋、腹斜筋を鍛えよう

一般的に腹筋とは「腹直筋」と「腹斜筋」を示しています。「腹直筋」はお腹の真ん中を縦に覆っている筋肉で、肋骨の下から恥骨まで繋がっています。上体を屈伸する時に使われる筋肉で、内臓を正しい位置に収めてくれるコルセットの役割もあります。「腹斜筋」はわき腹を斜めに走っている筋肉で「腹直筋」の動きをサポートし、さらに身体を捻る時に使われています。またお腹まわりに集中するリンパを促進する役目もします。

これらの筋肉が衰えてくると、腹部に脂肪が付きやすくなるだけでなく、リンパの流れが滞り、むくみの症状の原因のひとつになります。また内臓が正しい位置に取まらなくなることで、各所の臓器の働きに影響が出てきます。見た目だけでなく体の機能維持のためにも「腹直筋」「腹斜筋」を鍛えてお腹の引き締めを目指しましょう。[図1]

使っている筋肉を意識して行ないましょう。

<ストレッチ 1 腹直筋>

- ①椅子に少し浅めに座り、背もたれに寄りかかる。
- ②両手を椅子の奥に添えて、身体を支え、両足を少し前に出して床につける。
- ③大腿部を胸に近づける要領で、息を吐きながらゆっくりと左脚を上げていく。

- ④上げきったところで少し止めて、息を吐ききる。
- ⑤息を吸いながら脚を元の位置に戻す。右脚も同じ要領で行なう。

(左右1セットを10回程度。一日2~3セット行う) [図2]

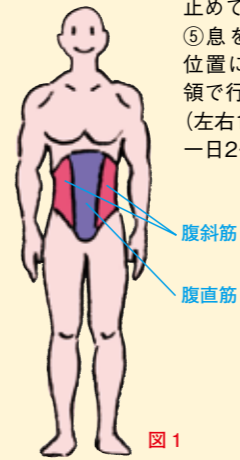


図1



図2

<ストレッチ 2 腹斜筋>

- ①脚を肩幅に開いて立ち、腕は少し身体から離して自然に下ろした状態にする。
- ②右の肘を左の膝につけるように、息を吐きながら身体を捻りに倒す。
- ③息を吸いながら元の位置に戻す。反対側も同じ様に行なう。

(左右1セットを5回程度。一日4~5セット行う) [図3]

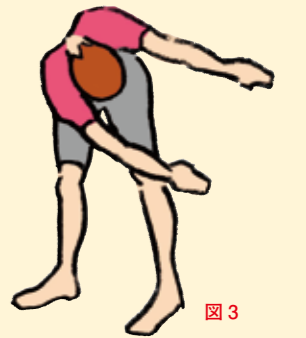


図3

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。

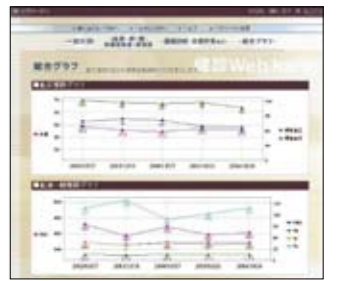
- ②個人用IDとパスワードでログイン

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

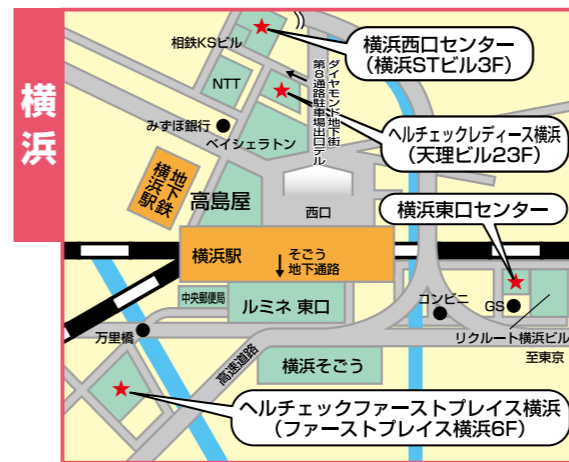
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※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。

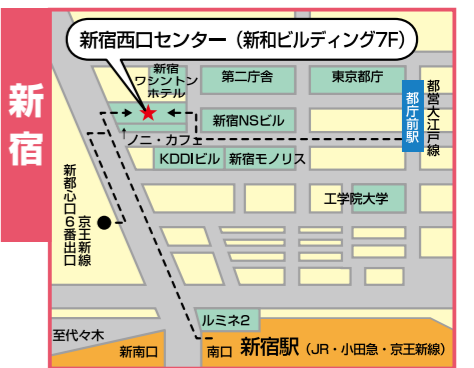


データ表示例

【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プレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜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 177,576人(2008年)

お問い合わせ・ご予約(月~土曜日8:30~18:00)
 ■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(祝日営業)

Healthy Life

No. 97

October 2009

●発行日/2009年 10月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



コミカルな役や個性的な役も楽しんで演じています。

……30代に入ってからそれまでにはない役に挑戦されていますね。

和久井 そうですね。以前から私を覗ってくださいっている方には20代に出演したテレビドラマ『夏子の酒』※『妹よ』※『ピュア』※でご覧になっていたようなイメージが強いと思うのですが、30代に入ってコミカルな役やすごく個性的な役も多くなり、母親役も増えました。「私がこの役を？」と私自身が驚くような役をいくつも経験させていただきました。年齢と共に役柄は変化していくものだと思いますが、私にとって、今までになかった役への挑戦は驚きと共に、毎回とても嬉しく受け入れることができました。ものすごく楽しんで演じさせてもらっています。

2007年のNHK朝の連続テレビ小説『ちりとてちん』の主人公のお母ちゃん役もそのひとつです。チャームिंगに周りを振り回す個性の持ち主なのですが、母としての包容力を持つ女性でもありました。演じる者としてとても魅力的な仕事でしたが、当時36歳の私が演じる20歳前後の子を持つ母親役を、ドラマを覗く皆さんの皆さんに自然に受け入れていただけるようにと大きなプレッシャーを感じていました。

……どのような役作りをされたのですか。

和久井 この時には体重を少し増やしました。母親だからといって必ずしもふくよかだとは限りませんが、台本を読みながら、私なりにこの作品の中のお母ちゃんをイメージした時に、母としての大らかさやあたたかさ、立ったり座ったりの何気ない姿に、年齢を重ねた柔らかい丸みのある存在感が出せたらいいなと思います。「お母ちゃん」の性格はわりとスムーズに自分の中に受け入れることができました。実は私の中にもとても三枚目な部分があるので、このお母ちゃんを演じる日々は、毎日本当に楽しいものでした。

どの作品でもカメラの前にいる自分は「これでいいのだろうか」といつも悩みます。そんな時にご覧いただいた方からのお手紙やFAXなど、あたたかい言葉をいただけることが大きな励みになります。「ちりとてちん」の放送が始まってから、外で別の仕事をしていた時、偶然そばを通った方が私に向かって「お母ちゃん！つてとても素敵な笑顔を投げかけて下さったんです。私たちがいつも仕事をしているカメラの向こ

無理をしない意識を日頃から持つようになりました。

……美しさと健康を保つ秘訣は何でしょうか。

和久井 女優・和久井映見を作るにはきょうもお世話になってる、ヘアメイクさんやスタイリストさんの協力が欠かせません(笑)。個人的にはたくさん睡眠をとり、仕事の時には好きな香りのものを生活に取り入れて、ストレスを緩和するようにしています。健康診断を受けたり、以前に比べ、無理をしない意識を日頃から持つようになりました。

それでも仕事に入ると余裕がなくなることだけですが、そんな時は周りの人たちに助けってもらうことが多い



です。睡眠不足が続いたり、時間的にも気持ちの上でも余裕がなくなると「どうしよう！」という時に限って「どこから私を見てるんじゃないの？」と思えるくらいのタイミングで、何気ない電話やメールをいただいて、救われたことがたくさんあります。

また子供を撮るために持ち始めたカメラも私の楽しみのひとつになっています。カメラで一瞬の空気を捉える感覚がとても好きなんです。日常の様子を撮ることを楽しみながら、とても癒されています。

……今後の抱負を教えてください。

和久井 年齢を重ねることはなかなかいいものだなと感じています。それはこれまで年齢を重ねた魅力的な方々

演じる者として、年齢を重ねたからこその充実感と面白さも感じていきます。



和久井映見さん(女優)

- 1970年 12月生まれ、神奈川県出身。
- 1988年 18歳で芸能界デビュー。その後、多くのテレビ、映画、CMで活躍。
- 1991年 第15回山路ふみ子映画祭新人賞、第4回日刊スポーツ映画賞助演女優賞、平成4年エランドール新人賞、第65回キネマ旬報助演女優賞を受賞。
- 1992年 映画『息子』で第15回日本アカデミー賞最優秀助演女優賞、新人俳優賞受賞。
- 1993年 第17回山路ふみ子映画祭女優賞、日本批評家大賞奨励賞受賞。
- 1994年 映画『虹の橋』で第17回日本アカデミー賞最優秀主演女優賞受賞。
- 2004年 第13回財団法人橋田文化財団橋田賞、第42回ギャラクシー賞テレビ部門個人賞受賞。
- 2008年 国際ドラマフェスティバル in TOKYO 2008 助演女優賞受賞。

<主なテレビドラマ出演>

- 『夏子の酒』(1994年フジテレビ) 『妹よ』(1994年フジテレビ)
- 『ピュア』(1996年フジテレビ) 『バージンロード』(1997年フジテレビ)
- 『恋文』(2003年TBS) 『最後の忠臣蔵』(2004年NHK)
- 『大河ドラマ功名が辻』(2006年NHK)
- 『必殺仕事人 2007・2009』(2007年 2009年テレビ朝日)
- 『ちりとてちん』(2007年NHK) その他多数

<主な映画出演>

- 『息子』(1991年松竹) 『虹の橋』(1993年東宝)
- 『BIRTHDAY PRESENT』(1995年東宝) 『丹下左膳』(2004年エデン)
- 『MAKOTO』(2004年松竹) 『そのときは彼によろしく』(2007年東宝)
- その他多数



とたくさん出会うことができたからだと思います。20代の頃のきらめきも素敵なことですけれど、その時には気付くことが出来なかったこともたくさんあります。演じる者として、年齢を重ねたからこそその充実感と面白さも感じていきます。

あまり臆病にならず、その時にしかない一瞬を大切に過ごしていきたいです。この先も、たくさんのお仕事を積み重ねて、その時々自分を、大らかに楽しむことの出来る大人になりたいと思っています。

※プロフィール内「主なテレビドラマ出演」を参照



©フジテレビ

フジテレビ開局 50周年記念ドラマ 木曜劇場『不毛地帯』

- 放送日時 2009年10月スタート 木曜日 10時
- 出演 唐沢寿明 和久井映見 柳葉敏郎 小雪 天海祐希 竹野内豊 遠藤憲一 佐々木蔵之介 橋爪 功 岸部一徳 原田芳雄 他
- 原作 山崎豊子『不毛地帯』(新潮社刊)
- 脚本 橋部敦子
- 演出 澤田鎌作 平野 眞 水田成英
- プロデュース 長部聡介 清水一幸
- 制作 フジテレビドラマ制作センター
- 制作著作 フジテレビ

舞台は終戦からひたすら復興を目指して走り続け、経済が驚異的な回復を見せ始めた高度成長期の日本。終戦後、11年もの長きにわたるシベリア抑留という過酷な経験を経て、帰国後、総合商社に入社した男が、激動の時代を背景に再びビジネスという“戦場”に身を投じていく様を描いた物語。

う側には、こうして見守ってくださいなさる方がたくさんいるのだということに改めて感じた瞬間でした。

……役者として影響を受けた出来事はありますか。

和久井 30代に入ってからの変化を自然と受け入れることができたのは20代後半に体験した出来事が大きかったと思います。

ひとつはお芝居ではなく、和久井映見、というひとりの人間としてある方を訪ね、海外でレポートをする仕事です。初めて訪れたオランダで、それまで考えてもみなかった様なものが目に飛び込んできました。日本とは違った生活習慣や考え方に触れ、些細な出来事の中にも新鮮な驚きがありました。普段の仕事場で学ぶこともたくさんありますが、いつもの場所を離れてみて、世の中にはいろんな見方、考え方があることを知り、私は私らしく、あるがままの自分でいいのだという気持ちに切り替えられた貴重な体験でした。

そして子供を産んだこと。少し長くお休みをいただいたことも自分の仕事を改めて客観的に見る事が出来た時間でした。

そうした体験で新しい扉がフツと開き、私の中にそれまでとは違った風を吹き込んでくれたような気がしています。デビューから20年以上たった今も、この仕事が出来ているありがたさを、ひしひしと感じています。

『不毛地帯』の撮影に向けて静かに集中しています。

……次回作品はフジテレビ『不毛地帯』だとそうですね。

和久井 このテレビドラマは10月より放映されます。原作は山崎豊子さんの同名小説です。主演は唐沢寿明さんで、私は唐沢さんの妻の役です。1976年には山本薩夫監督で映画化され、その時は仲代達矢さん、八千草薫さんが演じられています。

先日、スタッフ、共演者の皆さんが一堂に会する顔合わせがあり、その中ですっかりその場の空気に呑まれました。「また大変な所に足を踏み入れてしまったぞ……」と改めて大きなプレッシャーを感じました。でもその時、役作りのために体重を落とされた唐沢さんの静かな佇まいを感じ、私も気持ちが切り替わりました。今は役のイメージを静かにあたためながら、集中している感じです。