

仕事を長く続けるためにも
健やかな体を保ちたい



女優として映画やドラマに出演するかたわら、
日本テレビ『NEWS ZERO』のキャスターとして、
女性の視点を活かした報道にも携わった板谷由夏さん。
今秋公開の映画『マチネの終わりに』では、
颯爽としたキャリアウーマン役を演じる。
ファッション・ブランドのプロデューサーも手掛ける板谷さんに、
仕事やプライベートへの向き合い方と、
大人のお洒落について語っていただきました。

夏さん

映画やドラマ、そして舞台にと幅広く活躍する、女優・板谷由夏さん。11月公開の映画『マチネの終わりに』（原作・平野啓一郎、監督・西谷弘）では、福山雅治さん演じる天才クラシックギタリストを担当する、レコード会社の敏腕ディレクターを演じている。

福山雅治さんと共演させていたのは、1999年のドラマ『パーフェクトラブ!』以来、「20年続けていけば、デビュー作で一緒にした福山さんに、また現場で会えるんだ」と感慨深かったですね。私は西谷監督がつくる世界観が好きで、もう一度、一緒にお仕事をしたいと思っていました。『マチネの終わりに』は、西谷さんの美意識が凝縮された作品。照明もきれいですし、パリやニューヨークの風景とも相まって、とにかく絵が美しいんです。

最近ではデジタル映画が主流ですが、あえてフィルム撮影を選んだところに、西谷さんの思いがあったんじゃないかな。「本番!」の掛け声とともに静まり返った現場に、フィルムが回るカタカタという音が聞こえてきた時は、（やつぱり緊張感があつていいなあ）と思いました。

今回の作品を一言で言うなら、「大人のラブストーリー」です。若い頃の恋愛って、会うことが全てですよ。でも大人になってみる

と、「3年間会えなかった人と恋に落ちる」というのも、なんとなくわかる。年齢を重ねたからこそ、「会えない時間こそが必要だった」と理解ができるわけです。遠く離れた場所で、それぞれの生活を営みながら、じつくりと愛を育んでいく。そんなラブストーリーを、ぜひ楽しんでいただきたいと思います。

人生の学びを得た ニュースの仕事

九州で生まれ育ち、子供時代は転校を繰り返した。

父が転勤族だったので、小学校の頃から常に転校生でした。当時の自分は必死でしたが、今思えば、それがよかったのかもしれない。どんな現場に行ってもすぐ溶け込めるのは、転校生としてのベースがあるから。小さい頃に培われた経験があるからこそ、今があるのかもしれない、と思うのです。

10代の頃からモデルとして活躍し、NHK、イタリア語会話に生徒役として出演。大谷健太郎監督に見いだされ、99年『avec mon mari』で映画デビューを果たした。そのかわら、日本テレビの報道番組『NEWS ZERO』のキャスターにも挑戦し、11年間『LIFE』コーナーを

担当。震災、乳がん、虐待、子供の貧困などさまざまなテーマ取材した。

東日本大震災の時は、震災発生の2週間後に被災地入りし、2年間、月2回のペースで気仙沼に通いました。1日限りの取材ではなく、多くの方々との関係を育んだという意味で、自分にとっては大きな経験でした。震災の記憶が薄れゆく中、「震災を忘れないでほしい」という被災地の人たちの思いを、私たちはしっかりと受け止める必要はないと感じました。

乳がんの取材も印象的なことが多かったですね。乳房再建や、抗がん剤の副作用に悩む患者さんのための医療用ウィッグ、子供の患者さんへの告知の問題など、さまざまな切り口で取材しました。乳がん患者さんの中には、子育て中の方も多かった。「まだ死ぬわけにいかない。子供たちを守らなければ」というお母さんたちの強さに、頭が下がる思いでした。

ニュースの仕事を通じて、役者だけやっていては会えないような方たちに、たくさん会うことができた。人生の勉強をさせてもらったと実感しています。

板谷さんは2015年から、『SINME』というファッション・ブランドのプロデュースも手掛けている。コンセプトは、大人のための「普段着」。「いくつになっても

SINME（新芽）は生まれる」というのがブランド名の由来だ。

このブランドのベースにあるのは、「シンプルな定番の服」。普遍的なものに対する憧れがあるので、ひとりでも多くの人に、長く愛されるものを作りたいのです。それに服というものは着方の工夫ひとつで、印象が全く変わるんですよ。似合うサイズや色、生地のはり、人それぞれなので、自分に合った究極の1枚に出会うまで、試着し倒してみたい。「私には似合わないから」とあきらめるのではなく、なんでもトライしていただきたいのです。

私が大人の女性にお薦めしたいのが、誰にでも似合うベーシックな服。ベーシックな服を着た時って、「自分が出るんですね。顔がしわくちやでも、ヨーロッパの女優陣がかっこいいのは、年齢を重ねた魅力がにじみ出ているから。それと同じで、ファッションにも、大人の女性の魅力がにじみ出る。知らず知らずのうちにその人の面白さなんです。

洋服作づくりをやっている一番楽しいのは、試着室から出てきた女性たちの顔が、バツと輝く瞬間です。メイクやお洋服って、魔法みたいなもの。皆さんの華やいだ表情を見ると、「この服をつくってよかったなあ」と思います。

女優

板谷由夏

Healthy
Salon

ストレスの原因を紐解き
早めに解消する

女優、ニュースキャスター、ファッション・プロデューサーなど、さまざまな仕事を手掛けるかわら、2人の男の子の母親として子育てもこなす板谷さん。ひとりで何役もこなしながら、好奇心の赴くまま活躍の場を広げてきた。

32歳でキャスターの仕事始めたので、それからの11年間で一番大変でした。毎日が必死だったので、その間の記憶があまりないんです(笑)。でも、大変だからといって断るのではなく、大変な方に突っ込んでいくのが私の性格基本、なんでも楽しみたい方なんです！ものすごく悪いことが起こったとしても、何かしら抜け穴を探して、ポジティブな方を持っていくのが好き。結局、不安より好奇心の方が勝ってしまうんですね。「自分内アンテナ」に引っかかるものが少しでもあれば、何でも挑戦してみたい。そういう性分なのかもしれません。

とはいえ、40代半ばにさしかかった今、とにかく気をつけたいと思っているのが「健康」です。健康的な体をいかに保つかが、この仕事を少しでも長く続けるためのベースになりますから。そのためにも、「口から入るもの」は大切にしたいと思い、なるべく季節のもの

板谷由夏

元気をつくる!

myレシピ

- 人に会う
いろいろな人にとって刺激を受け、自分の世界を広げる。
- 好奇心を持つ
未知のことも恐れず、好奇心を持ってトライする。
- よく仕事し、よく遊ぶ
仕事も遊びも楽しみながら、全力で取り組む。

心のアンテナに響くものがあるれば
何でも挑戦してみたいのです

や、手づくりのものを食べるようにしています。

それから、基本的なストレッチも日常的に行い、その日のうちに溜まった疲れをほくすようにしています。特にスポーツをしているわけではないのですが、夫と息子2人が空手をやっているの、試合の応援にはよく行きますね。空手は、見ているだけで元気になります。昔は私も剣道をやっていた

したから……やっぱり好きなんです。心技体を追求する武道が。

とはいえ、多忙な毎日を送っていると、どうしてもストレスが溜まりがち。そんな時は、「ストレスが溜まってます！」と、口に出して言うようにしています。若い頃は「自分さえ我慢すればなんとかなる」と思い、ストレスを溜め込むことも多かった。でも、大人になった今は、ストレスを感じた

ら、早めにその原因を紐解き、ストレスを解消するようにしています。

若い時って体は元気だけれど、心をコントロールすることがなかなかできないですよ。でも、40数年生きてきて、心をコントロールする術はなんとなく身に付いた。だから、これからは容れ物としての体を大事にしてあげたい。そして、少しでも長くこの仕事を続けていきたいな、と思うのです。



Profile

いたや・ゆか
1975年福岡県生まれ。1994年より『PeeWee』専属モデルとして活躍。1999年『avec mon mari』で映画デビューし、ヨコハマ映画祭最優秀新人賞受賞。『パーフェクトラブ!』(フジテレビ系) 滝皮切りに、『ファーストクラス』(フジテレビ系)、『同窓生〜人は、三度、恋をする〜』(TBS系) など数多くのドラマや映画に出演。2007年〜2018年、『NEWS ZERO』のキャスターを務めた。大人向けファッションブランド『SINME』のプロデュースを手掛ける。2児の母。

映画『マチネの終わりに』

2019年11月1日 金 全国東宝系にてロードショー



マチネの終わりに



キャスト：福山雅治 石田ゆり子
伊勢谷友介 桜井ユキ 木南晴夏 風吹ジュン
板谷由夏 古谷一行
監督：西谷弘
原作：平野啓一郎「マチネの終わりに」
脚本：井上由美子
音楽：菅野祐悟
クラシックギター監修：福田進一
製作：フジテレビジョン アミューズ 東宝 コルク
制作プロダクション：角川大映スタジオ
配給：東宝
matinee-movie.jp

©2019 フジテレビジョン アミューズ 東宝 コルク

