

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 141 Winter.2021

Healthy Salon

私にしかできないライブを
これからもやり続けたい。

森高千里さん

Healthy Kitchen

かきの^{トウチ}豆鼓炒め
中国編

Healthy Column

禅の教えに学ぶ
心のコリをほぐすには
「まず、姿勢を調えましょう」。

ヘルチェック information

ヘルチェックの
感染防止の取り組み



私にしかできないライブを
これからもやり続けたい。

『ポカリスエット』のイメージガール・コンテストで優勝し、芸能界デビュー。
アイドル全盛時代のさなか、自分らしさを求めて試行錯誤を重ねた森高さん。
歌や作詞、衣装による独自の世界観を創り上げ、ファンの熱狂的な支持を得た。
結婚・出産を経て、デビュー25周年を機に活動を再開。
今も多くのファンを魅了してやまない森高千里さんにお話を伺った。



Profile

もりたか・ちさと

1969年熊本生まれ。86年大塚製薬「第1回ポカリスエット・イメージガール・コンテスト」でグランプリ受賞。87年映画『あいつに恋して』にヒロイン役で出演、主題歌『NEW SEASON』で歌手デビュー。『17才』『私がオバさんになっても』『渡良瀬橋』などヒット曲多数。99年結婚、一男一女の母。2012年デビュー25周年でライブ再開。

取材・文／吉田耀子 撮影／齋藤久夫
ヘアメイク／渡辺真由(GON.) スタイリスト／宇賀 愛

里さん

試行錯誤を重ねた末に 不動の人気を獲得

——熊本でのびのびと育ち、3歳上の兄の後をついて野山を駆け回った。好きな遊びは、川での魚捕りやキャッチボール。負けず嫌いで、やり始めたら必死で頑張る。そんな森高さんが音楽と出会ったのは、3歳の時のことだ。

母にピアノを買ってもらって習い始めたのですが、弾き始めたらすごく楽しくて。子供も好きだったので、将来は音大に進学し、ピアノの先生になりたいと思っていました。女子高時代はバンドでドラムを担当し、レベッカやZELDAの曲を演奏していました。

ところが高2の時、友達に誘われて、『ポカリスエット』のイメージガール・コンテストに応募することになったんです。友達の家のお隣さんが大塚製薬の方で、「オーディションを受ける人を探してきて」と頼まれたらしくて。「一緒に受けるなら、いいよ」と軽い気持ちで言ったのですが、まさか受かるとは思いもしませんでした。忘れた頃に「一次審査を通過した」という連絡が来て、本当にビックリしましたね。九州大会、東京の本大会へと進み、なんと優勝してしまっただんです。

このコンテストでは、優勝すると、女優として映画に出演し、そ

の主題歌で歌手デビューすることでも決まっていたんです。周囲の期待に応えようと必死でしたが、最初はなかなかうまくいかなくて。

オーディションに合格したとはいえ、歌がうまくいなくても、演技ができるわけでもない。そんなところからのスタートでしたから、すぐにはヒット曲も出なかった。歌手としての自分をどうアピールしていけばいいのかわからず、随分と試行錯誤を重ねました。

当初「アイドル」ではなく「アーティスト」として売っていくというレコード会社の戦略があったんです。衣装もGジャンに穴が開いたジバン、みたいな感じだったので、あまりイメージとして浸透しなかったこともあって、ステージではだんだんと派手な衣装を着るようになりました。私は子供の頃からピンク・レディーが大好きで、キラキラしたミニスカートの衣装に憧れていたんです。

転機となったのは、7枚目のシングル『17才』のヒットでした。衣装と曲のイメージもピッタリで、そこから「森高千里」ミニスカート」というイメージが定着していったように思います。

——森高さんが、スタッフの勧めで作詞を手がけ始めたのは、2枚目のアルバム『ミハー』の制作がきっかけだ。初めて作詞をした森高さんが書いた独特な歌詞は、

一躍世間の注目を集め、新たなファン層を開拓。その人気を不動のものとしていく。

デビュー当初は歌もうまくは歌えず、自分らしさを表現することができませんでした。もっとアピールしないと、「森高千里」という存在を皆さんに知ってもらえない。そう思っていた時、スタッフから作詞を勧められたんです。歌詞を書いた経験などないけれど、書かせてもらえるならチャレンジしてみたい！ そう思って初めて作詞したのが、『ザ・ミハー』というアルバムのタイトル曲でした。

でも、特に「こういう歌詞が書きたい」という思いがあったわけではないうです。作詞の勉強をしたこともなかったのですが、自分が思った事や感じた事を自分の言葉で書きました。それが変わっているかどうかは、自分では解らなかつたのですが、でも、それを面白がってくれるスタッフがいたんですね。何も知らなかつたからこそできたことなのかな、と今では思っています。

またツアーができる日まで なんとか踏ん張りたい

——1999年に俳優の江口洋介さんと結婚。音楽活動を休止し、一男一女の母として子育てに専念した。子育てが一段落した2012年に音楽活動を再開。3年がかり

で自分の楽曲200曲をセルフカバーし、映像をYouTubeに配信した。

結婚と同時に活動を休止したのは、子供が生まれた以上は「子供を育てる」ことに集中するのが自分の役目だと思っていたからです。他に選択肢はなかつたですね。子育てって「これで終わり」という線がないですから。自分が楽しみなながらも必死に子育てしていたら、いつの間にか月日が経っていた、という感じですよ。

200曲のセルフカバーにチャレンジしたのは、そんな無謀なことに挑戦した人が、まだ誰もいなかったから。なかなか撮影が終わらず、「こんなこと始めなきゃよかった」と思った時期もあります。でも、過去の曲の中には、ライブでもあまり歌つたことのない曲や、当時はあまりうまく歌えなかつた曲もある。「こんなにいい曲だったんだ」と再認識した曲もたくさんありました。

昔はよく理解できなかった歌詞の内容も、今ならもっとよく理解できるし、以前よりもしっかり歌うことができる。おかげで、自分の曲に一層愛着が湧いてきましたし、その意味では、セルフカバーをやった本当によかつたと思いますね。

YouTubeに配信したのは、ずっと応援して下さっているファンはもちろん、森高千里をよ

歌手

森高千

Healthy
Salon

く知らない幅広い年代の人たちにも見ていただけるから。動画がきっかけで、若い世代の方がコンサートにも足を運んで下さるかもしれない。その意味で、YouTubeのような動画配信は、新しい形で自分自身を発信できる場所かもしれないな、と感じています。

——2017年にデビュー30周年を迎えた森高さん。19年には21年ぶりに全国ツアーを敢行し、好評を博した。2020年も全国ツアーを予定していたが、新型コロナウイルスの感染拡大で中止。ファンの期待に応えるため、オンラインでのライブ配信を行った。

音楽活動を再開するにあたってまず考えたのは、「また、ライブがやりたい!」ということでした。元々大好きでしたし、レコーディングも、ライブがやりたいからやっているようなもの。会場で歌いたい曲や盛り上がる曲をつくりたい、という思いは常にありました。ライブというのは、場所によって雰囲気も違いますし、お客様の感じも全然違います。その場その場で、ファンの方たちと一緒に創り上げていく、その感覚が大好きなんです。

十数年のブランクがあったにもかかわらず、こうしてステージに立っていただけるのは、ファンの皆さんが応援してくださるからこそ。その方たちに楽しんでいただくた



その場その場で、ファンと一緒に創り上げていく。その感覚が大好きなんです。

めにも、私にしかできないライブをやり続けたい。自分が楽しんでやれる間はお客様も楽しんでくださると思うので、ライブで歌っていたいな、と思います。

——仕事と家庭を両立させ、充実した日々を送っている森高さん。自然体でありながらもそのパワーと魅力は、50代になっても一向に衰えないどころか、さらに輝きを増したように見える。前向き挑戦し続ける、その原動力とは。

私は、経験のないことにチャレ

ンジするのが好きなんです。やってみたいとわからないことって、たくさんあるじゃないですか。「やりたかったのにできなかった」と嘆くより、「やってみただけダメだった」という方が、後悔しないような気がしますから。今、一番やりたいのは全国ツアー。コロナ禍が収息してツアーができる日まで、なんとか踏ん張りたいですね。今は家の中にいることが増えましたが、家では常に動き回っていますね。例えば、「台所の家事の

合間に洗濯をして」という具合に。ちよこちよこ動いているのが性に合っているみたいです。そして私の元気の素は、「好きなものを見つけて、それを実際にやってみること」。この記事を読んで下さっている皆さんにも、ぜひそういうものを見つけていただきたいと思いますね。「もう歳だから」などと言わず、いろいろなことにチャレンジして……。よかったら私のコンサートにいらして、一緒に楽しんでいただけたらうれしいです。

Information

2019年の全国ツアー『「この街」TOUR2019』(2019年12月8日熊本城ホール) DVD & Blu-ray、ツアーで訪れた36カ所の街を歩いたフォトエッセー、集英社『森高千里「この街」が大好きよ』発売。

レギュラー

フジテレビ系 「Love music」 司会
毎週日曜日 24:30~(2015年10月~)

ニッポン放送 森高千里の「オールナイトニッポンMUSIC10」
第2水曜日 22:00~24:00(2020年4月~)

元気をつくる!

myレシピ

● ホットヨガを楽しむ

気持ちよく汗を流し、インナーマッスを鍛えて代謝を促す。

● 保湿でリフレッシュ

風呂上がり化粧水やパックで保湿し、心身ともに潤いを補給。

● 朝、白湯を飲む

朝、起きぬけに白湯を1杯。体を温めて血の巡りをよくする。

豆鼓のコクとかきの濃厚な旨みが絶妙

かきの^{トウチ}豆鼓炒め

／おうちで作る／
中国編

調理目安時間 ● 20分 2～3人分 ● 484kcal

材料(2～3人分)

かき… 240g(大きめ12～15個)	ごま油……………小さじ1
塩(下処理用)……………小さじ1	＜合わせ調味料＞
片栗粉(下処理用) ……小さじ2	スープ(水+粉末の中華だし)
片栗粉……………大さじ1	……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1	さとう……………大さじ1
にんにく、しょうが ……各1かけ	紹興酒……………大さじ1
ぎんなん(ゆでたもの) ……8粒	ナンブラー(またはしょうゆ)
赤ピーマン……………½個	……………大さじ½
長ねぎ(細め)……………1本	こしょう……………少々
豆鼓(粒)……………8g	酢……………少々

作り方

- ①かきをボウルに入れ、塩と片栗粉(下処理用)を加えてやさしくもむ。かきの汚れが取れたら、水を替えて4回ほどすすぎ、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ②にんにくと豆鼓はみじん切りに、しょうがは薄切りにする。赤ピーマンと長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、片栗粉を薄くまぶしたかきを

- 入れ、しっかり火を通して取り出す。油がはねるようなら、ふたをする。
- ④③のフライパンに、にんにくとしょうがを入れて炒める。香りが立ったら、赤ピーマン、長ねぎ、豆鼓を加えてさっと炒める。
 - ⑤かき、ぎんなん、合わせ調味料を加え、一煮立ちさせる。仕上げにごま油を回し入れ、混ぜ合わせる。
- 次回からは、日本各地の郷土料理をご紹介します。

ポイント

かきは片栗粉をまぶして先に火を通しておくと、あまり縮みません。大豆に塩を加えて発酵させた「豆鼓」は、肉や魚貝の旨みを引き出す調味料。粒の代わりにペースト状の豆鼓醬でもOK。

【かき】「海ミルク」ともいわれ、ビタミン、亜鉛や鉄などのミネラル、良質のたんぱく質を多く含む。疲労回復などの効果が期待できる。



順を追って
調べていく

調身

① ちょう

姿勢 = 身

調息

② ちょう

呼吸 = 息

調心

③ ちょう

ココロ = 心



Point

目は「半眼」

わずかに開いた目を、斜め下45度に向けた状態。視覚情報をカットして心を調えやすくする。完全に閉じないのは眠るのを防ぐため。



Point

下腹を突き出す

「骨盤を立てる」ともいうが、意味は同じ。狙いは尾髄骨と頭頂とを結び背筋を伸ばして、気道を広げることにある。同時に、丹田に吸気を落とす深い呼吸を意識しよう。



深い腹式呼吸は心を穏やかにする。坐禅とは、この経験知を突き詰めた、自己の内面を体得する技術だ。姿勢が重視されるのは、それが呼吸を深めるための必要条件だから。「漢字で肉月に要と書く通り、腰は人の体の要。放っておくとつい丸めがちだからこそ、意識して骨盤を立て、腰を伸ばすことが大事なのです」(栞野さん)。

Adviser

曹洞宗徳雄山建功寺住職

栞野俊明さん

Masuno Shunmyo

1953年生まれ。大学卒業後、曹洞宗大本山總持寺にて雲水修行。82年自らの庭園デザイン事務所を設立。98年多摩美術大学環境デザイン学科教授。2001年曹洞宗徳雄山建功寺住職に就任。庭園デザイナー、大学教授、住職という「三足のわらじ」を履く多忙な毎日を送る。著作活動も活発。

禅の教えに学ぶ

心のコリをほぐすには

「まず、姿勢を調えましょう」。

2500年を超える歴史を経て、今なお世界中に信奉者を増やしている禅。健全な心と体を保ち、人生をよく生きるためのこの「技術」の肝は、姿勢と呼吸にある。

文/手代木建 写真/佐藤正純

「禅」の修行は姿勢に始まり、姿勢に終わります」と話すのは、曹洞宗の寺院、建功寺の住職、栞野俊明さんだ。「目指すところは本来の自分を取り戻すこと。哲学はそれを頭の中で理詰めで行いますが、禅は体を使って実践します。だから姿勢を重視するのです。煩惱（我欲や執着）をそぎ落とすための純粋な自分と向き合うために、ただ坐り、心を静める。この坐禅という営みが多様な「副次効果」をもたらすことが、近年、科学的な検証により明らかになってきた。「まず全身の緊張が緩みますから、血管が広がって血の巡りが良くなります。リラクセスしたときの脳波であるアルファ波が出やすくなること、精神を安定させる作用がある神経伝達物質、セロトニンの分泌が活発化することなども分かっています」。

要は、心と体の健全な働きを保つ効果が期待できるということ。仕事であれ何であれ、心身の状態がパフォーマンスを左右することは、いうまでもない。政治家、経営者、スポーツ選手など各界のスペシャリストに、坐禅に傾倒する人が多いのもうなずける。

本格的に坐禅に取り組むとなると少々ハードルが高いが、そのエッセンスを日々の生活のなかで実践するのは難しいことではないと、

「禅」の修行は姿勢に始まり、姿勢に終わります」と話すのは、曹洞宗の寺院、建功寺の住職、栞野俊明さんだ。「目指すところは本来の自分を取り戻すこと。哲学はそれを頭の中で理詰めで行いますが、禅は体を使って実践します。だから姿勢を重視するのです。煩惱（我欲や執着）をそぎ落とすための純粋な自分と向き合うために、ただ坐り、心を静める。この坐禅という営みが多様な「副次効果」をもたらすことが、近年、科学的な検証により明らかになってきた。「まず全身の緊張が緩みますから、血管が広がって血の巡りが良くなります。リラクセスしたときの脳波であるアルファ波が出やすくなること、精神を安定させる作用がある神経伝達物質、セロトニンの分泌が活発化することなども分かっています」。

要は、心と体の健全な働きを保つ効果が期待できるということ。仕事であれ何であれ、心身の状態がパフォーマンスを左右することは、いうまでもない。政治家、経営者、スポーツ選手など各界のスペシャリストに、坐禅に傾倒する人が多いのもうなずける。

本格的に坐禅に取り組むとなると少々ハードルが高いが、そのエッセンスを日々の生活のなかで実践するのは難しいことではないと、

なぜ姿勢を調えることが大切なのか？

現代人は情報の洪水に右往左往

心を静めて自己を見つめる時間が必要

姿勢を調え、呼吸を調え、心を調える

杵野さんは言う。冒頭の言葉通り、その一番のポイントが姿勢だ。「調身、調息、調心」という禅の言葉があります。目的は『調心』

＝心を調えることですが、そのためには踏むべき順序があるという意味です。すなわち身（姿勢）を調えてこそ息（呼吸）が調い、息を調えてこそ心が調う。姿勢は大前提であり出発点なのです」。

具体的には「下腹を前に突き出す」、いい換えるなら「骨盤を立てる」。すると自然に背筋が伸びるから、あとは頭頂部と尾骶骨が一本の垂直な柱に貫かれているような状態を保てばいい。ただ、自分では垂直のつもりでも、実際には少し傾いていることが多い。できれば身近な人に頼んで、座り姿勢と立ち姿を前から横から見てもらいたい。色付きのテープを垂直に貼りつけた鏡に姿勢を映して、自分でチェックする手も。その上で傾きのない垂直状態の感覚を体に覚え込ませよう。

では、この姿勢で「息」と「心」が調うとはどういうことか？骨盤が立ち、背筋が垂直に伸びると、吸気の通り道が腹まで通じ

ることにより、呼吸が深くなる。そして深い呼吸には心を静め、全身を弛緩させる作用がある。実はこれが、坐禅の肝にほかならない。「心が落ち着き失っている人は、決まって腰を丸めた前かがみの姿勢で、胸だけの浅い呼吸をしています。ストレスを感じたとき、冷静な気持ちを取り戻したいときには、骨盤を立てて背筋を伸ばすと同時に、丹田（へその下にある心身の精気が集まる場所）まで吸気を落とすよう、ゆっくりと深い呼吸を意識しましょう。状況が許すならば目は半眼にするのがベター。この丹田呼吸のコツをつかむと、ちよつとした緊張を和らげるくらい

のことは、立ったままでも歩きながらでもできるようになります」。例えば、駅のホームで電車を待っているとき、エレベーターに乗っているときなど、場所やタイミングを決めて、骨盤を立てた姿勢と丹田呼吸を意識する。生活のなかで繰り返すうちに、これが習慣として体に染みついていってしまうのだ。いたずらに心を乱したり、ストレスをため込んだりというところが減り、それにつれて体の調子も改善していくだろう。

人がたくさんいます。本来の自分が意識の底で温めている目指すべき生き方を忘れて、魔が差したような行動をしてしまったり、ストレスで健康を損ねたりということが多くなる。地に足をつけて健康的に生きるためにも、1日に1度就寝前にも心を静める時間をつくることをお勧めします」。

まずは姿勢を直し、丹田呼吸を繰り返す。リラクセスしたら画集や詩集を開いたり、穏やかな音楽を聴いたりするといい。そうやって仕事や日々の雑事を忘れた静かな時間を過ごすことで、心にへばりついた我欲や執着の層を少しずつ薄めることができるという。

歩きながらも姿勢を調え、丹田呼吸を。



穏やかな心を取り戻すと、それまでは意識しなかった風の音、鳥の音が聞こえてくるなど、世界的美しさに気づく。「姿勢を調えることは、そんな境地に至るための出発点。姿勢には単なる「格好」を超えた意味があるのです」。



ヘルチェックの 感染防止の取り組み

ヘルチェックでは、引き続き皆さまに安心して健診をご受診いただけるように、全センターで感染防止対策を徹底して行っています。医師をはじめスタッフ全員で感染防止対策に取り組んでおりますので、ご受診される際には皆さまにもご協力いただきますようお願いいたします。

ご受診されるお客さまへのお願い



検温・問診票での確認

ご自宅と受付で検温を、また受付で感染症に関する問診票にご記入いただき、各種確認にご協力をお願いしております。



手洗い・手指消毒

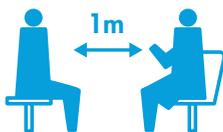
入り口で手指消毒の上、ご入室ください。更衣室でのお着替え後は、洗面コーナーなどで手洗いをお願いしております。



マスクの着用

マスク着用のままご受診ください。検査の必要上、外していただく場合にはお声をお掛けいたします。

ヘルチェックの各センターにおける取り組み



内科診察

内科診察と結果説明を分け、結果説明は5分以内とさせていただきます。なお、お客さまと医師の間隔は1m以上を確保します。



検査室

一部の検査室（婦人科、X線検査を除く）は、換気のためドアを開放しますが、カーテンなどでプライバシーに十分配慮しております。



フロアの換気

空気の入替えのため、定期的にフロアの換気を行います。



ソファ・椅子

お客さま間の飛沫感染を防ぐため、ソファ・椅子の間にパーテーションを設置しております。



検査機器

検査機器やベッドは、お客さまごとに消毒しております。もし気になる箇所がありましたら、遠慮なくお申し付けください。



身体に触れるもの

スリッパやひざ掛けなどお客さまの身体に触れるものは使用のたびに、ドアノブなど人の手が触れる部分は定期的に、消毒を行っております。

※スタッフも、検温、体調チェック、こまめな手洗いや手指消毒の徹底など、万全の感染対策を行っております。

