

舞台があるときは、  
ボクサーのように  
減量しています。  
今回は、7キロ、  
絞りました。

TAKAYUKI SUZUI

# 鈴木貴之

1962年、北海道生まれ。92年に「クリエイティブオフィス キュー」を設立。タレント・構成作家として「水曜どうでしょう」(HTB)など、現在でも全国にて放送される北海道発のヒット番組を手掛ける。01年、映画「man-hole」を初監督。その後「銀のエンゼル」「銀色の雨」などを手がけた。かつて自身が主宰していた劇団「OOPARTS」解散から12年の時を経て、「劇団」という形ではなく、新たな生まれ変わりとして「OOPARTS プロジェクト」をスタートさせる。

Vol.1「CUT」は、10月6日-10日・札幌 Zepp Sapporo  
14日-22日・東京 Zepp Tokyo  
26日-30日・大阪 Zepp Osaka にて公演。

撮影：藤田政明  
ヘア・メイク：白石義人



健康ですか？ 毎日、走ります、と言いたいところなんですけど。なかなか続きません。飲んだくれちゃう日が多くて(笑)。  
この歳になっていちばん気を使うことは、太らないようにすることですね。何も無いときは、体重が自然と増えてしまう。今度、舞台をやるんですが、こういうときは、一気に絞ってしまいます。まるで、ボクサーの減量みたいに、ほとんど食べ物でのダイエットで、野菜しか摂らないような方法でやっています。

今回も、1カ月半で7キロ落としましたね。米や肉は食べないで草食動物のような生活です。ここ2〜3年は、数回、このようなダイエットをやっていますね。体重が落ちると、痩せてベスト体重になるので、体は軽くなりますよ。

家での食生活は、妻が考えてくれているので、有機野菜とか自然のものが多くて健康的なのですが、仕事柄、どうしても外食が多いんです。家でちゃんと食べて、外で暴飲暴食で、プラスマイナス0になっちゃいますね。

北海道では、そこそこ走ったりはしています。東京でもチャンネルジしたんですけど、信号で止まっちゃうのが、嫌ですね(笑)。

一人の人間なんてたいしたもんじゃない、  
と思えば、ストレスは解消していくんじゃないですかね。



一気にフーツと走れない。札幌だと川べりを走るコースがあるんですけど。

東京での生活は湿度がすごくて、しんどいですね。僕はずっと札幌だから、汗腺がそれ用にできちゃってしまってるんだと思うんですよ。こちらになると新陳代謝がうまくいかない感じになります。湿度は敵ですね。北海道だと湿度が低いから大丈夫なんですけど、東京に来ると、髪がぐりんぐりんになっ

ちやいます。帽子なしでは生きていけないですね。

北海道では、犬を連れて散歩したりもしています。気持ちはいいですよ。いつも45分くらい歩きますね。自宅を起点にして、東西南北の4コースくらいあって、その日の時間や気分で決めます。ただ、東京の方は、思い至らないかもしれませんが、我々にとっては真冬がありますからね(笑)。多少の雪が降っても、フードかぶって長靴で犬を

連れて行く、という、ほとんど「南極物語」のタロジロの世界(笑)。

仕事柄、ストレスが凄いなじゃないかと思われがちなんです。案外、自分では少ないと思うんですよ。常にストレスがある状態なので、それを感じないというか。解消しようと思えるんじゃないか、それは荷物として背負っていかう、という開き直りみたいなものがありますね。オンオフがないんです。休日と言っても仕事のこ

と、考えてしまおうし。気がつくともパソコン開いて執筆してますからね。好きなことをしているの、どこからどこまでという境界線がない。ずーと365日、同じストレスで、波の大きさだけが違う感じですよ。

基本的には、くよくよ考えたり、落ち込むことが多い、ネガティブ人間なんです。そういう時は、瞬時に切り替えるようにしています。自分は所詮、こんなもんだと思うようにする。今までやってきたものがこれだし、今までサボってきたんだから、今現在はいこうなんだ、と素直に受け止めるようにしてますね。結果として、ストレスを感じないようにさせているということになりますよね。

目標を高いところに置きすぎると、そこに行けないと、ギャップが大きくて、悩んでストレスも大きくなってしまっじゃないですか。一人の人間なんてたいしたもんじゃない、と考えられれば、ストレスは解消していくんじゃないんですかね。僕は、そういうふうにはしています。なので、いつも睡眠不足なんですけど、案外、健康でいられるんじゃないですかね(笑)。