

運動は、自転車、ヨガ、トータルワークアウト、ジョギング、いろいろやりました。でも、続かないんですよ。凝りすぎちゃうんですよ。すぐにその領域の頂点をめざして無理してしまう。いまは、プールで歩くことかな。関節をいためず、水の抵抗もかなりいい形で体に負荷がかかるし、何より気持ちがいい。いままでやってきたことよりゆっくりしているの、今度は続けられそうです（笑）。

毎日、必ずしているのは、寝る前のストレッチですね。35歳で初舞台を踏んだときから続けていて。教わったのはバレエとヨガを取り入れた体を柔らかくするストレッチなんです。俳優がガチガチの筋肉をつけると声は強いんだけど逆に届かないんですね。筋肉を柔らかくすると私のような細い体でも、声が届くようになります。でも、私がいちばん気をつけているのはメンタルな面かな。もともと見た目よりは、タフなんです。内臓とかもとても強いと、主治医にも言われています。若い頃は身体も丈夫だし、気力もあるし、本番はなんとかなるわって思っただけで随分無理をして、体を壊しました。それに敏感すぎるみたいなんです。なんでも察知

小さなやさしさはいらないんです。
大きなやさしさが大事なんですよ。

MICHIKO HADA

羽田美智子

1968年、茨城県生まれ。映画『RAMPO』で鮮烈な印象を残す。以降の映画出演作に『人でなしの恋』『美味しんぼ』『地雷を踏んだらサヨウナラ』など。テレビドラマの出演作品に『サラリーマン金太郎』『女王の教室』『警視庁捜査一課9係』などがある。現在、NHK朝のテレビ小説『ウェルかめ』に出演中。京都に詳しく、KBS京都の情報番組『京のいっぴん物語』にレギュラー出演。15年以上通い続けた京都に関するエッセイ&ガイドブック『羽田美智子 私のみつけた京都あるき』（集英社・刊）が発売されたばかり。

写真：増田慶
スタイリスト：片桐澄子
ヘア&メイク：矢野智子

衣装協力：
ペロアワンピース ¥34,560 KINO / KINO inc
☎ 03-5856-5295



して、それが取り越し苦労になったり。気を回しすぎる。気から疲れて、精神がまいって、心が負けちゃうんです。

長所と短所は紙一重。気を配ろうとするところが長所なんです。が、逆に言うと、まわりと自分の間にボーダーラインがなくなると、人の悩みを自分の悩みと混同するところがあるんです。調子が悪くなる原因を知っているのに、いまは限界点にいかないように状態をキープしています。

小さなやさしさはいららないんですよ。ここで「うん」と言ったらあとでみんなに迷惑がかかるというときは、絶対「うん」と言うてはいけません。全体を見て、ここは「ノー」だと思ったらそこは「ノー」と言えるようになりました。そういう大きなやさしさが大事なんだと。

素直に正直に生きようと思えます。食べたいときに食べ、眠りたいときに眠る。ある意味、自然体でいることが自分を守ることになるんだと気づきました。

メンタルな疲れがひどかったときにめぐりあったのが京都でした。以来10年以上、通っています。毎月必ず2日は行って、長いときは1年のうち半年くらい滞

在しています。山とか神社をめぐったり、美味しい水や食べ物をお願いしたり、いろいろな形で元氣とパワーをもらっています。京都には人の力を高める不思議な力のようなものがありますね。いろいろな職人さんがいて、伝統的なことをやっているのに、常にそこに革新性があるんです。そこそ人はどんどん衰えて、表面に見えている肉體は年老いていく。ですから、外側はそれでよしとして、内面に新しいものを取り入れて、自分というものを変えていくという方法もあるんじゃないかと

思っただけです。自分の精神をいい状態で保ち、自分を向上させるという意味では私にとっての京都は大きいですね。いま、ドラマの「ウエルカム」で、徳島にロケでよく行きます。徳島もいいですよ。空気がすごくきれいで美味しい。阿波踊りが生かぎの役なので、踊りましたが、これがきついんですね。激しくて5分と踊ってられない。股関節とか膝の裏が凄く痛くなって。スクワットしながら踊ってる状態。いま、体に行っている一番いいことは阿波踊りかもしれないですね(笑)。

元氣とパワーをもらえる場所は、京都。徳島の阿波踊りは、実はかなりハードです。

