

健康について真剣に考えたのは5年前に主演した「お父さんのバックドロップ」からです。この映画では「プロレスラー」を演じていて、役作りで一気に体重を増やさなければならなかった。1日4回食事をするんですが、1回の食事が大盛り2人前。食間でも空腹になってはいけないので、バナナやお握りを持って、常に食べていました。でも、筋肉をつけるトレーニングをしています。だから、ごく良くなっています。だから、じっとしているだけでも痩せてしまうんです。寝ている間でもどんどん痩せていきますからね。驚きましたよ。代謝ってすごいな、と思うと同時に、健康への考え方が変わりました。

代謝を意識してから日課にしているのは、朝、水を飲むこと。以前は起きたら牛乳を飲んでいましたが、今は水を飲んでから牛乳を飲みます。その方が身体が早く動き出す感じがするんです。風呂に入る前や出た後も含め、水は1日1ℓ以上飲みます。身体の循環を進めてくれている感じがして、「ストレスや悪いものが、どんどん出ていく」って思えるんです。

でも一方で、ストレスはある程度あっていいとも思っています。

ストレスはあっていいと思うんです。
“循環”を意識して、
それを出すことが大事。

TAKASHI UKAJI

宇梶剛士

1962年生まれ、東京出身。映画、テレビ、舞台などに精力的に活動中。主演映画に「お父さんのバックドロップ」がある。2007年、劇団PATHOS PACKを結成。現在、テレビドラマ「その男、副署長3」（テレビ朝日）に出演中。今後の出演作品として「陽炎の辻スペシャル～居眠り磐音 江戸双紙～」(NHK 2010年1月1日放送)、「まっすくな男」(フジテレビ 2010年1月より放送開始)がある。

写真：増田慶
ヘアメイク：関口裕子



世の中が光だけだったら全ての物は認識できない。影があるから、そのものを縁取ってお互いの顔がわかる。同じように、ストレスがあるから「開放的な自分」も認識できるんですよ。ただ、その影であるストレスが激のように溜まったりすると、心や身体を蝕む病気の元になる。だから、「ストレスを受け入れるスペース」を意識して、それが溢れないようにすればいい。古いストレスは出ていって、新しいストレスが入ってくる、という循環を作り、受け止められれば、ストレスともうまく付き合っていけると思っていますよ。

ストレスの解消も含め、最近ハマっているのがウォーキング。きっかけは近所の人の散歩に、うちの犬を貸したことです。それで散歩してたら、その人が6キロも痩せて。そのうち、犬がその人を心待ちにするようになり、これはまずいなと（笑）。それで僕も、健康のために散歩してみようかと思っただけです。1回2時間くらいは歩きますよ。携帯をひとつ駄目にしてしまったほど汗をびっしょりかいて。犬の方がくたくたになるくらい（笑）。それで、5キロほど痩せました。

うちの近所は湧き水の宝庫な

んですよ。子供の頃からザリガニを獲ったりしてたんですが、それが記憶の奥に残っていて、歩いていて湧き水があったりすると凄く嬉しくなる。最初は見つからなかったザリガニも3日目に1匹、次の日は5匹と……。そんな発見も、歩くことの魅力のひとつですね。

僕の舞台は、「心の泉が湧く」という比喩的な話が多くて、それは観念なんだけど、目の前に実際に水が湧いているのを見ると、それとシンクロするんですよ。だから歩くことは創作にも凄くいい影響がある。自分の中の乾いたところに泉が湧いてくるような感覚で。

水と言え、すべてを洗い流すように、デビューから29年分の台本を何日かけて全て処分したんです。ふと身軽になりました。僕らの仕事は過去を捨てていけないといけない。常に新しい出会いがあって、みずみずしく人に逢わなければいけない。それがなると、昔この映画で評価を得たんだ、って顔になるから。人と逢うということも心の「循環」。心にとっても身体にとっても、この「循環」を作ることが、一番大事なことのように思っています。

自然の中を散歩して、自分が潤う感覚がある。
みずみずしい出会いは、何より大事なことです。

