

「ひとりの時間」を大切にしていることが、メンタルも含め、健康につながっているのかな、と思います。

TSUKASA ITO

伊藤つかさ

東京都出身。1980年、「3年B組金八先生」の第2シリーズで鮮烈なデビュー。81年に発売されたデビュー・シングル「少女人形」は大ヒットを記録した。映画の出演作に「未完の対局」「サムライスピリット」などがある。近年は、舞台、ドラマなどを中心に活躍。今年、資生堂「IN & ON」のCMに出演。その変わらぬ美しい容姿で大きな反響を集める。

撮影：アライテツヤ
ヘア・メイク：大江一代
スタイリング：猪上佳恵

「変わらないですね」って、言ってもらえるのは、すごくうれしいです。でも、そんなに気を使ってるわけではないんです。食べすぎたらセーブするとか。つきあいでごはんを食べに行く日が続いたら、ある日の朝は抜いたりとか。

食事でしていることは、毎朝、トマトを1個、必ず食べること。あとはヨーグルトですね。牛乳が飲めなくて、小学校の給食のときからずっと飲んでないんです。きっとカルシウム不足で骨粗鬆症とかになっちゃうのかな、と思って、一度検査したんですよ。でも大丈夫だったんです。先生に言われたのは、子供の時、とってなくても、大人になってとれば大丈夫、と言われました。それは、毎朝のヨーグルトのおかげかな、と思っています。

もともとスポーツが苦手なんです。でも、年齢が上がって、運動しないといけない、と思って、ジムに行っただけです。そのとき、ランニングマシンで走れなくて、あれ、どうやって走るんだろう？ と。走り方、忘れちゃったんですね（笑）。これは歩くしかないな、と思ったんです。歩くことは好きなんです。

散歩しているうちに、迷子になっちゃうんです（笑）。
でも、そのおかげで、新しい発見があるんです。



朝、眠れなかったりとか。目が覚めちゃったりとか。そんな時は、早朝散歩に出かけます。気分が乗って、パパバツと着替えて、外に出てしまうんですね。

夕焼けがきれいなときも、出かけてしまいますね。散歩しながら、写真を撮ったりもします。

基本的に散歩のコースは決め

てないんです。でも、方向音痴なので、迷子になることも凄く多いんです。この間も青山の住宅街に入ってしまった。1時間くらいぐるぐるしてました。恥ずかしくて道を聞けないんです。でも、そのおかげで新しいお店を発見したりとか。楽しみもあります。

1日中、歩いたこともよくあ

ります。買い物に行こうと思って、午前11時くらいに家を出て、途中、お茶したり、ごはんしたりするんですが、気がつくとき夜になっていたりとか。もちろん、そうしようと思ってやってるわけではなくて、結果として1日中、歩いてしまっているんです。

子供のころから仕事をしてき

ているので、地理的には大体の場所に行ったことがあるんですね。このあたりって、あのとき来たなあ、ロケしたなあ、とかそういうことがとっても楽しいんです。その頃は忙しすぎて、自由な行動がなかったからでしょうか、今は、ひとりでも何かするのが好きなんです。20代になって、はじめて電車に乗ったりとか、はじめて新宿に行ったとか、はじめて立ち食いそばに入ったとか。そういうひとつひとつの「ひとりのはじめて」が本当に楽しくて。

よくないと思うんですけど、夜の時間も好きなんです。早く寝ようと思っはいるんですけど、深夜のひとりの時間が好きなんです。夜って、静かじゃないですか。いちばん集中できる。解放される。とき。いちばん大切な時間。テレビみたり、本読んだり、ボーしたり。ポーツとするの、得意なんです。ポーツとするのって大事じゃないですか。

もしかすると、マイペースで自分の時間を大切にしていることが、私の場合、健康に役立っているのかもしれないですね。でも、もう少し早く寝ないといけませんね（笑）。