

楽しくなかったら
生きていく意味がないと思う。
40歳を過ぎて、本当に
楽しくなりました。

MAIKO ITO

いとうまい子

1964年、愛知県生まれ。80年代、テレビドラマ「高校聖夫婦」「不良少女と呼ばれて」などで、絶大な人気を博す。映画の代表作に「愛の陽炎」など。現在は、テレビドラマ、バラエティ、舞台、映画などで活躍中。

撮影：増田慶



自分で大きく変わったな、と思っただのは30歳のときですね。何か言われるとそれを真正面から受け止めてしまうタイプだったんです。こういう幼い顔をしているじゃないですか。もっと大人っぽいほうがいいと言われることが多くて、髪型を変えたり、メイクを変えてみたりしました。すごく反応してしまうんですね。人の言うことが気になって。

でも、それに対応していると、どんどん自分らしさがなくなっていった。これじゃいけない、と思っていたときに、我が家に犬のアトムが来たんですね。犬を見てたら、しゃれた言葉もしゃべらない、高い洋服も着ていない、それなのにすばらしい存在感だと思ったんです。生きる、ってこういうことなんじゃないかと。今まで自分がやってきたことぜんぶやめて、名前も伊藤麻衣子から、いとうまい子にひらがなに変えてしたのは、今までのストレスが溜まるコミュニケーションから、自分という軸をもったコミュニケーションションへと変えることで、自分らしさを取り戻そうと思いましたが、決意したからです。もし、それで仕事が出来なければ、それは私の人生だからと受け止めようと思っていました。でもしたらどう考えるよう

いまは、大学で勉強しています。
 応援してくれた人たちへの恩返しとして、何かを発信していきたい。

になってから、肩の荷が下りて、気が楽になったんでしょうかね。顔つきも変わったのかもしれないですね。また今までと違う仕事があるようになって。まさに大きな転換点になりましたね。その時からは無理をしないようにしています。

ストレスが溜まってくると、寝ちゃうんです。そう気絶しちゃうみたい。「コンチクショウ!」とか思わないで、ただ寝ちゃう。そうすると、起きた時、スーツとストレスがなくなってる。眠くなったら無理しないで寝るようにするというのがいいんじゃないかなと思う。流れの中で身体が覚えたんですね。ストレスになるを溜めることが減りました。

以前は病気にもなったし、風邪もすぐ引ひくし、もう、本当にストレスは万病の元なんじゃないか、と思うんです。気持ちを見正面から受け止めるんじゃないかって、こう言われたけど、こっちから考えてみたら私にとってはいいアドバイスなんじゃないかって考えられるようになったんですね。いい方向ポジティブに考えるようになったらストレスが溜まらなくなっただけで、病気持ち悪いし、いまは元気です。

楽しくなかったら生きていく意味がないと思うんです。どんなと

きも、楽しい方をとろうと思ってます。仕事はいろいろあるから、それは乗り越えるためにあると思うようにしています。もし自分が選べるものであれば、楽しくて、それがわくわくできるものであればを選びます。そうすれば、壁が高くても臨めるじゃないですか。40歳を過ぎて、本当に楽しくになりましたね。35歳過ぎたくらいから楽しくなってきました。人生って、けっこう楽しいんじゃないかな、って思えるようになって。

やりたいことがいっぱい、インドアですけど(笑)。いまは通信の大学に通ってます。といっても、自宅でWebによるオンデマンドで自宅で授業を受けていま

す。インドア派ですね(笑)。

この芸能の世界でデビューしてから28年になりました。知識が偏ってるわけですよ、人間として。なんかもっと知識として知りたいことがいっぱいあるんです。いっぱい勉強してもっと自分自身を、密度の高い人間にしたいな、というのがあって。40歳前くらいから勉強したくなりました。

そのきっかけとなったのが、デビュー25周年の前くらいから、25年って四半世紀だと思って、そんなに長い間、この仕事をさせていただいているだけ。ここまで来たら、何か人のために何か恩返しできないかな、って思うようになってたんです。

でも、わたしたちの仕事って

恩返し難しい。そんなことを考えているときに、医療系のDVDにナビゲーターとして出演したんです。それを見た方が私にいろいろ聞いてくるんです。もちろんある程度勉強したけどそれ以上は、細かいことになるとわかりません。でも病気とかで苦しんでいる人が多いということがわかりました。これからの時代は、自分自身で健康を管理して、いかに楽しく歳を重ねていくか、だと。それを勉強してみなさんに伝えたいと、その時、思ったんですね。それで、いま勉強しています。卒業したら、みなさんの役に立つように発信していきたいですね。

でも、わたしたちの仕事って恩返し難しい。そんなことを考えているときに、医療系のDVDにナビゲーターとして出演したんです。それを見た方が私にいろいろ聞いてくるんです。もちろんある程度勉強したけどそれ以上は、細かいことになるとわかりません。でも病気とかで苦しんでいる人が多いということがわかりました。これからの時代は、自分自身で健康を管理して、いかに楽しく歳を重ねていくか、だと。それを勉強してみなさんに伝えたいと、その時、思ったんですね。それで、いま勉強しています。卒業したら、みなさんの役に立つように発信していきたいですね。

