

しっかり睡眠を取る。
それを暮らしの中心に据え
リズムを整えていくことが
心と身体の健康に繋がる

KOKAMI Shoji

鴻上尚史 ▶

1958年愛媛県出身。早稲田大学在学中の1981年に劇団「第三舞台」を結成。以降、作・演出を手がけ『朝日のような夕日をつれて』『トランス』など多くの作品を発表。現在はプロデュースユニットKOKAMI@network、2008年に若手俳優を集め旗揚げした「虚構の劇団」での作・演出を中心に、エッセイスト、ラジオ・パーソナリティ、映画監督、小説家としても幅広く活動。近著に、「八月の犬は二度吠える」(講談社)、『空気』、『世間』(講談社現代新書)などがある。「第三舞台」封印解除&解散公演は、11月26日～2012年1月15日まで紀伊國屋ホールを始め、東京、大阪、福岡での公演を予定。サードステージ <http://www.thirdstage.com/> 第三舞台公式サイト <http://www.daisanbutai.com/>

今は、「第三舞台」の公演を間近に控えていますので、毎日午後1時から6時まででは稽古、夜は家に帰って原稿を書いたり、今回の芝居の準備を夜中までやっているという生活を送っています。この時期は夕方までですが、公演直前になると9時まで稽古をやるという期間もありますので、そういう時は一日中、芝居のことだけやっているという感じです。

そういう生活リズムの中で、私がいつも心がけているのは、どんなに忙しくても、睡眠だけはきっちりするということ。毎日7時間は必ず寝るようにしています。ちゃんと思考するためには、寝ないと駄目なんです。台本を夜中まで書くなどして、睡眠時間を削ってしまうと、翌日、肉体労働はできても、思考能力が落ちたり、粘り強くいられなくなったりと、結局は効率が悪くなります。だからどんなに差し迫った状況があったとしても、寝ることを生活の中心に据えて、大切に考えたいというのが、私の昔からのルールです。気分転換にもなるので、「精神的に弱った時でも、きちんと寝れば何とかなる」と考えることは本当に大事な要素です。

ただ精神的に、それを超えて

身体は、“継続的に使う” という ことが、すごく大切だと思う

どうしようもない時は、どこからも依頼されていない「オーダーのない原稿」を書くようにしています。これは実のところ相当にしろんどの作業なんです。今自分が抱えている問題というのを言語化するだけでも、その本質が見えてくる。要は、問題点を文章にすることで自分を客観的に見ることができるようになり、そこに心の「余裕」が生まれてくるのです。少し落ち着いて、精神的な余裕が生まれさえすれば、眠ることができるとですね。

食事の面では仕事柄、お弁当や外食が多くなってしまうので、野菜をできるだけ取るようにするとか、品数を多く食べるようにするとか人並みの気遣いはしていませんけど、特別踏み込んでやってはしていません。その分、ビタミン系、亜鉛やプラセンタなど、足りないところをサプリメントで補っているという感じでしょうか。以前、『発声と身体のレッスン』（白水社）という本を書きました。が、声も、身体全体も、“継続的に使う”ことがすごく大切。続けることをやめちゃうと、だんだんとそれが平気になってきて、ついに、その機能を使わなくなり、不健全な状態になってしまうので

す。私は演出家ですが、若い俳優たちに向けて定期的に発声の方法を伝えるワークショップをやっています。が、そういった中で正しい発声を伝えたり指導をしたりしていることが、自らの健康にも繋がっているように思います。正しい発声は、身体をいい状態に保つ上で、とても大事な要素ですから、そんな「正しい発声」を、こ

の中で手短にお伝えするのは難しいですが、ひとつあるとすれば、発声の基本というのは横隔膜を深く下げるとのこと。ですから、お臍のある下腹部のあたりを意識して、深く呼吸するということ。それを日々心がけると、随分違うと思います。

男の人は特に、定年退職をされたらすると、日常生活の中で喋らないことが当たり前になるんですね。そうすると、声帯も筋肉もなで、使われないと声が出にくくなったり、かすれてきたりする。でも、喋らないからそれが気にならなくなる。そういった悪い循環を少しずつ変えて、声や身体を“継続的に使う”ということを意識的にやっていくと良いのではないのでしょうか。

