

輝くライフスタイルを応援する

[ヘルシーライフ]

Healthy Life

No. 119 June.2015

Healthy Salon

等身大の自分でいい
そう思ってから楽になった

相田翔子^{さん}



いいところ新発見! 街めぐり

横浜みなとみらいエリア
～山下公園

ヘルチェック 健康サポート

疲れ目対策をしていますか?

ヘルチェック information

受診当日から始められる
アフターフォロー



等身大の自分でいい そう思えてから楽になった

可憐な容姿と穏やかな語り口、
そして周囲を和ませるどこかユニークな人柄——。
独特の魅力で輝き続ける歌手の相田翔子さん。
「人見知りで引っ込み思案」。芸能界には向いていないと悩みながらも、
人気デュオからソロ活動へと歩んでこられました。
「今、とても幸せ」と語る相田さんに
これまでの軌跡とその時々的心境をお聞きしました。



子
さん

両親は演歌、姉はポップスと、歌好きの家庭で育ち、姉妹でピンク・レディーに扮するのが大好きだった幼少時代。中学に入ると、杏里や角松敏生といったニューミュージックを好み、歌手の世界に憧れた。しかし、最大の弱点は人見知りだったこと。人前で歌ったり、話したりすることが何より苦手。「大勢の観客の前で歌うなんてとても無理だと思っていた」と振り返る。

私が中学生の頃は、アイドル歌手の全盛期。周りには、歌手を目指してオーディションを受ける友人もたくさんいました。芸能界なんてあがり症の私には無縁だと思っていました。ところが、友人がオーディションに応募する時に、いつの間にか私の分のはがきも出していたんです。オーディション

当日までドキドキして、本番では緊張で体はカチカチ、蚊の鳴くような声でしか歌えませんでした。やっぱり私には無理なんだ……、そう思って諦めて帰ろうとした時、意外にもオーディションを企画した会社の方が声をかけてくれ、歌手ではなくモデルとして事務所に所属することになりました。学校帰りに歌や演技、作詞作曲のレッスンを続けていたある日、なんと歌手デビューが決まりました。高校2年生の時です。トントン拍子

で曲が決まり、レコーディングも

終わりました。さあ、これからだという時になって急に怖くなってしまつて。どうしても無理だとお断りして歌手デビューは白紙に。自ら大きなチャンスを投げ出してしまいました。

ですが、幸いにも再びチャンスが訪れました。高校卒業後に受けたオーディションで（鈴木）早智子と出会ったんです。その場で、「2人で歌ってみて」と言われ歌ってみると、声のバランスがよかつたことからWink結成が決まりました。

前が出るのが苦手な2人泣きながら稽古に励む日々

1988年に2人組の歌手「Wink」としてデビュー。「愛が止まらない」でブレイク後は、連続でオリコン1位を獲得するなど、一躍スターダムに駆け上がった。「ザ・ベストテン」「夜のヒットスタジオ」など、音楽番組が華々しかった時代、Winkは笑わないアイドルといわれ、無表情に歌う2人の姿も話題になった。

デビュー当初はレコードが全く売れなかつたんです。新曲のキャンペーンで地方を巡っても、人がまばらで、楽屋で2人してよく泣きました。2曲目を出してもやっぱり売れない。次でさすがに最後だと覚悟していました。でも、3曲目の『愛が止まらない』がじ

わじわと売れ始め、あつという間にオリコン1位に。その後も、出す曲出す曲が1位になって、びっくりするやら戸惑うやら……というのが本音です。

華やかな世界に身をおくようにはなつたけれど、当時は歌も振り付けも覚えるのに必死でした。ようやくテレビで歌えるようになったと思つたら、次の曲の練習が始まります。新曲の練習中は、私ができなくて泣いて部屋を出ていつて戻ってきたら、今度は早智子が泣いて出ていく。2人とも自分が歯がゆく、励まし合いながらの日々でした。

当時「笑わないのは戦略か」と聞かれましたが、奇をてらつて新しいアイドルを作ろうという考えはなく、事務所が目指したのは正統派のアイドルでした。でも、私も早智子も大の人見知り。緊張しやすく、前に出るのが苦手な2人にとつては、あのパフォーマンスが精一杯だったので。「笑え」と社長からは何度も檄を飛ばされました。鏡の前でアイドルスマイルを練習してもカメラの前では、またカチカチになってしまう……。その繰り返しでした。

でもWinkには「恋が実らなくて、つらい、切ない」という心情の曲が多かつた。それなのにニコニコ笑うのは変だろうとも感じていたんです。今にして思えば、

洋楽っぽいアーティスト的な楽曲をアイドル歌手が歌うという違和感が新鮮に受け止められたのかもしれないね。

戸惑いも多い毎日の中で、私たちが最も楽しみにしていたのはコンサートでした。お客様がキラキラとした笑顔で喜んでくださる様子を見るのが、何よりうれしかったです。みんな、人には言わなくてもいろんな悩みを抱えながらコンサートを楽しみにしてくださる。だから、いつもこれが最初で最後かもしれないという真剣な気持ちで全ての力をぶつけようと思っていました。

“恥をかけ”という 恩人の言葉が励みに

人気絶頂のまま走り続けた2人だが、徐々に人気にかげりが見え始める。オリコン初登場1位が初登場2位に、その次の曲では3位にという具合に……。事務所の社長の「華のあるうちに」という言葉で、8年目にして活動休止を決心する。

その後2年間は、家で楽曲作りに没頭。しかし、あるきっかけでテレビでの活動を再開する。おっとりとした雰囲気からは想像できないほど多彩な趣味の世界をトク番組で披露し、相田さんは新たな魅力を開花させていく。「引つ込み思案」と語るが、その柔和な

歌手、女優

相田 翔

あいだ しょうこ

Healthy
Salon

表情の奥に一旦決心したら簡単には諦めない意志の強さも秘めているようだ。

Winkを休止してからは、舞台には出ず、念願だった作詞作曲に集中しました。自分ではとても充実していたのですが、2年ほど経ったある日、マンションの管理人さんが私を見て「最近テレビに出ないんですね。ずいぶん落ちぶれましたね」と。この一言はすごくショックだったし、正直腹も立ちました。でも、その言葉は、きつとそのまま世間のイメージなんだと気づいたんです。芸能人である以上、テレビに出るのは大それたことと痛感して、思い切って「テレビに出たい」と事務所に直談判しました。

ただ、せっかくトーク番組に出演する機会をいただいても、やっぱり最初は緊張してうまく話ができなかった。でも、しどろもどろになりながら話しているとそれを「面白い！」と言ってくださる方がいたんです。それからは、話が上手で素敵な人はたくさんいるけれど、私もそうである必要はない、不器用な等身大の自分でもいいんだと思っただけぶん楽になりました。私の姿を見て、少しでも自信をもてる人がいるとしたらうれしいとも思えるようになったんです。

30歳になった頃、もう一つの転

機がありました。誰にでも、「このままではいけない。もう一皮むけたい」と思う時が訪れると思うのですが、私にもやってきました。それが舞台の出演です。何度か舞台のお話をいただいていた、それまでは頑なに逃げてきたのですが、この時は挑戦してみようと思心しました。やっぱり演出家からは「お人形さんじゃないぞ」とさんざん叱られて落ち込みましたが（笑）。でも、厳しい言葉で私を導いてくれた恩人の一人です。「もつと恥をかけ」というその方の言葉は、今も大事にしています。稽古中はたくさん恥もかいたけれど、本番が始まったらすごく楽しかった。あえて自分を追い込み挑戦してみたら、新しい発見や可能性につながることもある。勇気を出して飛び込むことも大切だと思うようになったのは、大きかったですね。

2008年に結婚、2012年に女兒を出産。一児の母になってからは子育てを優先しながら、ゆつたりとしたペースで音楽活動をはじめ、舞台、ラジオなどで活躍。また、仕事を離れたら、料理に陶芸、スキー、プラモデル制作など、多彩な趣味も相田さんの日常に彩りを与えている。

娘が生まれてからは、早寝早起きになりました。朝日を浴びると、本当に気持ちがいいし、体調も良いんです。健康の秘訣は睡眠と、

一つひとつの仕事に感謝して取り組める今がととても幸せなんです

それから食事。例えば春の季節なら菜の花ときのこを入れた「森の Pasta」など、旬のものを中心にした料理を作ります。陶芸にもはまっていて、料理に合わせた器を作るのも私にとって大切な時間。

1週間に3日は我が家の食卓に上がる出し巻玉子用に作った半月型のお皿と煮物を盛る中皿が自信作です。主人に「うまくできたでしょ」と言っても「そうだね」の一言だけで、完全に自己満足です

けど（笑）。

今は、仕事もとてもいいペースで取り組んでいます。ソロになって苦い思いも味わったから、時間に追われていたWink時代には気づかなかつた、仕事をいただけることへの感謝の気持ちが持てるようになりました。一つひとつの仕事との出会いを大事にし、ベストを尽くしながら、少しでも実力がつくように努力したい。そう思えることが、とても幸せなんです。



Profile

1970年生まれ、東京都出身。1988年女性デュオ「Wink」としてデビュー。翌年には日本レコード大賞を受賞。1996年の活動停止以降は、映画・ドラマ・CM・舞台で女優として活動。また、人気バラエティ番組のレギュラーや司会を務めるなど、幅広く活躍している。2013年9月に16年半振りのオリジナル・ソロアルバム『This Is My Love』を発表。

公式サイト： <http://www.aida-shoko.com/>
公式ブログ： <http://ameblo.jp/aida-shoko/>

16年半振りのオリジナル・ソロアルバム『This Is My Love』



疲れ目対策をしていますか？

仕事中に目の疲れを感じることはありませんか。パソコン作業や、携帯電話やインターネットの使用時間が長時間化していることなど、現代は目にとって過酷な環境で、目の使い過ぎが疲れを引き起こしています。目が重い、痛い、乾燥するなど、目の不快症状はさまざまです。放っておくと肩こりや首こり、背中などの張りなどの原因になることもあります。そこで、だれでも簡単に行える疲れ目解消法を3つご紹介します。



1. 目を温める



目の回りにはたくさんの毛細血管が張り巡らされています。血行が良くなると目の回りの筋肉の緊張がほぐれ、こりや疲れに効果的です。蒸しタオルや市販のホットアイマスクなどを使って目を温め、血行を良くしましょう。蒸しタオルの適温は40°C程度です。電子レンジで1～2分温めるか、お湯につけて温めてください。5～10分間、蒸しタオルをまぶたにのせて温めましょう。目の回りのマッサージも併せて行うとより効果的です。

2. 目を休ませる



パソコン作業や書類の整理など近くを集中して見ていると、ピントを合わせる目の筋肉の緊張が続き、疲れ目の原因となります。遠くを見るだけでも筋肉の緊張が緩み、目を休ませる効果があるので、仕事中も1時間に10分程度休憩をとり、窓の外の風景や離れた場所を見るようにしましょう。休憩がとれない時は、意識的にまばたきを増やし、30分に1分ほど目を閉じて、目の筋肉や神経を休ませましょう。

3. 目薬をさす



目の疲れを感じたら、市販の目薬を使うのもよいでしょう。購入する際は、視神経の働きを良くしたり、目の筋肉の疲労回復を促すビタミンB群や、ピント調節機能に働きかける成分が含まれているものを選びましょう。目薬のさし過ぎは禁物。用法容量を守りましょう。一定期間、市販の目薬を使用しても改善が見られない時は、目の病気の徴候も考えられるので、眼科を受診してみましょう。

いいとこ新発見! 街めぐり

横浜みなとみらいエリア ～山下公園

体を動かしてリフレッシュできる アクティビティースポットが充実!

魅力ある観光スポットが点在する横浜みなとみらいエリア～山下公園。シーカヤックやランニング、ボルダリングなどスポーツを楽しめるスポットが多いエリアです。横浜の注目アクティビティースポットをご紹介します。



横浜港に面した、洗練された観光地・横浜みなとみらいエリア。ここはアクティビティースポットが充実する街でもあります。

①「横浜みなとみらいスポーツパーク」と②「マリノスタウン」。「マリノスタウン」は、いわずと知れた横浜F・マリノスの拠点です。隣接した「横浜みなとみらいスポーツパーク」にはサッカーのフルコートがあり、試合も行えるほか、ヨガやピラティス教室も開かれ、多くの人が参加しています。心地よい潮風に吹かれながらマリノスポーツを楽しむのが、③「日本丸シーカヤックパーク」。教室が月に数回開催され、海上のミニトレーニングも体験できます。海や美しい街並みを眺めながらのランニングも横浜ならではの商業施設MARKISみなとみらい内にある④「スポーツオアソリテイ」や「横浜みなとみらいスポーツパーク」には、ロッカーとシャワーを完備したランニングステーション

探訪スポット

横浜みなとみらい21～山下公園

① 横浜みなとみらいスポーツパーク



日本サッカー協会公認のフルコートがあり、仲間とサッカーやフットサルを楽しむ。小学校低学年以下を対象にした横浜F・マリノスによるサッカー教室のほかピラスティスやヨガの教室、ランニングステーションも人気。

横浜市西区みなとみらい6-2-1 ☎045-222-8189 営 7:00～23:00 休 日・祝 8:00～23:00 1/1～1/3休館 入 ฟิลด์ フルコート1時間9000～40000円 フットサルコート3000～13000円など ランニングステーション1回400円

② マリノスタウン



トップチームの練習を見学できるほか、横浜F・マリノスが主催する「ENJOYフットボール」では、老若男女問わずサッカーを経験できる。オフィシャルショップ「トリコロールワン」のミニギャラリーも必見。

横浜市西区みなとみらい6-2
●オフィシャルショップ「トリコロールワン」
☎045-210-0831 営 10:00～18:00
定休日 月曜（祝日除く）
©Y.F.M

③ 日本丸シーカヤックパーク



1930～1984年まで活躍した練習帆船日本丸を展示する日本丸メモリアルパーク内のシーカヤックパークでは、月に数回、平日、休日にシーカヤック教室を開催している。基礎を教わり、海からの眺めを楽しもう。

横浜市西区みなとみらい2-1-1 ☎045-221-0280 ●日本丸シーカヤック教室（開催日はwebで確認） 入 小・中学生3000円 高校生以上4500円（指導料、カヤック・ライフジャケット使用料、保険料などを含む）

④ スポーツオーソリティ MARK IS みなとみらい店



みなとみらいの中心にあるランニングステーション。走ったあとは清潔なシャワールームで汗を流せるので、仕事帰りや観光の途中でもランニングを楽しめる。シャンプーなどのアメニティ、ドライヤーなども無料完備。

横浜市西区みなとみらい3-5-1 MARK IS みなとみらいB2F ☎045-227-2581 営 10:00～21:00（最終受付20:00） 入 利用料金 ビジター600円 スポーツオーソリティクラブ会員300円 シューズやウェアのレンタルあり（100円～）

⑤ 山下公園



横浜で最も有名な観光地、山下公園にはランニングコースが整備されている。1周すると1キロ少し。初心者にもうれしい距離だ。みごとなバラの花壇や、赤い靴の少女の像などを眺めながら、潮風に吹かれて走ってみよう。

横浜市中区山下町279 ☎045-671-3648
●山下公園駐車場 ☎045-651-3721
営 24時間（窓口9:00～17:00） 入 普通車 30分260円 平日最大料金（当日限り）2080円 駐車台数222台

⑥ MAMMUT BOULDERING GYM 横浜



オフィス街にあるスタイリッシュなクライミングスペースで、ジムの壁をグイグイよじ登る楽しさが味わえる。シューズやチョークはレンタル（有料）できるので、動きやすい服装ならいつでもOK。興味のある人は気軽にトライしてみよう。

横浜市中区山下町22 SSKビル1F ☎045-640-1398 営 14:00～22:30 休 11:00～22:00 日・祝 11:00～20:00 無休※6月第2日曜は休業 入 登録料1080円 1時間男性1080円 女性864円など



シヨンがあるので気軽にランニングができます。横浜美術館からスタートし、汽車道↓象の鼻パーク↓大棧橋埠頭↓⑤山下公園↓赤レンガパーク↓臨港パーク↓マリノスタウンと、観光スポットをほぼ1周して約10キロのランニングコースになります。

仕事帰りでも手軽にボルダリングが楽しめるのがオフィス街にある⑥「MAMMUT BOULDERING GYM 横浜」。汗を流すのが心地よいこれからの季節、スポーツで横浜を楽しみましょう。

皆さまの健康生活をサポートいたします

総合健診センターとして、皆さまの健康づくりのお手伝いをしているヘルチェック。横浜と新宿にある6つの総合健診センターでは、ゆったりとくつろげる環境をご用意して、人間ドック、生活習慣病健診、一般健診などを実施しています。最先端の画像診断機器によるオプション検査も充実しており、ご自分の気になる部分をおさえたオーダーメイドの健診を受診できます。受診後のアフターフォローにも力を入れており、病気を予防して、健康的な生活を送っていただけるようサポートしています。



受診当日から始められるアフターフォロー



総合健診センターヘルチェック
顧客健康支援室 主任
保健師

中野恭子

健 診はご自分の健康状態を知り、健康維持・増進に役立てる貴重なチャンスです。ヘルチェックでは検査項目の充実や検査精度の向上と同様に、受診後の「アフターフォロー」を大切にしています。

ご受診の前後は、生活を見直したり、改善しようと意識される方は多くいらっしゃいますが、時間が経つと日々の忙しさの中で忘れてしまいがちです。そこでヘルチェックでは、受診当日から皆さまをサポートする体制を整えています。例えば特定健診で生活改善が必要と診断された場合は、受診当日に「特定保健指導」を受けていただけますので、忙しいビジ

ネスマンの皆さまにもご好評いただいております。

また、ヘルチェックでご受診された方ならどなたでも、管理栄養士による「栄養相談」をご利用いただけます。検査結果を参考に、生活スタイルなども考慮したアドバイスを行いますので、無理なく食生活を中心とした生活習慣の改善ができます。

特定保健指導や栄養相談をご利用いただいた方からは、「食生活や生活習慣が変わっただけでなく、仕事の取り組み方まで変わりました」といううれしい声もお聞きしています。生活習慣病予防のために、今の生活を見直してみましょ。私たちも全力でサポートいたします。

Point 1

年間1500件以上の指導実績 保健指導実施

スピーディーな検査体制により、受診当日に検査結果をご説明。生活改善が必要な場合は、その日のうちに保健指導の面談も可能です。



ヘルチェックならではの 3つのポイント

Point 2

気になる数値はいつでも確認 Webカルテ

ヘルチェックで受診した検査結果をweb上で確認できるサービスです。時系列で比較すれば、生活習慣改善のポイントも明らかに。



Point 3

それぞれのデータをわかりやすく 健康診断結果報告書

受診後1週間ほどで検査結果を受け取ることができます。結果報告書は、検査内容や結果の見方がよくわかるよう改訂しました。



ご予約、お問い合わせ

TEL 東京 (03) 3345-7766 横浜 (045) 453-1150

(電話受付時間 8:30~18:00/日曜を除く)