

チェンミン

陳敏 (二胡奏者)

「昨日も河口湖に行ってきたわね」
自然からいつもパワーを買っている二胡奏者のチェンミンさん。
心を解きほぐす優しいさと強さを秘めたチェンミンさんの演奏は
ご自身の生き方をあらわしているようです。

日本での体験は、二胡の新しい可能性を感じさせてくれました。

Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984 No. 109

October 2012

ある日本女性との出会いが、日本へ行くきっかけとなりました。

……二胡はいつ頃からはじめられたのですか。

チェン 私は中国の蘇州に生まれ、5歳までそこで過ごし、その後上海に移住しました。二胡を弾き始めたのはちょうどその頃だったと思います。二胡奏者で上海音楽学院の教師をしていた父の二胡の音が日常的に流れ、演奏をそばで聴きながら育ちました。ある日、気兼ねなくちで父の演奏を真似て二胡の弓を弾いてみたところ、思いのほか良い音色を出せたんです。それを聴いていた両親の「あな

たは天才！」と言う褒め言葉に乗せられて(笑)、本格的に父のレッスンを受けることになりました。でも父は二胡奏者を目指すよう強制するのではなく、「好きなことをしなさい」という放任主義でした。母の方が私が二胡奏者になることを強く望んでいて、とても厳しかったです。実は、私は二胡を練習しながらも子どもの頃から女優に憧れていました。演じることに凄く興味がありましたし、華やかな世界にも惹かれていたんです。それに比べて二胡は地味な楽器だと感じていて、しかもあまりに身近なものでしたから、子どもの頃はその魅力をまだ理解できなかったんです。女優を目指して、俳優を育成する学校へ進学することも考えました

……日本に来られたきっかけを教えてください。

チェン 上海戯曲学校を卒業して、思い通り二胡奏者として歩みはじめたんですが、それまであまりに順調にできてしまっただけで物足りなさを感じていました。レールが敷かれている平坦な道筋から一歩外れて、外の世界を覗いてみたいという気持ち

次第に強くなっていきました。当時、若者の間で留学先として人気だったのが、アメリカと日本でした。日本に関しては、ラジオやテレビから流れてくる話や小さい頃から聞かされてきた祖母の話がほとんど戦争に関するものだったので、良い印象ではありませんでした。二胡奏者として活動をはじめた2年ほど経ったある日、日本に留学している知人から「日本での保証人と一緒に蘇州を旅行したいので、案内をしてほしい」と頼まれたんです。その日本人の方は40代くらいの女性で、物腰がとてもエレガントで、何気ない仕事から優しさが伝わってきて、本当に素敵なお方でした。それまでの日本のイメージとのギャップに戸惑いながら、日本

One Point Refresh

ワンポイントリフレッシュ [急激な血糖値上昇と肥満の関係]

食事の『食べる順番』がポイント!!

食欲の秋、お腹回りや体重が気になるころ……。今回は食習慣の意識を少し変えて、食事の『食べる順番』でウェイトコントロールする方法をご紹介します。ダイエットを意識しても、外食が多かったり、面倒なカロリー計算や食事制限にストレスを感じ、挫折を経験した方も多いことでしょう。そんな方々にも簡単に採り入れることができる方法です。

私たちが食べ物を口にしたとき、まず最初に吸収されるのが炭水化物です。炭水化物の大部分を構成する糖質がブドウ糖という小さな分子に分解されて素早く体内に吸収されます。そのため、炭水化物を食べると、血液中のブドウ糖濃度＝血糖値が上昇し、それに併せて膵臓からはインスリンが分泌されます。インスリンにはブドウ糖を細胞に取り込みエネルギーにする役割と余分なエネルギーを脂肪として蓄積する役割があり、急激な血糖値の上昇に伴うインスリンの過剰分泌は肥満の原因に繋がります。

インスリンの分泌量を抑えるには、炭水化物をできるだけ緩やかに体内に吸収し、急激な血糖値の上昇を防ぐことです。そのためには食事の『食べる順番』がポイントになります。

『食物繊維、⇒たんぱく質、⇒炭水化物』

主食、主菜、副菜を基本としてメニューを構成してみましょう。メニューには『食物繊維』が豊富な野菜類、きのこ類、海藻類などを使った副菜を多めに準備します。最初にこの副菜を良く噛み、ゆっくり時間をかけて食べましょう。次に肉、魚介類、卵、豆類を使った『たんぱく質』の主菜を食べ、最後にお米など『炭水化物』の主食を控えめに食べます。

食物繊維を含む食品を最初に口にするので、ブドウ糖の吸収を抑えて血糖値の上昇を緩やかにします。また腸内の余分なコレステロールの排泄を促し、便通を改善するなどの効果も期待できます。

主食について、麺類の場合は具材に野菜が多くなるメニューを選び、できるだけ具から先に食べる。丼ものや炭水化物がメインになる一皿料理の場合は、食物繊維が豊富な副菜を一品加える。このように臨機応変に対応してください。食物繊維の副菜を準備できない時は、市販されている野菜ジュースでもOK。但し食物繊維が多く果物が入っていないものを選びましょう。できるだけ食事の楽しみを減らさず、習慣化することがポイントです。



HEALTH CHECK Information

ヘルチェック 横浜東口センター リニューアルのご案内

7月16日、ヘルチェック 横浜東口センター4階に女性専用フロアがオープンいたしました。落ち着いたインテリアを採用した待合ラウンジには熱帯魚がゆっくと泳ぐ様子を鑑賞できる大きな水槽を設置。心安らぐ癒しの空間として好評を頂いております。さらに来年1月には男性の皆さまにもリラックスして人間ドックをご利用いただけるよう、2階および3階フロアのリニューアルの準備も進めております。

ヘルチェック 横浜東口センターは、1984年の開院以来、経験と実績に基づいたきめ細やかなサービスで皆さまの健康管理をサポートしてまいりました。横浜駅きた東口より徒歩3分とアクセスも良く、受診後のショッピングなどにも最適です。是非一度、ヘルチェック 横浜東口センターをご利用ください。

施設名称 : ヘルチェック 横浜東口センター
住所 : 横浜市神奈川区金港町 6-20
問い合わせ : 045-453-1150 (予約センター)



総合健診センター ヘルチェック

■ ご予約・お問い合わせ ■

TEL 東京 (03)3345-7766
横浜 (045)453-1150
(月曜～土曜 8:30～18:00・祝日も受付)
FAX (045)441-8451 (東京・横浜共通)
web www.health-check.jp

■ 受診日 月曜～土曜(祝日もご受診いただけます)

- 東京
- 新宿西口センター: 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
 - レディース新宿: 〒163-0726 東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F
- 横浜
- 横浜東口センター: 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
 - 横浜西口センター: 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
 - ファーストプレイス横浜: 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F
 - レディース横浜: 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F

HEALTHY SALON



という国に興味を持ちました。さらに「二胡は日本で大変人気があるんですよ」とその女性から聞かされ、日本で音楽活動してみたいと思うようになったんです。その日本人女性との出会いが日本へ行くきっかけとなり、私の人生は大きく変わるようになりました。

来日して2年間、二胡にほとんど触れていませんでした。

……1991年に来日された頃のご様子はいかがでしたか。

チェン 思った以上に大変でした。最初の2年間は日本語学校に通いながら生活費を稼ぐために必死にアルバイトをしました。朝早く喫茶店でウェイトレスの仕事をして午後から学校へ行き、夕方からまた別のアルバイトへ行くといった日々でした。2年目からは日本の大学へ進学するための受験勉強も加わり、入学金のためにこれまで以上にアルバイトを頑張らなくてはダメでした。心身共に限界に近かったですよ。

最初の頃、アルバイト先では言葉が通じないために失敗の連続で、悔しい思いをしました。お客さんやスタッフとできるだけ接触しないように行動し、全てに対してネガティブになっていました。とにかく日本語が話せないと何もはじまらないと考え、必死に勉強をして3ヶ月でだいたいの日本語をマスターしたんです。言葉が少しずつ話せるようになってくると、分からないことは周囲の人に積極的に聞くように心がけました。すると皆さんとても親切に教えてくれて、コミュニケーションもとれるようになってきました。視界が広がることで日本の生活習慣や文化に興味を湧いてきて、どんどん日本が好きになっていったんです。この体験で感じたのは、何事も自分次第なんだということ。相手の心を聞くには、まず自ら心を開くことが大事だと学びました。

丸2年が過ぎようとした頃、大学にも無事合格して緊張の糸が一気に緩みました。そうしたら来日以来、二胡にほとんど触っていないことに気付いたんです。これまで一度もなかったことなので、そんな状況を過ごしてきた自分自身に驚きました。

……演奏活動はどのように再開されたのでしょうか。

チェン 大学に入学してから、学校関係のパティーマや学園祭などで演奏したり、学生たちの要望で学校内に二胡のサークルを立ち上げたりと、演奏する機会が増え日本に来て生まれてはじめてジャズを聴き、「一緒に演奏がしてみたいな」と思いました。その後たまたま知り合ったジャズミュージシャンの方に声をかけていただき、舞台で共演する機会があったんです。他の演奏者の方たちが私の二胡の演奏に併せてくださって、それぞれの音が自然に絡み合う、美しい音の饗宴を体験し、「こんなにも音楽は楽しいものなんだ」と本当に感動しましたね。このような日本での体験は二胡の新しい可能性を感じさせてくれましたし、私の中の二胡の概念を解き放ち、自由にしてくれました。以来私の音楽性はいろんなことを吸収しながら、日々変化していることを実感しています。一方、自分の根幹にあつて変わらないもの、自分の音楽のルーツみたいなものを大切に作る気持ちも強くなりました。これは日本に来て、あらためて故郷の中国を感じ、そして日本で素晴らしい経験がなければ得られなかったことです。

輝きを手に入れる道のりを十分に楽しみたい。

……演奏家として大切にされていることを教えてください。

チェン 第一に大切にしていることは、先にお話しした通り「自分の中から湧き出る感情で表現し、どれだ



自身のコンサート、作曲活動に加え、音楽のジャンルを超えて、多くのトップアーティストとのコラボレーションにも積極的に取り組んでいる。またTVや映画、CMソング(NHK「スポーツ大陸」エンディングテーマ、大河ドラマ「江〜姫たちの戦国」「風林火山」、映画「たそがれ清兵衛」テーマ曲などに参加、「サントリローイヤル」テレビCMでチェロ奏者ヨーヨー・マ氏と共演、他多数)など幅広い活動で、二胡の可能性を追求し、新たな魅力を提供している。

2013年春にはニューアルバムのリリースも控えている。

★オフィシャルHP <http://www.chenmin.jp/>
★二胡教室「音楽園」 <http://otorakuen.com/>

チェンミン(陳敏)さん(二胡奏者)

1968年 中国、蘇州生まれ
上海音楽学院教授で二胡奏者の父、陳龍章に幼少期より二胡を学ぶ。
上海戯曲学校で二胡を専攻、卒業後は上海越劇院オーケストラのメイン二胡奏者として活躍。母は越劇女優。

1991年 来日。
1993年4月 共立女子大学に入学し、日本文化を専攻。1997年に卒業。
「ISSEY MIYAKE(三宅一生)パリ&東京コレクション」に出演、ミュージカル「絆」(全国公演)で服部隆之オーケストラと共演するなど、共立女子大学在学中より活躍。

1998年6月 日本クラウンよりアルバム「Song of the Bird」を発売。
本格的な演奏活動に入る。

2001年6月 東芝 EMIより発売のアルバム「I wish -我願-」で脚光を浴び、以後様々なテーマのアルバムを発表。中国音楽、二胡ブームの火付け役となる。

2003年 第17回日本ゴールドディスク大賞特別賞を受賞。

2011年 自らの二胡教室「音楽園」を開講。



写真提供/中山かつみ



写真提供/中山かつみ

『求之弦内 得之弦外』 私にとって 一番大切な教えとして 心に刻んでいきます。

「得之弦外」/チェンミン書

ていきました。でも2年間のブランクが大きくて、最初是指が以前のように動きませんでした。なんとか音を取り戻したいと思い、中国から両親を招いて父の指導を仰いだんです。死に物狂いで練習した結果、徐々に指の動きが戻ってきたんですが、さらに弾き込んでいくうちに新しい発見がありました。二胡から離れた2年間に体験した辛さ、悲しみ、喜び、感動など全ての感情が自然に音から溢れ出て、二胡と私が一体になって旋律を奏する感覚、これははじめての体験でした。



自分の中の二胡の概念を解き放ち、 自由になってくれました。

……来日以来、21年間を振り返りどのように感じていらっしゃるのでしょうか。

チェン 私は時代と出会いに恵まれていたと感じています。私が日本で演奏を始めた頃、二胡は日本の音楽界や聴衆の方々に求められている気運がありました。お陰で音楽のジャンルを越えた共演や日本の一流ミュージシャンとの共演、CM音楽、テレビや映画のテーマ曲など様々な挑戦をする機会に恵まれて今日に繋がっています。

「求之弦内 得之弦外」という言葉があります。「心ある素晴らしい音楽を実現するには、技術だけでなく音楽以外の豊かな感情と人生経験が大切」という教えです。これは中国に居た頃、レッスン後に父がメモで渡してくれた言葉なんです。当時は意味を理解していなかったけれど、今は私にとって一番大切な教えとして心に刻んでいます。

また充実した演奏活動のためには健康であることも大切だと実感しています。若い頃は健康管理を考えたこともなく、辛いことに大きな病気の経験もありません。でも30代半ばを過ぎた頃から、レコーディングが終わった後など緊張が緩むと高熱を出したり、全身にじんましんがきたりすることがあつて、健康を意識するようになりました。野菜やフルーツをできるだけ食べるようにしていますし、ジョギングやヨガもやっています。最近、太極拳もはじめたんですけれど、これが二胡を演奏する時の身体の流れと共通するところがあつて、真剣に取り組んでいます。納得できる演奏のためには、気持ちも身体も大切にしないといけませんね。

……ひとりの女性として、演奏家としての抱負をお聞かせください。

チェン 充実した人生を歩んでいければ、音楽もそれに呼応して自分が目指す演奏ができると思っています。人生にはいろんな出来事が待ち受けています。2009年に娘が誕生し、これまでひとりだった人生に守るべき身ができたことは、女性としても演奏家としても大きなターニングポイントになりました。母親としての喜びと悩みを抱えて、ますます仕事とプライベートの両立の難しさを実感しています。でも簡単じゃないからこそ、乗り越えた時の輝きは強いだろうと思っただけです。

これからも大きな転機は巡ってくるでしょう。女性としても演奏家としてもその輝きを手に入れる道のりを十分に楽しみたいと思っています。