

# 鶴見 辰吾 さん

演技俳優として活躍の鶴見辰吾さんは、ロードバイク愛好家としての顔もお持ちです。自分の中の新たな発見をしなやかにそしてアクティブに楽しんでいらつしやいます。

ちよつとした裏切り、サプライズを仕掛けていく、これが演じる醍醐味です。

# Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984 No.110

## January 2013

「ある『金八先生』の...」  
と言われることが重荷でした。

……デビューのきっかけを教えてください。

鶴見 デビューしたのは中学1年生、13歳の時、テレビ朝日のナショナルゴールデン劇場『竹の子すくすく』というホームドラマでした。主演の片平なぎささんの弟役の一般公募に、僕の叔母が応募したのがきっかけです。僕は小さい頃から祖父や叔母によく舞台を観に連れていらつていました。帝国劇場での東宝ミュージカルや日生劇場での演劇など、舞台を観ることが好きでした。そんな僕の様子を見ていた叔母は「この子は

芸能の世界に向いているかも...」と思ったのかもしれない。僕自身は芸能界に進むなんてまったく考えていませんでした。最終審査のオーディションのためにテレビ局に呼ばれた時は驚きましたよ。僕はオーディションのために学校を早退するのが嫌で渋っていたんですけど、「テレビ局に行くなんてめったにない機会だから、社会勉強のつもりで行ってみなさい」と周囲に説得されて参加したんです。プロ、アマ問わず2600人くらいに応募があり、最終オーディションに集まった人たちの中には児童劇団で経験を積んだ子や僕より年上でイケメンアイドルみたいな人もいました。そういう人たちは気合の入れ方が違うし面接も慣れたものでした。

……その後出演されたテレビドラマ『3年B組金八先生』\*1は大変話題になりました。

鶴見 中学3年生の時、ちよつりや駄目だなど思っていたので、審査発表で僕の名前が呼ばれた時はびっくりしました。デビュー以降、次々とドラマに出演することになりましたが、僕は突然演じる側に立たされたので、演技の基礎がまったく出来ていないわけです。それでも熟練の役者さんたちの中で続けられたのは、演出家の方や共演した俳優の皆さんに育ててもらったおかげです。思いもよらず芸能界に身を置くことになって、学業との両立はとて大変でしたが、未知の世界での体験を楽しむ、そんな感覚で続けていました。

ど年代の生徒役として第一シリーズに出演しました。僕は杉田かおるさんが演じるクラスメイトとの間に子供ができてしまう、かなりショッキングな役でした。当時、僕自身も性に關することはオープンにしたい年頃だったので、役者として逃げるわけにはいかない、でも表現することには抵抗がある、という葛藤を抱え、とても苦しい記憶があります。演じたというよりは、役の複雑な心境を自分の気持ちと重ねあわせて想像し、考え、表現した様子をうまく切り取って映像化してもらったという感じです。

僕はこのドラマへの出演を機に沢山の方に名前を覚えてもらいましたし、作品が好評を博し、多くの方たちに観ていただいた

## One Point Refresh

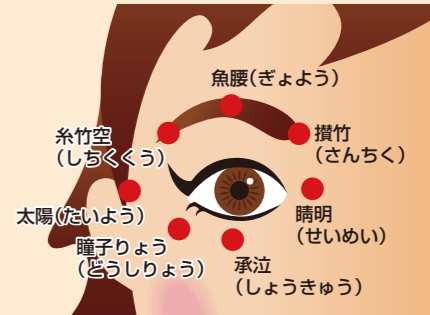
### ワンポイントリフレッシュ【ドライアイ】

#### 生活環境・習慣の見直しと対策を心がけよう!!

健康な人の目は、薄い膜状に広がった涙で表面が守られています。何らかの原因で保護膜となる涙が不足し目の表面が乾いてしまうと、様々な不快な症状が引き起こされます。これが「ドライアイ」です。目に現れる主な症状として、乾いた感じがする、違和感がある、疲れる、痛みがある、まぶしい、目ヤニが出る、涙目になる、充血、かゆみ、などがあります。多くは生活環境や習慣が原因です。「涙の分泌量が減る」「涙の蒸発量が増える」状態が続き、目の乾燥を招きます。若い人から高齢者まで誰にでも起こる可能性があり、近年増加傾向にあります。生活環境や習慣を見直し、適切に対応することで予防や症状を軽減することができます。ポイントをチェックしてみましょう。

#### ドライアイの予防と症状軽減の対策

- 目の緊張を和らげる  
目の酷使は涙の分泌量減少を招きます。目を閉じたり遠くを見たり、眼球を上下、左右に動かすなどして目をほぐしましょう。
- 目の周りをマッサージする  
目の乾きや眼精疲労の改善に効果のあるつば(図1)を指で刺激してみましょう。
- 瞬きの回数を意識的に多くする  
テレビ、パソコン、携帯などの画面を長時間見続けていると無意識に瞬きの回数が減少し、涙が蒸発しやすくなるので注意しましょう。
- テレビ・パソコン画面の位置を視線より下にする  
自然にまぶたが下がり、目の乾燥予防が期待できます。
- 室内の乾燥を防ぐ  
冷暖房の効いた部屋は空気が乾燥し、目の乾きに影響します。湿度対策をしましょう。
- 目への刺激をなるべく避ける  
エアコンの送風、デスクライトの光、紫外線などの刺激が目には直接当たらないようにしてください。



★加齢、病気、薬の副作用などが原因でドライアイになる場合もあります。

(図1)入浴や就寝前などリラックスタイムに、蒸しタオルで眼を温めた後、つばを刺激すると効果的です。

## HEALTH CHECK Information

### ヘルチェック 横浜東口センター 全面リニューアルのご案内

本年2月、ヘルチェック 横浜東口センターは男女別の専用フロアを備えた総合健診センターとしてリニューアルオープンいたします。先行してオープンした4階の女性専用フロアに加え、ご夫婦受診にも便利な2階の受付カウンター&待合ラウンジ、落ち着いたインテリアを採用した3階の男性フロアなど、より快適にご受診いただけるよう準備を整え皆さまのご利用をお待ちしております。

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





ことはとても嬉しいことでした。そんな気持ちの一方、役者として若いうちに影響力のある作品に出会い、そのイメージがずっと付いて回って、「ああ『金八先生』の……」と言われることが重荷でした。他の生徒役のみならず、多かれ少なかれそういった想いを抱えていたと思います。考えてみれば贅沢な悩みです。あのような貴重な経験は誰にでも巡ってくるものではないかもしれません。歳を重ねた今は『3年B組金八先生』での経験が僕にとってかけがえのない財産になっていると感じます。

## 人生を賭けて取り組んでいく、 価値ある仕事だと 思うようになりました。

……俳優活動の中で影響を受けた出来事について教えてください。

**鶴見** 当時、デビューから数年経っても一生役者を続けていく気持ちにはなかなか出来ませんでした。その意識を変えたのが、高校3年生の時に出演した山田太一さんの作品『早春スケッチブック』※2というテレビドラマです。僕がはじめて子役ではなく、ひとりの俳優として脚本の内容を深く理解し表現することを求められ、どう演じるか自分自身を追い込んでいった作品です。さらにその作品で俳優の山崎努さんと出会い、多大な影響を受けました。山崎さんと僕は親子の役でした。そのため山崎さんの希望で撮影期間中は楽屋を同室にして、いつも一緒に過ごすことになったんです。楽屋に入るなり毎日山崎さんからその日のセリフが飛んでくるので、台本を完璧に頭の中に入れておかななくてはいけませんでした。常にドラマの親子関係のように接し、台本に書いていないことまで掘り下げて関係作りをしていく。山崎さんの役に取り組み姿勢に圧倒され、緊張の連続でしたね。

この体験を通して、演じることは人間の本质を探る奥深い作業だと感じ、人生を賭けて取り組んでいく、価値ある仕事だと思うようになったんです。山田太一さんのこの作品と山崎努さんとの出会いで、俳優の道に進む決心を固めました。

……それ以来の俳優活動を振り返られてどのように感じていらっしゃいますか。  
**鶴見** デビュー2作目に出演したNHKドラマ『天城』

## 自分の中に秘めた可能性を 感じる事ができる、 これがロードバイクの 一番の魅力です。

……ロードバイク※3の愛好家です。教えてください。  
**鶴見** 2004年から本格的にはじめました。家の近くのゴルフ練習場に出かけるのに、車よりは自転車で行った方が運動になるかなと思いついて、物置の奥から自転車を引っ張り出したのがきっかけです。これまでも年一回の健康診断、バランスのとれた腹八分目の食事、軽い運動など健康管理はしてきました。その一役になればと思いついただけでしたが、意外にも自転車の魅力にはまり、夢中になってしまいました。

自分の住んでいる横浜近郊の散策からはじまってだんだん行動範囲が広がり、ある日、横浜から行きつけの原宿美容院まで自転車で行きつけました。そうしたら「エッ！本当に横浜から来たの？」との自転車？とびっくりされて、お店に居た人たちが自転車の話題で大盛り上がり（笑）。自転車ひとつでこんなに人が驚き、話題の中心になるなんて凄いなと思いました。この興奮に勢いづいてロードバイクを購入し、本格的に走りはじめたんですが、想像以上に感動することが多くどんどんはまっていききました。40歳目前にこんなに夢中になるものが見



▲2009年  
「グランフォンド・ピナレオ」  
240kmレース(イタリア)

- 最新情報  
★映画……「ストロベリー・ナイト」(2013年1月26日公開予定)  
「舟を編む」(2013年4月13日公開予定)  
★ミュージカル……「L'OPERA ROCK MOZART」  
(東京公演 2013年2月11日～17日東急シアターオーブ)

- 自転車関連  
2007年 NPO自転車活用推進研究会より「二代目自転車名人」に選出。  
2010年 「気がつけば100km走ってた」(株実業之日本社)を出版

鶴見辰吾 自転車ブログ [http://www.legon.jp/shingo\\_tsurumi/](http://www.legon.jp/shingo_tsurumi/)  
鶴見辰吾 公式HP <http://horipro.co.jp/talent/PM003/>



## 自分の中の新たな発見は、 様々な面で僕自身の 可能性と希望に繋がると 感じています。

越え」で大変お世話になった演出家の和田勉さんが2011年1月にお亡くなりになり、3月に「送る会」がありました。その会場で久々に山崎努さんにお会いしたんですね。ご挨拶の際に「僕は今、『早春スケッチブック』当時の山崎さんの年齢になりました」とお話ししたところ「そうかあ」と言っていて、多くを語らずしみじみと僕の背中をさすってくださったんです。山崎さんとの再会が何か特別な瞬間の様に感じられ、感慨深いものがありました。山崎さんの眼差しと手の温もりが僕を激励してくださっているように感じ、この道を歩んで来て良かったと実感しました。

## 変幻自在な役者でありたい。

……演じる時に大切にされていることは何でしょうか。  
**鶴見** 俳優さんたちに対して、それぞれ観る側のイメージってありますよね。僕の場合はお坊ちゃん風とか冷静なエリート風といったイメージをお持ちの方が多いようです。そんなイメージをひっくり返す表現をしたいと常に思っていますし、意外性のある役を積極的に楽しんでいます。役作りのためにアンテナを張り巡らせて、日頃から人間ウォッチングをしていますよ。周囲の人たちの些細な癖や特徴が自分の引き出しの中にどれだけ蓄積されているかが勝負です。僕のイメージへのちょっとした裏切り、サブライズを仕掛けていく、これが演じる醍醐味ですね。

作品を観ていただくということは、新しいレシピで新しい味わいのお料理をお客様に提供することに似ています。僕にとって俳優というのは料理の素材だと思っています。いろんな料理に使える俳優であることが理想です。もちろんメインディッシュとなるヒレステーキ、マグロのトロのような、あまり素材に手を加えないでお客様を満足させる俳優さんはいらっしゃいます。しかし僕の場合は調理方法で色や食感が変わり、時には素材の形が分らないくらいまで煮込むことで味が出てくる、そんなタイプ。変幻自在の役者でありたいと思っています。

つかるなんて自分自身でも驚きでした。何の動力にも頼らず、自分の力で想像以上の距離を走ることによって自分の中に秘めた可能性を感じることができ、これがロードバイクの一番の魅力です。走り終わった後の心身ともに新しい細胞に生まれ変わったような感覚。それを味わいたく続けています。

ロードバイク仲間が沢山できて、楽しみを共有するだけでなく、新しい活動にも繋がっています。例えば2011年の震災の際、仲間から集めた義援金をロードバイクのリレーで繋ぎながら被災地まで届けたりしました。これにはいつものロードバイク仲間に加え、SNS※4だけで繋がっていて、それまで面識もなかったロードバイク好きの人たちが大勢賛同してくれて、一緒に走ってくれました。今後は公道を走る自転車のマナー改善やルール作りの呼びかけなど、少しでも社会貢献に繋がりを、より多くの人たちが安全に自転車を楽しむことができるような活動もできればいいなと思っています。

……今後の抱負をお聞かせください。  
**鶴見** 役者として人を驚かせ、楽しませるために、今後も自分の引き出しの中身を豊かにしていきたいと思っています。ロードバイクで経験したように、自分の中の新たな発見は演じる上で新鮮な刺激となりました。様々な面で僕自身の可能性と希望に繋がると感じています。

最近では新しい表現として歌とギターを練習しています。元々歌うことは好きでしたが、本格的にやろうと思ったのは2010年の暮れ、ミュージシャンの友人に誘われてライブハウスで歌ったのがきっかけです。これも驚きと楽しみを提供するため、そして自分自身へのチャレンジです。また違った鶴見辰吾をご披露できる……かも(笑)。

## 鶴見辰吾さん(俳優)

1964年東京生まれ。成蹊大学法学部政治学科卒業。  
1977年 『竹の子すくすく』(テレビ朝日系)でデビュー。  
1979年 『3年B組金八先生』(TBS系)に出演し、人気を博す。  
以来数多くのテレビドラマ、映画、舞台と、演技派俳優として幅広く活躍している。

- 代表作  
＜テレビドラマ＞『高校聖夫婦』(1983年)、『大河ドラマ・義経』(2005年)、『恋におちたら』(2005年)、『有閑倶楽部』(2007年)、『官僚たちの夏』(2009年)、『仮面ライダーフォーゼ』(2011年)、『梅ちゃん先生』(2012年)、『リーガル・ハイ』(2012年)、『明日をあきらめない…がれきの中の新聞社～河北新報のいちばん長い日～』(2012年) 他多数  
＜映画＞『翔んだカップル』(1980年)、『鮫肌男と桃尻女』(1999年)、『はやぶさ』(2011年)、『麒麟の翼』(2012年)、『黄金を抱いて翔べ』(2012年)、『カラスの親指』(2012年) 他多数  
＜舞台・ミュージカル＞『タイタス・アンドロニスカ』、『ピーターパン』、『間違いの喜劇』、『助太刀屋助六 外伝』 他多数

※1 『3年B組金八先生』……1979年から2011年までの32年間にわたりTBSで第一シリーズから第八シリーズまで断続的に制作放送された武田鉄也主演のテレビドラマ。第一シリーズには鶴見辰吾の他、杉田かおる、近藤真彦、田原俊彦、野村義男、三原順子らが出演。  
※2 『早春スケッチブック』……1983年フジテレビ系の金曜劇場で放送されたテレビドラマ。  
※3 ロードバイク……舗装道路での高速走行に特化した自転車。国内外で数多くのロードレースが行われており、近年人気の高いスポーツ。  
※4 SNS……ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。インターネット上で社会的ネットワークを構築するサービス。代表的なものにTwitter(ツイッター)、mixi(ミクシー)、Facebook(フェイスブック)などがある。