

# 紺野美沙子さん

(女優)

10代で芸能界にデビューし、女優として活躍の紺野美沙子さん。時折覗かせる、妻であり母親である穏やかな微笑が印象的です。今、充実した時を迎えているらしいと語るようです。

歳を重ねて、本当の自分らしさ、好きなことが見えてきました。

# Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984 No. 111

April 2013

**演劇の世界を華やかに感じたことがありません。**

……現役高校生の「ユニチカ」マスコットガールとして当時話題を集めました。

紺野 慶応女子高等学校在学中の18歳の時です。女優の風吹ジュンさん、手塚理美さんに続く、ユニチカ3代目マスコットガールとして1979年から1981年まで務めていただきました。写真を趣味にしている伯父が、私をモデルに撮った写真があるカメラ雑誌に投稿し、それをご覧になったモデルクラブの方に声をかけていただいたのがきっかけです。その頃ちょうど行われた「ユニチカ」

のオーディションでマスコットガールに選ばれ、芸能界デビューしました。

私は小学5年生の時に演劇クラブに所属していて、演じるのがとても楽しくてお芝居が好きでした。お芝居をする仕事ができたらいいな」と淡い夢を抱いて、はじめて芸能界を意識しました。それが降もずとお芝居が好きでしたが、女優を目指して何か行動に出ることはありませんでした。高校生くらいになると自分の将来を現実的に考えるようになって、「女優になりたい」というのはあくまでも心の中の「夢」なんだと思うようになりました。役者というのは何らかの資格を取ればなれる職業ではありません。私には夢を叶える

具体的な手段が思いつかなかったんです。ところが伯父のおかげで思いもよらず芸能界に進むことになって、チャンス掴んだ喜びよりも、コネもツテもない普通の女子高校生にもこんな出来事が起こるんだと言う驚きの方が強かったですね。

……女優として活動をはじめられた芸能界の印象はいかがでしたか。

紺野 忙しくなったのは1980年、19歳の時にNHK連続テレビ小説「虹を織る」のヒロインを演じてからです。当時、大学の2年生で、勉強と仕事の両立は大変でした。周囲の理解と協力があってお陰でなんとか卒業し、いよいよ本格的に芸能界で活動をはじめたわけです。

芸能界のイメージとして「華やかで特殊な世界」と思われる方が多いかもしれませんが、芸能界には例えば歌手の方、タレントの方など様々な活動の場があって、それぞれ仕事場の空気が違うように感じます。私が活動するテレビドラマや演劇の世界では、本当に地味な作業が求められます。新人の頃はスタッフの方たちから「関係者全員にきちんと挨拶するように」とか「セリフは全部覚えて現場に入りなさい」など、基本的なことを厳しく教えられました。演技に関しては様々な方たちの指導を受けながら、現場で経験を積み、なんとかやってこれました。これはどんな仕事でも同じようなことがあるのではないのでしょうか。私自身、昔も今も活動の場を華やかで特殊な世界だと感じたことがないんです。



HEALTHY SALON

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [高血圧予防・改善] 体内のナトリウム量をコントロールする。

高血圧の原因には加齢、肥満、喫煙、ストレスなど様々な要因がありますが、「塩分の摂り過ぎ」も良く知られています。高血圧の要因として重要な塩分には含まれるナトリウム量です。ナトリウムは生命維持に不可欠な成分です。しかし多くの食物に存在し、現代の食生活の中では過剰摂取が心配されています。特に日本は先進国の中でも多いようです。

背景には、食品の保存に塩を活用することが多く、味噌や醤油といった調味料を日常的に使用している日本の食文化もあるようです。対策として加工食品の成分表でナトリウム量をチェックしたり、減塩商品の活用や調理方法などの工夫で減塩に心がけること。もうひとつは体内から余分なナトリウムを排出することも重要なポイントになります。生活習慣病のリスクを軽減するとして、摂取を奨められている食物繊維は、体内から余分なナトリウムを排出する効果もあるようです。

#### 水溶性食物繊維が効果的

食物繊維には水溶性と不溶性があり、それぞれに異なった生理作用があります。ナトリウム排出に効果が期待できる水溶性食物繊維は体内で水に溶け、水分を抱え込んでゲル化する特徴を持っています。また腸内で有害物質を吸着し便として排出させたり、コレステロールやブドウ糖の吸収を抑制するなどの生理作用があります。水溶性食物繊維の中にナトリウム排出に作用するカリウムなどのミネラルと結びついている成分があります。体内に吸収されたカリウムが過剰なナトリウムを腸に排出し、それを水溶性食物繊維が吸着、体外に排出します。

水溶性食物繊維の中で特にこの働きが顕著な食品は昆布、わかめ、ひじきといった海藻類です。こういった食品を積極的に摂り、高血圧の予防・改善に努めましょう。

注：食塩相当量1g=ナトリウム量約400mgと覚えておきましょう。厚生労働省の「食塩摂取量2010年度版」の目標値は男性9.0g未満/日、女性7.5g未満/日です。



昆布・わかめ等を副菜として取り入れよう

## HEALTH CHECK Information

### = ヘルチェック 横浜東口センターリニューアルオープン! =

本年2月1日、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した。

全て女性スタッフが対応する4階の女性専用フロアに加え、落ち着いたインテリアを採用した3階の男性専用フロア、ご夫婦やカップルのご受診にも便利な2階の受付カウンターや待合ラウンジなど、より快適にご利用いただけるよう、各所に工夫を凝らしております。

リニューアルオープンに先立ち行なわれた内覧会には健康保険組合や事業所のご担当者様に多数ご来場いただき、早くも横浜駅東口の健診センターとして注目を集めております。

皆様も是非一度、ヘルチェック横浜東口センターをご利用下さい。



写真上:受付(2階)  
写真左:ラウンジ(2階)

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: 2013年2月 リニューアルオープン!  
〒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



よ。テレビドラマや演劇の世界は様々な役割を担った大勢の方が関わり、ひとつひとつ作業を積み重ねて作品にしていく、モノ作りの現場だと感じます。

## 女優としてまったく自信が持てない20代でした。

……女優として30年以上の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。

**紺野** 役者というのは基本的にオファーがあつて成り立つ仕事です。そういった意味で、20代は映画やテレビドラマの仕事で忙しくさせていたでいて、恵まれていたと思います。でも内心はまったく自信がありませんでした。仕事をすればするほど、自分は女優を一生続けることができるだろうかと不安になりました。周囲には物凄く綺麗な人やスタイル抜群の人、演技派と言われる人、そんな女優として才能豊かな人たちがたくさんいました。そんな人たちと自分を比べ、「私はなんてダメなんだろう」といつも思っていました。どんな仕事でも同じかもしれないませんが、役者という仕事は自分の特徴を磨き、自己主張して役を勝ち取っていく激しい競争社会です。私はどちらかというと自己主張が苦手で、どこかオドオドしていたように思います。女優として将来の目標も見えないまま20代後半には結婚願望も強くなって、結婚をしたら女優を辞めようと考えていた時期もありました。

30代に入って結婚、出産、子育てと、大きな環境の変化がありました。その中で、悩みながらも女優を続けたのは、やはり演じるのが好きだったからだと思います。……そういったお気持ちが吹っ切れたのはいつ頃ですか。

**紺野** それがここ数年なんです(笑)。四回目の年女を迎えた時に、次の年女の時は選層を迎えるんだと考えさせられました。このままでは小学校の時から憧れていた世界で、悩みながらも続けてきた女優という仕事で中途半端なままになってしまおうと思っただけです。何でも早く、自分なりに女優として磨きをかけて、何となくめなかつたのか、と呆れちゃいますよね。でも女優として悩んだ20代も子育てと仕事に追われ走り回っていた30代も自分を見つめるために必要な時間だったように感じています。それに子育てがひと段落して、改めて自分で

どでお話して、できるだけ多くの日本の方にも知ってもらうという役割を担っています。

最初、親善大使のお話をいただいた時は、正直、何故私なんだろうと思っていました。これまで国際協力で特別興味を持っていただけではありませんし社交的でもない、英語も得意ではありません。でも縁があつて声をかけていただき、私でお役に立てるならと深く考えずにお引き受けしたんです。これまでカンボジア、パレスチナ、ガーナなど9つの国・地域を訪問しました。それまでは日本にいて、テレビや新聞、インターネットを通して海外の悲惨なニュースに触れ「大変なことだわ。可哀そう」とは思ってもどこか現実味がありませんでした。でも活動を通して、例えば満足な食事が与えられず感染症で亡くなるたくさんの幼児、学校に行かず働かざるえない子供たち、HIV感染で苦しむ人々、みんな命を繋ぐことに必死だという現実を目の当たりにし、ショックを受けました。まさに私自身が「生きる」ことを意識させられた経験でした。

平和な日常を送っている私たちだけである日突然人生の幕を下ろすかもしれない。みんな限られた時間を生きているんだと感じるようになり、その中で過酷な環境で生きる人たちのために私ができることをしようという活動を続けています。

## 想像力を養うお手伝いがしたい。

……2010年から主宰されている「朗読座」※4について教えてください。

**紺野** 童話や詩、物語の朗読と映像、音楽などを組み合わせた公演を定期的に行っています。先ほどお話しした途上国の過酷な環境で生きる人たちの状況



## 紺野 美沙子 さん(女優)

東京生まれ 慶応義塾大学文学部卒業。  
1979年 「ユニチカ」マスコットガールとしてデビュー。  
1980年 NHK連続テレビ小説「虹を織る」のヒロイン役で人気を博す。  
1998年～「国連開発計画」の親善大使として活動。  
2010年～「紺野美沙子の朗読座」を主宰。  
2013年 3月～舞台「人生は、ガタゴト列車に乗って…」(北千住シアター1010)に出演。その後全国巡演。  
<シアター1010> <http://www.t1010.jp>

■代表作  
<テレビドラマ>「武田信玄」「あすか」(NHK)、「盲導犬物語ある愛の旅立ち」(日本テレビ)、「HOTEL」(TBS)、「真夜中の匂い」(フジテレビ)、「白い巨塔」(テレビ朝日) 他。  
<舞台>「細雪」(原作・谷崎純一郎)では三女・雪子役を好演。「オットーと呼ばれる日本人」(作・木下順二)、「きんぎょの夢」(原作・向田邦子)、「日本の面影」(作・山田太一) 他。  
<映画>「未完の対局」「アイコ16歳」「新・喜びも悲しみも幾歳月」「二十四の瞳」「阿修羅のごとく」「うみ・そら・さんごのいいつたえ」 他。  
硬軟問わず意欲的に取り組み、数多くの作品に出演。

■受賞歴  
1980年 エランドール新人賞(映画テレビプロデューサー協会)受賞。  
1984年 「ウーマン オブ ザイヤー」ハレクワイーンロマンス賞受賞。  
1987年 日本アカデミー賞優秀助演女優賞受賞。  
1995年 日本文芸大賞女流文学賞受賞(対象作品「空飛ぶホタテ」)

■著書  
「M-misajiのひとりごと」(世界文化社/91年にTBSでドラマ化)、「怪獣の育てかた」(世界文化社)、「空飛ぶホタテ」(NTT出版)、「暮らしの中のおしゃべりサイエンス」(三笠書房)、「ラララ親善大使」(小学館) 他。

■オフィシャルページ <http://www.konno-misako.com/>



「朗読座」プロデュース  
第一回演劇公演  
「日本の面影」より  
© chihiro.

「朗読座」  
「東北応援公演」より  
© Shinji Shinoda

## 「鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい」これがようやく辿り着いた私の心境です。



に目を向ける時間が訪れたことも転機となりました。金子みすゞさんの「私と小鳥と鈴と」という詩の中に「鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい」という一節があります。これが歳を重ねてようやく辿り着いた私の心境です。もちろん自分にはダメなところもあるけれど、自分のちよつとした良さを大切に感じられるようになりました。好きなことを活かした仕事もしてみたい。そのためには受け身だけではなく、自ら何をすべきか考えて行動するようになりました。歳を重ねて、本当の自分らしさ、好きなことが見えてきたのでしょうか。今は周囲の雰囲気や流れに惑わされることなく、自分が伝えたいことをコツコツとやっていこうと思っています。

## 「生きる」ことを意識させられた経験でした。

……長年「国連開発計画(UNDP)」※3の親善大使の活動もされていらっしゃいますね。

**紺野** 1998年に親善大使に就任して、今年で15年目になります。「国連開発計画」は途上国が、社会的、経済的な自立をするまでの総合的な援助をしている機関です。私が直接現地を訪れ、見てきた各国の現状と援助活動の内容・重要性を様々なセミナーや講演会な



を少しでも理解してほしい、また身近な生活の中でも人と人の繋がりを大切にしてほしいという思いが「朗読座」をはじめたきっかけのひとつです。国際協力や身近な助け合いに一番必要なのは、豊かな心だと感じています。他人への思いやりを持ち、人の痛みを理解する、そして遠くの人へも心を寄せることができる。豊かな心を育てるには、想像力がとても大切だと思っただけです。たくさんのお物語や言葉に触れることで、様々なシーンや人の気持ちを思い浮かべられる。そういった想像力を養うお手伝いが少しでもできたらいいなと活動しています。

朗読は昔から好きだったんです。そんな好きなことを活かして、自分が伝えたいことを形にできる「朗読座」の活動はお婆ちゃんになっても続けていきたいですね。

## ……今後の抱負をお聞かせください。

**紺野** 歳を重ねてようやく自分らしい活動ができるようになり、「朗読座」の活動や舞台のお仕事を中心にできるだけ長くお仕事ができればいいなと思います。そのためには健康でなければ自分自身やりたいこともできませんし、周囲にご迷惑をかけることにもなりません。これまで規則正しい生活、バランスの取れた食事や十分な睡眠など、ごく当たり前のことに気を付けてきました。家族にも同様に気を配ってきて、幸い家族みんなが健康に過ごすことができました。個人的には年齢のことも考えて、これからはもっと健康診断を活用し、健康でいられるよう気にかけていこうと思っています。

先のこととは本当に気がかりません。仕事や健康など全てのことが今のまま永遠ではないからこそ、日々の積み重ねが大切だと思えますね。過去のことをクヨクヨしたり、将来の漠然とした不安を思うよりも、その日の出会いや家族とのひと時など、どんな些細な幸せでも大事にしたい。女優としても一人の女性としても、そんな時の積み重ねが明日に繋がると思っています。

※1「ユニチカ」……ユニチカ株式会社。繊維、高分子事業、生活用品分野、環境事業などを手掛けている。1974年以降、マスコットガールを企業シンボルとして採用している。

※2「金子みすゞ」……1903年5月1930年。大正時代末期から昭和時代初期にかけて活躍した童謡詩人。

※3「国連開発計画(UNDP)」……世界の開発とそれに対する援助のために設立された国連総会の補助機関。

国連開発計画 駐日代表事務所 <http://www.un.org/japan/rd/>

※4「朗読座」……2010年より紺野美沙子自身による企画演出で朗読とアートによる「紺野美沙子の朗読座」を展開している。

2012年には第一回プロデュースの演劇「日本の面影」を上演。