

宮本亜門さん

(演出家)

国内だけでなく、海外でも演出家として活躍の宮本亜門さん。穏やかな微笑みの奥には、お母様から受け継いだ熱い想いがありました。

演劇に出会って、自分の生きる意味を見つけた気がしました。

Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984 No. 118

January 2015

小中学校では、疎外感に苦しみ、高校ではひきこもり。……どのような子供時代を過ごされたのでしょうか。

宮本 僕の母は、若い頃にSKD(松竹歌劇団)のレディウーガールをしていました。家の事情で夢半ばで舞台を降りることになりましたが、本当に舞台を愛した人でした。両親は結婚を機に新橋演舞場の前で喫茶店を始めましたが、それは母自身が仕事の合間に舞台を楽しむためと、舞台を訪れたお客さんや役者さん、裏方さんの憩いの場にしたという想いからで

す。その願い通り喫茶店は舞台関係者で結構賑わっていましたね。

日常の生活が舞台と共にある環境だったので、僕は小さい頃から母によく舞台を観に連れて行ってもらいました。次第に母以上に舞台にのめり込んでいき、小学生の頃には舞台で観た日舞や長唄、小唄、さらに茶道などの習い事に夢中になっていました。おまけに仏像や神社仏閣の鑑賞が趣味だったんですよ。一方で友達と遊んだり、人気テレビ番組など共通の話題で盛り上がった経験はほとんどなく、疎外感に苦しんだ小中学校時代でした。その後、玉川学園

高校に進学しましたが相変わらず友だちができなくて、二年生になってすぐに学校へ行かなくなり、ひきこもってしまいました。当時お世話になった医師との相性が良くて、学校には一年程で復帰できましたが、コミュニケーション下手なコンプレックスは抱えたままでしたね。

……そんな状況に変化があったのはいつ頃ですか。

宮本 学校に復帰した高校三年生の時に岡田陽先生※1と出会ったことが大きな転機となりました。演劇に興味を持って岡田先生とは、音楽や舞台、映画に関する話を

よくしました。ある時、ミュージカル映画『ゴッドスベル』※2の話で盛り上がり、岡田先生の薦めで演劇部へ上演の提案を持っていったんです。このことが契機となって演劇部に入部し、結局僕が『ゴッドスベル』の振付、主演をすることになりました。僕には舞台の経験がないので、頼りは自分の感性だけです。これまで観たたくさんの舞台と、ひきこもりの間『レコードを聴いて頭の中に広がった様々な世界をどのように視覚的に表現するか』をイメージし続けた経験が、この時とても役に立ちました。そのことを考えると、僕

冬はとくに気をつけたい脳卒中

■ 内外の気温差が血圧に大きく影響 ■

脳卒中は冬になると増える傾向にあります。その理由として冬の寒さがあげられます。室内外の気温差(ヒートショック)による血圧の大きな変動で、血管に過度な負担がかかり、脳卒中を起こしやすくなると考えられています。高血圧は季節を問わず脳卒中の大きなリスクですが、特に冬期は血圧の変化に気を付けて日常生活を送ってください。

また季節柄飲酒の機会も多くなりがちです。多量の飲酒は血圧の大きな変動や脱水症状をまねき、脳卒中の誘因となることがあります。お酒は適量を守り、飲み過ぎにはご注意ください。

〈日常生活の工夫でしっかり予防〉

- 就寝前と起床後、入浴前後には、コップ一杯程度の水分を摂る。
- 脱衣所やお風呂場は事前に暖めておき、熱過ぎるお風呂は避けて入浴する。
- 朝の洗顔はお湯を使う。
- 屋外での運動は、室内で十分なウォーミングアップを行ってから。

■ 脳卒中の予防には… ■

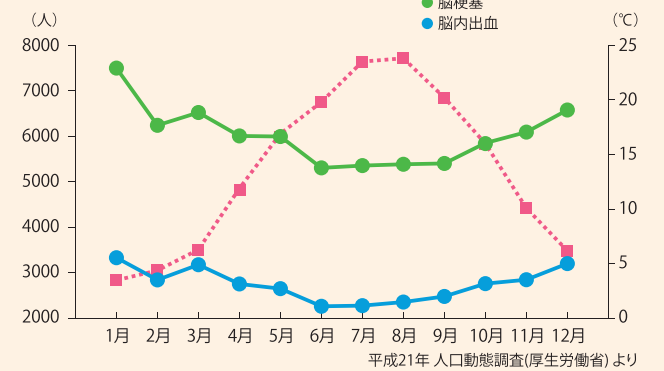
- ▶ 血圧に影響する気温差に気をつけるなど、冬の生活の中でできる予防を実践しましょう。
- ▶ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の改善を心掛けましょう。
- ▶ 定期的に脳ドックを受診し、わずかな異変でも早期発見することが重要です。

〈脳卒中の危険因子〉

こんな人は要注意!

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 肥満
- 喫煙・多量飲酒習慣
- 運動不足

脳卒中による死亡数と気温の関連性



最新3.0T MR装置による『脳ドック』で早期発見!

最新MR装置による撮影と専門医による画像診断

スピーディーでストレスの少ない検査環境



※詳しい検査内容は、ヘルチェックのホームページでご覧いただけます。

ヘルチェック

検索

『脳MRI』 **36,000円(税別)** 検査時間:約30分
人間ドック・一般健診の受診後でも単独でご受診が可能です。

『脳ドック』 **55,000円(税別)** 検査時間:約2時間
脳の疾患を引き起こすリスクを徹底的に調べます。

■ ご予約、お問い合わせは…

TEL 東京 (03)3345-7766 横浜 (045)453-1150 (月曜～土曜、祝日もご利用いただけます)

Healthy Life NO.118 January 2015 発行日/2015年 1月1日 ●発行所/総合健診センター ヘルチェック



HEALTHY SALON



のそれまでの苦い経験も案外無駄じゃなかったという事です(笑)。

僕の初舞台となった『ゴッドスベル』の上演は大成功でした。この時、演劇と出会って仲間たちと舞台を創る喜びを知り、自分の生きる意味を見つけた気がしました。そして僕は演出家を目指すことに決めました。

岡田先生とは玉川大学の演劇専攻へ進学後も師弟関係が続きましたが、大学時代は出会った時の優しさから一変して、プライドを叩きのめされるほどの厳しい指導も受けました。その教えが今の僕の基礎となっています。

様々な経験を備えた 僕の深い演出家になりたい。

……演出家を目指して、どんな活動をされたのですか。

宮本 大学三年生の時、銀座・博品館劇場で上演されるミュージカルのオーディションに受かったのを機に大学を中退し、ダンサーとしてプロの世界に足を踏み入れました。僕にとって音楽は言葉以上に内面を表現するもので、様々な舞台の中でもミュージカルには格別に着かれていきます。ミュージカルは「音楽」「芝居」「ダンス」の3つの要素がありますが、僕はそれぞれの専門家になるのではなく、その全てに指示が出せる演出家になりたいと思っていました。お手本となったのが、ブロードウェイミュージカル『コーラスライン』の演出・振付で有名なマイケル・ベネットや、ミュージカル界を代表する演出家・振付師のボブ・フォッシーです。彼らはダンサーとしてキャリアをスタートさせ、演出家として大成しています。僕もまず役者、ダンサーとして舞台を踏み、様々な経験を備えた僕の深い演出家を目指したいと思いました。

舞台上がっていた頃は、稽古で自分の出番が終わっても最後まで残り、いつも演出家の指示や

すね。なかでも女性の生き様をテーマにした『アイ・ガット・マーマン』は母へのオマージュ作品でもあります。

役者たちから演じる喜びを 引き出せた時、 演出家として最高に幸せ。

……演出家とはどのような仕事とお考えですか。

宮本 まず役者には演ずることを仕事として割り切るのではなく、喜びとして感じてほしいと考えています。そして僕も演出家として、現状に満足せず「もっと、もっと」と作品を高めていく。役者と共にそうやって舞台を創り上げる喜びが、観客の心をつかむと思っています。そのために緊迫する場面でも、頭をフル回転させて柔軟に対応することが大切です。

新しい舞台を創るたびに、それぞれ違う性格、個性、コンプレックスを持った役者が集ります。僕の役目は、役者たちの心を様々な角度からマッサージュし、個性が存分に発揮されるように導くこと。これがとてつもなく大変な作業なんです。自分の働きかけで役者たちから演じる喜びを引き出せた時、演出家として最高に幸せだな、と感じます。

今、作品を通じて 伝えたいことは、 「自分を好きに なってほしい」 ということ。

HEALTHY
SALON



2014年
『沖縄型ノンバーバルパフォーマンスTeelTeelTeel』舞台稽古



散歩のパートナー
愛犬「ビード」と

宮本 亜門 さん (演出家)

- 1958年 1月 東京都生まれ。幼少期より藤間流日本舞踏を習う。
- 1987年 オリジナルミュージカル『アイ・ガット・マーマン』で演出家デビュー。翌年、文化庁芸術祭賞受賞。
- 2004年 東洋人初の演出家としてニューヨークのオンブロードウェイにてミュージカル『太平洋序曲』を上演し、同作はトニー賞の4部門でノミネートを果たす。
- 2005年 ミュージカル『Into The Woods』の演出で朝日舞台芸術賞の秋元松代賞受賞。
- 2010年 KAAT神奈川芸術劇場の初代芸術監督に就任。翌年2011年1月、こけら落とし公演で三島由紀夫原作の『金閣寺』を舞台化。NYリンカーン・センター・フェスティバルに正式招聘された。
- 2013年 9月 欧州初のオペラ演出として、オーストリアにてモーツァルトのオペラ『魔笛』を世界初演した。日本での上演は2015年7月を予定している。
- 2015年 3月 ミュージカル『ウイズ〜オズの魔法使い〜』を東京国際フォーラムで再演予定。



スーパー・ソウルフル・ミュージカル
『ウイズ〜オズの魔法使い〜』
宮本亜門演出の傑作ミュージカルがパワーアップして再演される。
■ 2015年3月7日(土)〜22日(日)東京国際フォーラム

役者たちの反応を観察していました。自分だったらのように演出するかを常に考えていましたね。

……ミュージカル『アイ・ガット・マーマン』※3が演出家としてのデビュー作ですね。

宮本 それまで「演出家になりたい」と強く思い続けていたが、なかなかチャンスが巡ってきませんでした。その焦りで「どうせ僕は必要とされていないんだ」と、親しい友だちに愚痴をこぼしたんです。そうしたら「文句はっかり言っただけで、自分で何か創ってみなさい!」と怒られて目が覚め、自主公演を決意しました。原作もプロデュースも演出も僕が担当して、これまで知り合ったスタッフやキャストに協力を依頼して回り、安い会場を抑えて実現に動き出しました。この時、これまで人との出会いに恵まれたことに本当に感謝しましたね。小さな劇場で初演を迎えた『アイ・ガット・マーマン』は再演が決まるほど大評判となり、僕の名前は一気に広まりました。それが29歳の時です。

実は、僕が21歳の時、出演するミュージカルの初日を控えた当日に、その舞台を楽しみにしていた母が脳溢血で亡くなりました。この時、母から「舞台への想い」のバトンを渡されたように思います。母には僕が演出した作品を観て欲しかったで

誰でもそれぞれに 可能性を秘めている。

……大変エネルギーを使われるお仕事ですが、どのように健康管理をされているのでしょうか。

宮本 毎年の人間ドックに入って、定期的な身体管理を心掛けています。以前から注意をされていたが、この前の人間ドックでとうとう糖尿病予備軍と診断されてしまいました。これはまずいと思い、糖質制限をし、毎日散歩を続け8kg痩せたんですよ。現在は身体が凄く軽くなって、心身共にエネルギーが湧いてくる気がします。これまでは、稽古に入り時間に追われて食事ができなくなると、無意識のうちにそばにある甘いものに手を出していました。最近は勢いで食べることを止めて料理をしつかり味わえるようになりましたし、心底食べられる喜びを感じています(笑)。そうなると思っていることに一段と感謝できますね。

……今後の舞台について教えてください。

宮本 今年3月にはミュージカル『ウイズ』がスタートします。皆さんもよくご存知の「オズの魔法使い」がベースになった作品で、コンプレックスを抱えた少女が様々な困難を乗り越えて、自分の中に答えを見つけていくお話です。誰でもそれぞれに可能性を秘めていると思うんです。特別なことでなくてもいい。些細なことでも自信を持てれば、自分がある世界も少しずつ違って見えてくると僕は信じています。今、作品を通じて伝えたいことは「自分を好きになってほしい」ということ。そんな人たちが増えて、様々なことをポジティブに動かすパワーとなってくれることが僕の願いです。

※1 岡田陽(1923年〜2009年)……児童演劇の研究者。玉川大学教授、文学部次長、名誉教授。2004年、日本児童演劇協会賞受賞。
※2 『ゴッドスベル』……1973年アメリカ制作の映画。現代のニューヨークを舞台にイエス・キリストが主人公として登場するロックミュージカル。
※3 『アイ・ガット・マーマン』……1987年初演の宮本亜門オリジナル作品。1988年、第43回文化庁芸術祭賞受賞。