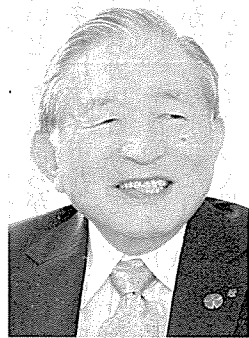


# いろいろな役ができるマルチな俳優を目指して



よこて ひさのり  
聞き手／横手 久典  
カボニー産業株式会社  
代表取締役社長

本日のゲストには、女優の高橋由美子さんをお迎えいたしました。高橋さんは、中学2年生で芸能界に入り、その後、テレビドラマ「南くんの恋人」で人気を博します。近年は、テレビドラマ「ショムニ」などの個性的な演技で注目され、テレビや舞台でご活躍です。本日は、自然薬アドバイザーの辻村俊介先生とともに、芸能界入りしたきっかけや、お仕事のこと、健康のことなど、いろいろお話を伺ってまいります。



女優  
お客様 高橋由美子さん

たかはし・ゆみこ / 1974年、埼玉県生まれ。女優。中学2年生のときに芸能界入りし、グラビアで注目を浴びる。1989年、テレビドラマ「冬の旅・女ひとり」で女優デビュー。1990年にはアイドル歌手としてもデビュー。1994年に主演したドラマ「南くんの恋人」が大きな話題となる。その後、テレビドラマ「ショムニ」、「花燃ゆ」、「あさが来た」や、舞台「レ・ミゼラブル」、「モーツァルト」、「寝盗られ宗介」など、テレビ、ミュージカル、舞台と様々な分野で活躍している。2015年から、さいたま市観光宣伝部長を務めている。



横手 クラシックバレエを習っていたんですか、バレエの先生に、芸能界のお仕事をしてみないかと勧められて、それで事務所に入りましたか？

高橋 はい、そう願っていたんですね(笑)。

横手 芸能界に入られるとき、ご両親は反対されませんでしたか？

高橋 それが賛成だったんです。普通だったら父親が反対するものなのでしょうけれど、「好きなことをどんどんやってくれ」という父だったので。母は、ちょっと心配していましたけれど。

横手 それは、ご両親が高橋さんを信頼していらしたからでしょうか？

高橋 ふふふ、そうですね。でも、実家が床屋だったので、子どもの頃から店に出ている、人前になるのは慣れていましたから。

辻村 ああ、可愛らしい看板娘だったのでしょうか。

横手 デビュー後は、グラビア雑誌で注目され、そして1994年、二十歳のときに主演したテレビドラマ「南くんの恋人」で、高橋さんの人気は不動のものになりましたね。

## 人気を博した「南くんの恋人」

## 今のさいたま市、昔の大宮の魅力

横手 高橋さんはご出身のさいたま市観光宣伝部長を務めておられるそうですね。さいたま市の魅力は、どんなところにありますか？

高橋 都会ではありますが、少しゆったりとした田舎や畑がある、自然に囲まれた、住みやすい街ということでしょうか。

横手 子ども時代の宮城野は、どんなでしたか？

高橋 すごく田舎でしたね(笑)。まわりには田んぼしかなかったので、よく虫取りにいきました。夏はクワガタとかカブトムシ、秋はイナゴで、イナゴは祖母が佃煮にしてくれたり、辻村 楽しい思い出ですね。

高橋 ええ、都会の割には自然が残っているんです。子どもらしい遊びができましたね。外に出て、皆でワイワイガヤガヤ鬼ごっこをしたりとか。

横手 じゃあ、結構お転婆だった？

高橋 お人形さん遊びとかはほとんどせずに、外にいることのほうが多かったですね。

横手 そんな高橋さんが、中学2年生のときに芸能界に入ることになった。これは、どう

## バレエの先生の勧めで芸能界に入る

高橋 演技という形で認めていただいたというか、ようやくやりがいのあるものに出会えたというか……。

横手 高橋さんの役は、突然16センチの身長になってしまいう高校3年生の少女で、相手役の高校生、南くんを演じたのが武田真治さん。このドラマに出演されて印象に残っていることはありますか？

高橋 ドラマの収録は二つの班、武田真治君の班と私の班に分かれていたんです。身体が突然小さくなってしまおうというお話なので、真治君のほうを先に収録して、それに私がお芝居を合わせる。

辻村 なるほど、それを合成するわけですね。

高橋 そうなんです。別々に撮影していたから、一緒にのドラマに出ているのに、真治君とは5回くらいしか会わなくて。3カ月もの間に。

横手 面白いですね。

高橋 だから、スタッフとはすごく仲よくなれたのですが、共演者とはほとんど顔を合わせることがなくて、お父さん役の草刈正雄さんとも「1回しか会ってないね」みたいな(笑)。最近お会いしたときに、「あのときは共演したといえるんだろうか」って、もう笑い話になってます。

横手 はっはっは。そして高橋さんは、20世紀最後の清純派アイドルといわれるようになりましたが、ご自身は、キラーキラー騒がれるアイドルなんていうのは好きじゃない、というようなことをおっしゃっていたとか。

**高橋** ああ、そんな生意気な時代もありましたかねえ(笑)。まあ、役者として芸能界に残りたいという気持ちが強かったからでしょうね。それにアイドルというのはいつも笑っていないとちやいけなくて、ダークなイメージが全くない。そういうアイドルのイメージが私のなかにありますので。でも自分は決してそういうタイプの人間ではなかったから。  
**横手** なるほど、それで本格的な女優を目指されたわけですね。

### 清纯派アイドルから本格派女優へ

**横手** そして高橋さんは、テレビドラマ「シヨムニ」や、NHKの大河ドラマ「花燃ゆ」、NHK朝の連続テレビ小説「あさが来た」をはじめ、最近では、つかこうへい原作、錦織一清さん演出の舞台「寝盗られ宗介」に出演されるなど、様々な舞台に出ているらしいですよ。いろいろな話題作に出演されていますが、どういう基準で出演作を選んでおられるのですか。

**高橋** これは私の演劇の師匠というか、先輩の方から教えていただいたことですが、三つあるんです。まず、脚本が好きかどうか。これが好きでないと無理なので。それから誰と共演するか。共演したい俳優がいるかどうかです。で、ギャラがいいか。  
**辻村** あ、ギャラですね(笑)。



**高橋** これ以外の、たとえば人情で選んで、友達感覚で「ああ、いいよ」みたいな軽い感じで出演を受けたりすると、のちのち大変なことになる可能性がある。だから、自分の割り切りが明確になっていないんだと思ったら受けないほうがいい、といわれました。

**横手** なるほど。確かに、まず脚本が好きでないとなかなかうまくいかないでしょうね。  
**高橋** そうですね。ただ、「大体こんな感じの話で」と大まかなことだけで、脚本があるのが、幕が開く2週間前とか(笑)、そんな場合もあるんです。まあ、そういうときは共演したい俳優さんがいるかとか、その演出家の作品が好きかとか、そういうので皆さん受けてると思いますね。

**横手** とところで、山岡久乃さんから演技指導を受けたことがあるそうですね。  
**高橋** ええ、「南くんの恋人」が終わったあと、何本か主演のドラマをさせていただいたのですが、そのうちの1本で、「おかみ三代女の戦い」というドラマに出演したときです

ね。これは「細腕繁盛記」みたいな話で、山岡さんは私の祖母役だったんです。

**横手** ほう。  
**高橋** 私はそれまで一度も誰かについて演劇の勉強をしたことがなかったたので、はじめて山岡さんに芝居の基礎というか、いろいろ教えていただいたんです。でも、まわりからみたら、いじめられてるみたいな雰囲気だったらしくて(笑)。千本ノックみたいな状態だったんですね。

**辻村** ああ、千本ノックでは厳しかったでしょうね。こちらは興味津々ですが……。  
**高橋** 私がお芝居をする、「もう1回やってみて、同じこと」といわれる。で、もう1回やると、「さつきと今とどこが違うかわかる？」って。「えー、ここですかねえ」、「うん、違うんだな。わからないんだしたら、もう1回やってみて」って。それを毎回やっていましたので、まわりからみたらいじめてるみたいにみえたのでしようね。

**辻村** ああ。芝居の稽古ってすごいですね。  
**高橋** 山岡さんは、「別にいじめようと思ったらもつといじめられるのよ、私」っておっしゃって(笑)。「でも、それが私のやりたいことじゃない。あなたができないことは私の恥でもある」と。「こんなに近い存在で一緒にお芝居していて、山岡久乃は高橋由美子に何もいわないんだ、って思われるのが癪だから」ともおっしゃったんです。

**横手** なるほど。  
**高橋** 演技って正解がないんです。正解がない

い分、観ている方が納得できるような演技を、つまり1回の本物をみせるために何回もリハールして、それを毎回できるように自分のなかに落とし込んでいく、そういう作業が必要なんだということをお教わりました。別に同じ劇団とか同じ事務所にいるわけでもないのに、たまたま共演者というだけでそこまで指導いただけたのは、ありがたいというか光栄でしたね。

**横手** それは高橋さんのなかに光るものがあったからでしょう。  
**高橋** 見込みがあつて教えていただけたのだったら、嬉しいですね。でも、じゃあ、自分が今若い女優さんに同じことができるかといったら、ちよつと無理かなと(笑)。  
**横手** 高橋さんが目指している俳優さん、どんなにかいらつしゃいますか。  
**高橋** 樹木希林さんが大好きなんです。  
**辻村** へえ。

**高橋** シリアスなものもできるし、そうでないものもできる。そういうバラエティに富んだ役ができるマルチな俳優になりたいなあというのが私の夢です。  
**辻村** なるほど。

**高橋** でも、キャラクターが全然違うから無理だろう、って先輩たちにいわれます。あれは希林さんにしかできないことだからって。それでも、近い存在にはなりたいたいですね。「この役だったら希林さんにしてもらいたい」とか、「このむずかしい役は希林さんじゃないとできないだろう」というようなことでオ

ファーがきてると思うので、自分もそういうふうになる、この役だったら是非」と自分の名前があがるような俳優になりたいですね。

### 千葉ロッテマリーンズのファンになった理由

**横手** とところで、野球がお好きなのだそうですね。  
**高橋** はい。子どもの頃から好きでした。というか、父親がずっと草野球をやっていたので、巨人戦をテレビでいつも観せられていたので、子どものときからルールがわかっていたこと

もあつて。  
**横手** なるほど。  
**高橋** で、グラビアをやっていたとき、ロッテを応援しようという企画があつて、川崎球場で始球式をさせていただいたんです。その頃はまだロッテは川崎にいて、金田さんが監督をされていました。

**辻村** へえ。  
**高橋** 金田監督に、「高橋君はマウンドから投げたことがあるのか？」と聞かれて、「いや、ないです」っていつたら、「じゃあ、ダメだな。ちよつと練習しよう」って。「オレが付き合おう」って、金田さんがキャッチボールをしてくださったんです。

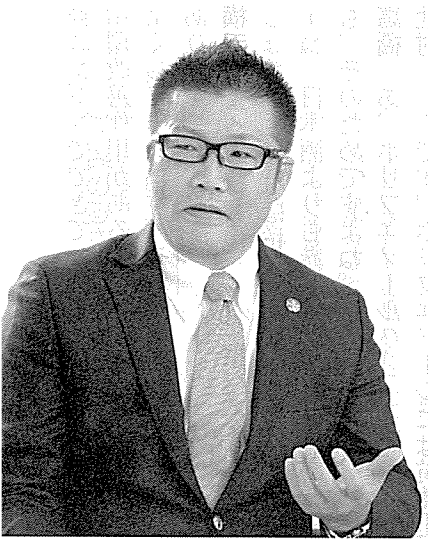
**辻村** わあ、すごい。貴重な経験ですね。  
**高橋** そうなんです、皆に「かねやんとキャッチボールできるなんて、すごい！」って

われました。でも、私はあと1時間で投げなくちゃいけないのに、えっ、今ここでやるんですか、みたいな状態で(笑)。  
**横手** それは大変なことですよ。400勝投手ですからな。

**高橋** ふふふ、父親なんか、「えーっ、オレもいけばよかった」って。  
**辻村** はっはっは、それはそうでしょう。  
**高橋** それがきっかけで、それからずっとロッテファンなんです。ロッテが千葉にいつてもからもずっと応援しています。

### 全国に広がる友達の輪

**横手** 旅番組にもよく出演されていますね。  
**高橋** はい。何年か前まで、「大人のヨーロッパ街歩き」という番組で、結構いろんな国をまわりました。現地に住んでいる日本人の方が案内役になって、その街の穴場というか、



普通の観光ではみられないようなところにいくんです。それまで知らなかったヨーロッパの一面をみることで、きたし、新しい発見もあって楽しかったですね。

**横手** プライベートでも旅がお好きですか。  
**高橋** ええ、日本では独りでふらふら旅行にいったりしています。

**辻村** どんなところにいくのが好きなんですか。  
**高橋** ふふふ、いろいろです。意外と全国に友達がいまして(笑)。

**横手** ほう、それはどういう？  
**高橋** たとえばテレビのロケとか舞台の公演で地方にいくと、まず地元の人たちがいくような居酒屋とか、バーとか飲み屋さんを紹介してもらいます。そこで仲よくなった人と「今度東京にくるときは連絡ください」とか言って連絡先を交換して、で、私がまたその地方にいったときは一緒にご飯を食べたりして。

**横手** 高橋さんは明るい性格だから、お友達もすぐにできそうですね。  
**高橋** ふふふ、そういう友達が増えるのはいいですね。広がって、この間は宮崎に行ってきました。

**横手** お酒もお強いですね。



**高橋** いや、強くないです。好きなだけです。20代後半から30代はもう浴びるくらい飲まないと気が済まないようなところがあつたのですが(笑)、最近二日酔いというのを覚え始めたので、もう無謀な飲み方はしませんね。

**横手** はっはっは、やっぱりお強いんですね。

**高橋** 一番好きなのは日本酒です。  
**横手** じゃあ、辻村先生と同じじゃないですか。

**辻村** いやあ、嬉しいですね。では一つ伝授しましょう。お酒を飲む前に、松寿仙を飲んでおくのです。濃いめの松寿仙を飲んでおくと、肝臓の血流をあげてくれるので、お酒がもつと飲めますし、おいしく飲めます(笑)。

### 自然薬を上手に活用しよう

**高橋** 松寿仙をいただいて、今実家で皆で飲んでますが、これはどういう働きがあるんですか。  
**辻村** 松寿仙は、アカマツバとクマザサと朝

鮮ニンジンでできています。松寿仙には微小循環改善作用があるので、毛細血管の血流をよくしてくれます。それから、抗酸化作用があります。

**横手** よく、緑黄色野菜を食べるというのでしょうか？ それは抗酸化作用があるからですね。日本酒よりも赤ワインがいいというのも、そのためですよ。

**高橋** あ、ポリフェノール？  
**辻村** そうです。ポリフェノールには抗酸化作用があるといわれています。

**高橋** では、赤ワインの代わりに日本酒を飲むときは、先ほど伝授いただいたように、前もって松寿仙を飲んでおけばいい？(笑)

**辻村** そう、正解ですね。  
**高橋** わかりました！  
**辻村** それから、この紫華米という自然薬には、抗酸化作用のほかに、免疫力を高める働きがあるんです。

**高橋** これは顆粒なんですか。  
**辻村** はい。紫華米には、シコン、トウキ、ジュウヤク、ニンジン、オウギ、センキュウ、ヨクイニン、カンゾウと8種類の生薬が入っていて、肉体的疲労と免疫機能改善によいのです。疲れ取りの薬です。

**横手** 高橋さんはまだお疲れになることなく、ないでしょうか？  
**高橋** いやいや、ありますよ(笑)。最近眠りも浅くなりましたし。

**辻村** 寝る前に、紫華米を2包飲んでいただくと、睡眠の質がわかりますよ。

**横手** お食事とか運動とか、そういうことで気をつけておられること、何か健康法はありますか。

**高橋** 幼少期にバレエを習っていたこともあって、1年くらい前からまたクラシックバレエを習っているんです。それが健康法というか、ストレス発散ですね。

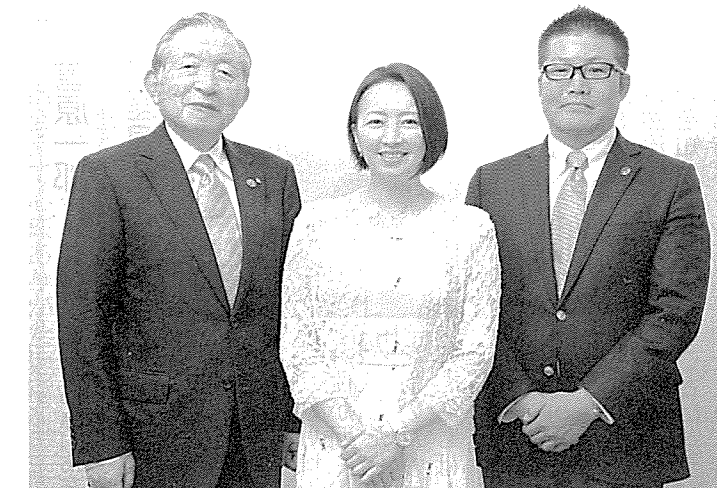
**辻村** それはいいことですね。  
**高橋** あ、ここにあるササカールA、知っています。「声が出なくなったら、これ一発で効く」と、役者さんたちからよくきかされてました。

**辻村** これは漢方処方方で、響声破笛丸(きやうせいはくひやくがん)といいます。ご存じかと思いますが、これは丸剤なので、舌の上に置いて溶かしていただくとい

いんです。  
**横手** これは隠れたベストセラーなんですよ。  
**高橋** なるほど。舞台役者は皆常備して、声が出なくなったらすぐに飲んでいました。

**横手** どうぞお持ちください。  
**辻村** あと、高橋さんにお勧めしたいのが、この新ササカール。牡蠣の貝殻のカルシウム剤です。今はまだ骨にカルシウムの貯金がいっぱいあると思いますが、女性の場合、更年期を過ぎると女性ホルモンの分泌が低下し、骨をつくる造骨作用と骨をこわす破骨作用のバランスが崩れ骨からカルシウムの溶け出しが多くなるんです。

**高橋** あ、自分の骨を溶かして？ それで骨粗鬆症になるわけですか。  
**辻村** そうです。でも食生活を見直し、今から新ササカールを飲んで適度な運動を続けて



いけば、骨粗鬆症は予防できますし、更年期も上手に乗り越えることができると思います。  
**高橋** 最近、まわりに更年期の人たちが増え始めたので、私も覚悟しておかなければいけないなあ、とは思っているんですね。そういえば、カルシウムが足りないとイライラするとかいいますものね。  
**辻村** ええ、牡蠣殻は、生薬でボレイといいます。ボレイは安神薬といって、心を安らかにしてくれるんですよ。  
**横手** 自分の体にどういうことが起きるのかというのをきちんと理解して対応すれば、

更年期を幸せの期間、「辛年期」にすることができるとい話を聞いたことがあります。ここにあるような自然薬を上手に使っていただくと思います。  
**高橋** はい、ありがとうございます。  
**横手** では最後になりますが、高橋さんのこれからの夢や抱負をお話しいただけますか。  
**高橋** そうですね、やはり、いろんな役をやっていききたいなあと思います。それから、人生、楽しく過ごしたい(笑)。笑いながら、毎日楽しく生活できればいいなあというのはありますね。あとは、まあ、いい人と出会って、一度は結婚してみたいなと、ふふふ。そんな感じです。

**横手** 高橋さん、辻村先生、本日はどうもありがとうございました。  
**高橋** はい、ありがとうございます。だからお友達も多く、いろいろなところがかわい

いながら、芸能界でも道を開いてくれたのでしよう。しかし、また一方で、厳しさを受け止めながら成長してこられたことも、お話のなかから伺い知ることができました。これから自然体で、様々な役に挑み、大きな女優さんになっていただきたいと思います。

次言ゲストは、ミュージシャンの  
**瞳みのる**さんを予定しています。