Wellness Interview

女優

樹里咲穂さん

ミュージカルやストレートプレイなど、舞台の第一線で観客を魅了し続ける樹里さん。宝塚歌劇団の男役時代から現在まで、生き生きと美しく、健康に毎日を過ごすための秘訣を伺いました。

じゅり・さきほ●大阪府出身。1990年に宝塚歌劇団に入団し、男役スターとして活躍。2005年の退団後も伸びやかな歌声とダンス、豊かな表現力を生かして様々な舞台に出演するほか、トークイベントなど活躍の場を広げている。今年は、5月からミュージカル『レ・ミゼラブル』にマダム・テナルディエ役で出演予定。

体の疲れは正しくリセット

日々の楽しみで心も健やかに

頭よりも体が欲するものに従って

——宝塚歌劇団退団後も多くのステージにご出演されていますが、在団中と現在ではパフォーマンスの維持のための習慣などに変化はありましたか?

宝塚時代は若さに任せ、ほとんどウォーミングアップをしないで舞台に立っていたんです！今思うと、すごいことをしていたなと。退団後はパフォーマンスを維持するためにウォーミングアップとアフターケアが大切だなと感じるようになりました。今はしっかり時間をかけて体と喉を慣らし、公演後は氷のうを首に巻いて喉をアイシングしています。ボイストレーナーの先生いわく、冷却スプレーなどではなく氷で冷やすのがいいみたいですね。声帯も筋肉なので、アスリートの肩や太ももと同じように、酷使した後は正しい方法できちんと冷やして休ませてあげると復活が早いんですよ。

ここ2～3年は、公演の約1時間前におにぎり1個くらいの食事をするのがルーティンになっています。そうすることで程よくお腹が落ち着いて、緊張し過ぎずに舞台に立てるので、私には合っているみたい。おにぎりの具は公演ごとに気分で変わるのですが、ツナマヨばっかりの時もあれば、お赤飯にハマったことも。頭で考えるよりも「何が食べたい？」って体に聞くようにしています。

オン・オフの切り替えを大切に

——美と健康のために心掛けていることを教えてください。

疲れやストレスを溜めないように小まめに気持ちをリセットすることです。昨年はお稽古もオンラインで行うなど、ずっと家の中で芝居のことを考える状況が続いたため、脳がオン・オフの切り替えを上手にできなくなってしまったんですね。そのツケがメンタル面での疲れとして今年に入ってからドッときたので、これではいけないと生活スタイルを見直しました。テレビを見ながらスマホも見てしまうことって皆さんもあると思うのですが、2つのことを同時にするのをやめて、1つずつを意識して丁寧にするようにしました。

オフといえば、私は露天風呂が好きなのですが、最近はなかなか行くことができませんよね。ある時ふと、家で湯船に浸かる時に、思いつきでお風呂場のドアを開けてみたんです。すると、脱衣所から流れてくるひんやりとした空気が頬に心地良くて、露天風呂気分を少し味わうことができました。リフレッシュしたい方や疲れは取りたいけれど長湯が苦手という方にもぜひ試してみていただきたいですね。そうした日常の中にある、わずかな心掛けでも変化を感じられると思います。

美については若い時よりは少しくらい体重やシワが増えてもいいんじゃないかと。オードリー・ヘプバーンは年を重ねても輝くような魅力があったじゃないですか。だから、年齢相応の美しさをつくっていければ、素敵かな。

——今後の目標を教えてください。

昨年1年を経て、改めて「私は舞台に立っていたいんだ！」と感じました。少しでも長く、生き生きと舞台を務められるよう、とにかく心と体が健やかでありたいと思います。

樹里さんの 美と健康の秘訣

- ✦ 正しいウォーミングアップとアフターケア
- ✦ ストレスと疲れはその日にリセット
- ✦ 年齢相応の美しさを見つける