

Wellness Interview

年齢なんてただの数字。

色々なことをスタートできるはず！
人間は何歳からでも



女優 南果歩

10年ぶりに自伝エッセイ『乙女オバさん』を出版した南果歩さん。
「もともと書くことが好き」という彼女がエッセイを通して読者に
伝えたいこととは？
若々しさと健康をキープする秘訣とともにお話を伺いました。

聞き手・文：金山りえ 撮影：渡邊明音 ヘアメイク：黒田啓哉

Profile
みなみかほ●兵庫県出身。桐朋学園芸術短期大学演劇科在学中に映画『伽耶子のために』(1984年)で主役デビュー。その後、ドラマ、映画、舞台で幅広く活躍。東日本大震災をきっかけに始めた絵本の読み聞かせ活動もライフワークとなっている。著書に、『眠るまえに、お話をたづねよう』(講談社)、『瞬間幸福』(文化出版局)など。AppleTV+ドラマ『バチンコ』が配信中。

—エッセイの執筆は10年ぶりということですが、大変だったところがありますか？

2021年の春頃から打ち合わせを始めて実際に書き出したのは秋からでしたが、翌年2月上旬の発売日は決まっていたので、もうやるしかない!と。書き下ろして大変だな…と思いましたけど、もっと書く時間があればよかったのかというところでもなくて、限られた時間の中ですごく集中して書くことができました。

章ごとに時系列になっているわけではなく時間軸があちこちに飛んでいますが、この書き方が今の自分にはフィットしました。あと、エピソードごとに落とし所は考えましたね。そこはやっぱり関西人なので(笑)。

—結婚のこと、仕事のこと、家族のことなど、第一章から第五章までたっぷりつづられていますね。

読んだ人からは「忙しい人生だね」と言われます(笑)。「乙女オバさん」は私が作った造語。乙女心は誰にでもあるものだと思っていて、性別年齢関係なく、「夢見る気持ち」を共有したいという思いからこのタイトルにしました。とかく日本の女性は、自分の年齢にこだわり過ぎたり、気にし過ぎるところがありますよね。でも年齢なんてただの数字。そんなに気にすることではないし、人間は何歳からでも、どんな状況からでも色々なことをスタートできる。そういう意味でも「乙女オバさん」という言葉が浸透すればいいなと思っています。

—さらに本の中では、乳がんや鬱(うつ)になった経験についても赤裸々に語られていますよね。

『乙女オバさん』はコロナがなかったら書かなかったと思います。コロナ禍になり、人と話す機会が減りましたよね。私たちは人と交流することで強くなる部分や癒やされる部分が絶対にあると思うのですが、自分だけの世界にどんとど



はまっていくと出口が見つからなくなることもある。私自身、乳がんが見つかった時は「まさか私が」と思いましたし、そこから心を病んだ経験もあります。この息がつまるような世の中で、心をとどのように健全に保つのかということも『乙女オバさん』を通してお伝えしていきたい。皆さんの心身の健康のために、この本が少しでもお役に立てばうれしいです。

—南さんご自身が最近「私って乙女オバさんだな」と感じたことはありますか？

先日、石川県の輪島に旅行に行った時に浜辺でシャンパンを飲んだのですが、目の前に砂浜と夕日が広がるというロケーションに思わず駆け出したくなり、走って海に入っちゃったんです。

その時にみんなに「乙女オバさんだ!」と言われ、自分でも確かにそうかもしれないなって思いました。でも、はいていたパンツを太ももまでたくしあげてブルマみたいな姿で海に入ったので、そんなカッコいいものではなかったんですけど(笑)。

—今後の目標や挑戦してみたいことを教えてください。

また外国に住んでみたい、とは考えています。住む場所を変えるとそこで新しい友達もできますし、様々な文化も吸収できます。『乙女オバさん』にもたくさん知人や友人のエピソードが出てきますが、私は人に興味があるというか、人が好きなんですよね。

(取材は2022年7月に実施)

Information

南果歩、58歳。「乙女オバさん」です!

『乙女オバさん』

2度の結婚、病、大切な人との別れ…。人生の「第2ステージ」を歩み始めた彼女が、かつて経験した喪失からの回復を本音でつづり、読む人にエールを送る10年ぶりの自伝エッセイ。沖縄の古宇利島で撮影した撮り下ろしショットには、「私から着たいと提案しました!」という水着の写真も。等身大の南果歩の姿に元気をもらえる一冊になっている。
小学館 発売中 1,430円(税込)



News

12月には絵本も出版予定!『いっしょうぶんのだっこ』(講談社)

南さんの健康法

Q. 健康のためにやっていることはありますか？

コロナ禍になって始めた筋トレです。それまでは腕立て伏せも腹筋も1回もできなかったのですが、今はできるように! 筋肉を鍛えると疲れにくくなるし、冷え改善にも効果的。すごく冷え性だったのが、今は冷房が効いた部屋の中でも靴下要らずです。

Q. 簡単にできるおすすめエクササイズはありますか？

今YouTubeにエクササイズ動画がたくさん投稿されていますよね。ハンドクラップダンスなんか手軽で楽しくていいと思います。先日はこの腕を鍛えるために、YOASOBIの『夜に駆ける』の音楽に合わせて、この腕体操をしました。

Q. 自宅でのリラックスタイムはどのように過ごしていますか？

愛犬のシャンティーとジョーイと一緒にソファでNetflixを観る時間が癒やし。ドキュメンタリーも観るし、韓国ドラマや映画も観ます。でも、続きが気になるシーズンものは忙しい時は避けています(笑)。