

女優

いとうまい子さん



MAIKO
ITOH

【いとう・まいこ】1964年名古屋出身。高校時代、兄の住む東京を訪れた際にスカウトされ、芸能界へ。1982年、「週刊少年マガジン」(講談社)のオーディション企画「ミスマガジン」の初代グランプリを受賞。翌年「微熱かな」で歌手デビューするとともに、女優としてもテレビドラマ「高校聖夫婦」(TBS)で主演に抜擢、トップアイドルとして人気を博す。現在もドラマを始め、映画、バラエティ番組、情報番組など多方面で活躍中。

45歳からの「学び」で開いた新しい扉



INTRODUCTION

アイドルの登竜門と言われる「ミスマガジン」で初代グランプリに輝いたことをきっかけにブレイクし、女優として、タレントとして、確かなキャリアを築いてきた、いとうまい子さん。制作会社の経営者としての一面も持ちながら、45歳の時、早稲田大学に入学した。学ぶ楽しさを知り、今も大学院生として、特別研究員として、社会課題の解決に向けた研究や実験に取り組んでいる。大人になつてからの学びはどんな変化をもたらしたのか、話をうかがった。



Actress
MAIKO ITOH

——いとうまい子さんと言えば、1980年

代に一世を風靡したテレビドラマ『不良少女とよばれて』や『高校聖夫婦』で主演を務められた印象が今でも強く残っています。その頃の撮影現場はどんな感じでしたか。

当時のテレビドラマは映画も撮るような監督さんがフィルムで撮影されていたので、今よりも厳しかったですね。フィルムを無駄にするとう怒られる時代で、まずはNGを出さないようにすることが大変でした。

——主演だとセリフが多い分、プレッシャーも大きいでしょうね。

NGを出したら針のむしろなんです。だから、セリフは頭に叩き込んで撮影現場に行きましたし、毎回、真剣勝負でした。

今はデジタルカメラで撮影しているので、撮影後すぐに映像を確認できますし、NGを出しても撮り直しがききます。「NG大賞」という言葉を初めて聞いた時は衝撃でしたよ。NG出していいんだって。そういう意味で、今の撮影現場は昔に比べてなごやかな雰囲気ですね。

——仕事をされる際のこだわりは何ですか。

与えられた仕事が100%だとしたら、120%、200%のものを返そうという意識は、常に持っていますね。じゃないと、次の仕事につながらないと思っっているのです。

私は小さな芸能事務所所属して、マネージャーと二人三脚でお仕事をしてきました。最初はマネージャーがテレビ局へ挨拶周りへ行っていました。ある時、相手が使いたいと思わない限りは、使ってもらえないことに気づいたんですね。それ以来、売り込みに行くことをやめました。

その代わりに、お仕事を頂いたら相手が期待した以上のものを返す。「また使いたいね」と思ってもらえるように心がけています。

——そのような姿勢だから、芸能界で長く活躍なんですね。

女優であり、制作会社の経営者でもありと、仕事でお忙しくされている一方、45歳の時に早稲田大学に入られているんですね。通信課程の人間科学部で予防医学を学ばれたそうですが、動機は何だったのですか。

コンスタントにお仕事を頂けているのは私に関わるすべての方々のお陰ですし、皆さんに何か恩返ししたいなとずっと思っっていたんですね。ただ、恩返しすると言っても、高校卒業後すぐに芸能界に入った私には、その術すべがありません。大学に行くことで土台ちたいのようなものを見つけられれば、と思っただけでした。

与えられた仕事が100%だとしたら、120%、200%のものを返そうという意識は、常に持っていますね。



予防を心掛けるようになることは 恩返しにもつながるのではないかと 思っていて、予防医学を選びました。

は恩返しにもつながるのではないかと思っ
て、予防医学を選びました。

——40歳を過ぎて大学で学ぶのは大変じゃ
ありませんでしたか。

実際に行ってみて初めて「この年で大学
って大変だよね」って言えるんですけど、
その時はあまり考えていませんでした。
「大学ってどんな感じのかな？」っていう
興味しなくて。

今振り返ってみれば、結構大変な4年間で
したね。20歳前後の学生と違って、講義の
内容も終わった瞬間、指先から砂がこぼれ
落ちるように忘れていくんですよ。しかも、
仕事や家事をしながらの大学生だったので、
時間のやり繰りも大変でした。

期末テストの時期に、旅番組のロケが重
なって、おまけにレポート提出をいくつも
抱えていた時、徹夜をしたんです。昔は平
気だったし大丈夫だろうと思って。そした
ら、帯状疱疹たいじょうほうしんになってしまいました。無理を
し過ぎて、免疫力が落ちていたんですね。
毎日詰め込んで勉強していたけれど、その
やり方では卒業まで体が持たないと気が
つきました。

——帯状疱疹にまでなられて、大学を辞め
ようとは思いませんでしたか。

それはなかったですね。ただ、レポート
の提出期限が近づいているのに内容がまと
まらない時は、心の中で葛藤がありました。
切羽詰まってくると、いろんな言い訳が頭
の中をよぎるんですよ。「仕事が忙しかった
から」とか「体調が悪かったから」とか。
一方で、「だったら、私は何のために大学で
学び始めたの？」という気持ちも湧いてきま
した。そうやって初心に立ち返りながら、レ
ポートも何とか期限内に提出してきました。
——「予防医学」では、具体的にどのよう
なことを学ばれたのですか。

「ウイルスと人間の闘い」は大きなテーマ
の1つでしたね。「おそらく人類は滅ぶまで、
ウイルスと闘わなければならぬだろう。
ウイルスに抵抗してはいけない。寄り添って
いかなければならない。そのためにはやはり
予防が大事」とか。

——それは興味深い内容ですね。新型コロナ
ウイルスの感染拡大に際しても、知識が
あれば見方が違ったのでは？

講義ではベストやスペイン風邪など昔の

予防医学を選んだのは、あるお仕事の時
に、その大切さを知ったからです。日本で
はちよつとでも具合が悪ければすぐに病院
で診てもらえるので、病気を予防するとい
う発想があまりないと。新型コロナウイルスの
影響で変わりましたが、以前なら風邪を
ひいても病院に行けばいいやくらいの意識
だったんじゃないでしょうか。

病気の予防は誰にとっても大事なこと
ですし、予防を心掛けるようになること



事例が多かったんですけど、教科書の上で学んでいたことが現実起こって、「なるほど、こういうことなのか」って。

感染拡大が起こった時、皆がウイルスに気をつけるようになりましたよね。マスクをして、手洗いやうがいをして、感染予防をするようになりました。そうすることで、風邪もひきにくくなりますし、インフルエンザも予防できるので、やはり予防の意識は大事だなと思いました。

——予防のための行動を習慣化すれば、いろんな病気を防げるんですね。そのように興味をもって勉強されていた予防医学ですが、3年生への進級時に担当教授が退官されることになったとか。

そうなんですよ。「3年生から私は何を選択すればいいの？」と困ってしまったって、スクーリング（直接対面による授業）で知り合った20代の同級生に相談したんですね。そしたら「ロボット工学のゼミがすごく人気らしいですよ。そのゼミの教授に聞いてみたらどうですか」とアドバイスしてくれました。

ロボットについて学ぼうなんて考えたこ

ともなかったけれど、「もしかすると予防医学とロボットを融合させたら、おもしろい化学変化を起こすかもしれない」と思って、ロボット工学のゼミを選択しました。

——「予防医学」と「ロボット」をどのように融合されたのですか。

同じゼミに四国在住の整形外科の先生がいらしたんですね。その方から「自分が暮らす地域ではロコモティブシンドローム（略称「ロコモ」）の高齢者が多いので、ロボットを活用して課題を解決したくてこのゼミに入った」というお話を聞き、私もロコモについていろいろ調べてみたんです。

すると、超高齢社会の日本では、今後ロコモの高齢者の増加が予測されていると書かれていて。これは私がやりたかった予防医学にも結び付けられると思って、その方向で研究を進めることにしました。

——ロコモは研究分野としてメジャーなんでしょうか。

それが超マイナーなんです。「ロコモⅡ寝たきり」と誤解されている方が多いんですけど、実はその手前の症状なんですね。

人間は50歳を過ぎると薄皮を剥すように

人間は50歳を過ぎると

薄皮を剥すように筋力が衰えて、

少しずつロコモに近づいています。

筋力が衰えて、少しずつロコモに近づいています。でも、日常生活は一応できていますから気づかないんですよ。歩くのが遅くなっているのは筋力が落ちた証拠なのに、「年だから遅くなっただけ」の一言で片づけてしまう。その積み重ねがロコモを引き起こすのですが、ロコモの状態になってから慌ててトレーニングを始めても遅いんですよ。

そのことを知っているか、いないかで、20年後、30年後が大きく違ってきます。しかも「人生100年時代」と言われているのに、70歳や80歳でロコモになってしまったら辛いですよ。だから、トレーニングで筋力をつけていただきたいなと思ってんです。

——ロボットをどう活用されたのですか。

ヒントになったのが、「ロコモコール」について書かれた論文です。

——ロコモコール？

お医者さんが高齢者に「自宅でスクワットをしてください」とって言うと、大体の方は「やってきません」と答えるそうです。でも、次に来た時に尋ねると、「忙しかったから」とか「膝が痛かったから」とか理由をつけて、やってこない。そのまま放っておけばロコモになってしまうから、週に2〜3回、理学療法士さんたちが高齢者に電話をかけてスクワットをやってもらおう。それが「ロコモコール」なんです。

——なるほど。

ロコモコールで「スクワットをした高齢者の群」と「全く何もなかった高齢者の群」

「高齢者の方に使い続けていただくためには、どうしたらいいか？」というのが、一番こだわった点です。

を比較すると、スクワットをした高齢者の群のほうでは筋力の維持向上ができたという結果が出ていました。ということは、毎日ロコモコールをすれば、ロコモを予防できるんじゃないかなって。

そうは言っても、週に何度も電話をかけるとなると、人手も時間もかかりますよね。しかも、高齢者は今後益々増えていきます。だったら、ロボットが代替できればいいんじゃないだろうか。ロコモコールをしてくれるロボットを自宅に置いてもらって、そのロボットが毎日高齢者を呼び出して一緒にスクワットをするようにしようと考えました。

——それはいいアイデアですね。

ロコモの予防に最も効果的なトレーニングはスクワットです。人間の身体の中で一番大きな筋肉で、歩行に関わる大腿四頭筋^{だいたいしろうきん}を鍛えられるから。ただ、スクワットは正しいフォームでやらないと、かえって腰や膝を痛めてしまいかねないんですね。この課題を解決するため、膝が爪先より前に出ていないかどうかなど正しいフォームを検知する装置を作りました。

完成させた装置は、ゼミとして出展した

国際ロボット展に出品しました。ブースの片隅に私が作った装置も並べて、通りがかる人たちに説明していたんですね。

——いとうさん自身が説明されていたら、皆さん驚かれたでしょう。

そのうちのお一人が「いい研究をしていますね。もし、大学院に進んで研究を続けられるのであれば、共同開発したいです」と言ってくれました。

その時まで、私は大学院への進学なんて全く考えていませんでした。だけど、スクワットのフォームを検知する装置だけでは、まだ完成形と言えないな。もっと先まで進まないかと、私が目指しているものに辿り着けないとは思っていました。それで主人に相談したら「やるべきだよ」と言ってくれて、進学を決めました。

——大学院へ進学後はどうされたのですか。

声を掛けてくださった神戸の企業の方に連絡を取って、共同開発がスタートしました。私がアイデアを出して、それを企業の方が形にしてくださいるという役割分担で、打ち合わせや試作品の確認のため神戸にも何度も足を運びました。



いとうさんが開発に携わった介護予防ロボットの「ロコピョン」。見た目の愛らしさもこだわった点

——そこで誕生したのが、介護予防ロボットの「ロコピョン」ですね。開発にあたりどんな点にこだわられたのですか。

最初から高齢者の方が使うことを想定していたので、まず、「スイッチ類は一切無しにしてください」とお願いしました。スイッチを押す方式だと、結局やらなくなるのが目に見えていましたから。

——確かに、スイッチ方式は使う人の意思

にゆだねられますね。

そうなんです。半ば強制的にでも毎日スクワットをしてもらうことが大事だから、設定した時間になるとロボットが自動的に呼び出す。それも使う人が対応するまで、しつこく呼び出し続けるようにしました。

ただ、スクワットの回数については負担がかからないよう、使う人がやりたい回数を自分で決めることができます。その回数をロボットに伝えると、一緒にスクワットをやってくれるという仕組みです。

——それなら毎日続けられそうですね。

スクワット以外のトレーニングを組み込むこともできるでしょうが、あえてスクワットだけにしぼっています。あれもこれもや



ってもらおうとすると、高齢者の方は嫌になると思ったので。「高齢者の方に使い続けたいだけのためには、どうしたらいいか？」というのが、一番こだわった点です。

——ロコピジョンの開発は、現在どうなっているのですか。

今は特別研究員として別の会社に関わっています。自分自身の研究としてはバイオ系の基礎老化学に取り組んでいます。

——それはまた、どうしてですか。

大学院で2年間の修士課程を修了し、博士課程に進むことにしたのですが、私が師事していた教授は博士課程を持たれていなかったんですね。迷った末、基礎老化学を選択しました。現在、東京大学と共同研究をさせていただいて、ラボ（研究所）に通って実験などに取り組んでいます。

——お話をうかがっていると、ご自身ではどうすることもできない要因から、対応を迫られていることが多いのですか。

そうですね。毎回「え？」って思うんですけど、実はそういう時こそ道が開けてきたような気がしています。目の前に壁が立ちただかっても、それを困難と捉えず、新しい世界への扉だと思えるようになりました。

振り返ってみると、人生の中で「あの時、素直に人の言う事を聞いておけばよかった」と思うことはたくさんありました。以前の私は「絶対周りに流されないうぞ」とかたくなでしたが、今は何かしら手を差し伸べられたら、「とりあえず1回乗ってみようかな」と思うようになりました。今までと全く異なる場所に身を置いて「今度は素直に心を開いてみよう」と気持ち切り替えて、もう一度やり直している感じです。

——いとうさんが、人生で一番大切にされていることは何ですか。

これまで生きてきた中で30歳の頃が一番つらかったんです。自分自身に全く自信がもてなくて。それを変えてくれたのが、兄の飼っていた犬でした。その犬に接していると、存在しているだけで素晴らしいなって思えたんですね。

その時、自分らしく生きるのが一番幸せだなと気づいて、それまで無理してやっていたことを、全部やめました。そこからは40代、50代と年を重ねるごとに、人生が楽しくなっています。

——充実した日々を送られているからこそ、そのような言葉が出てくるんでしょうね。大学や大学院で学んだことで、ご自身の生活に活かされていることはありますか。

もともとインドア派で、スポーツが苦手なんですけど、スクワットだけは毎日やるようになりました。何にでもチャレンジしてみても、その結果や感想をお伝えすることも、お世話になった方たちに恩返しをしていけたらと思っています。

——これから益々のご活躍を、期待しています。本日はお話ありがとうございました。

(インタビュー／ライター 更田 沙良)

40代、50代と年を重ねるごとに、
人生が楽しくなってきました。