2020 年 9 月 30 日

ティーペック株式会社

お知らせ

【電話健康相談のススメ】Vol.2　隙間時間を健康のために使おう！
普段から「歌舞伎体操」、気になることは「電話健康相談」で最高のパフォーマンスを

＜対談メンバー＞

中村橋吾さん：歌舞伎役者　屋号・成駒屋

須貝京子さん：歌舞伎体操教室「はしご車」代表

大井美深さん：T-PEC 株式会社　経営企画部、広報担当

気になる歌舞伎役者の健康管理は？

大井：歌舞伎役者さんの健康管理について、みなさん興味があると思うのですが、聞かせていただけますか？

橋吾：舞台はけっこう埃っぽいので、うがいと手洗いは徹底しています。一般の人よりは回数は多いと思います。化粧の関係もあり顔も洗っています。

大井：役者さんは舞台に穴をあけられないから絶対に休めないイメージがありますが、体調不良になった時はどうしていますか？

橋吾：会社勤めの方と同じで早め病院に行くようにしています。「なんかおかしい」とか「ちょっと熱っぽい」くらいの違和感でもすぐに。舞台は土日や平日は関係ありませんし、朝から夜まであるので、病院に行く時間も取れなく、遅くまでやっている病院は必ずチェックしていますし、地方公演のある町の病院もおさえてあります。

役者はみんな病院情報に詳しいと思いますよ。舞台に穴をあけては絶対ダメだし、楽屋で他の人にうつしてもいけないので。予防接種も全て受けています。

大井：会社勤めの人だと年に 1 回は会社から健康診断を受けるように勧められますが、歌舞伎役者さんの場合はどうでしょう。

橋吾：人によって異なると思いますが、所属団体等に勧められるわけではなく、個人で管理していることが多いと思います。私の場合は、2 年前から 1 年に 1 回は人間ドックに行くようにしています。年明けと決めているので忘れにくいです。

役者のような時間が不規則な職業には
電話健康相談が役立つ

大井：近年、企業ではメンタルヘルスの問題が増えていますが、歌舞伎の世界ではどうでしょう
橋吾：役者を長年続けている方はメンタルが強いとは思いますが、やはりメンタルヘルス問題はあると思います。身体以上に心の健康問題は難しく、頑張ろうと思っても体調不良を起こしたりするので、メンタルがやられてしまうと役者をやめてしまう人も多いです。私が情報不足なだけかもしれませんが、心身ともに自己管理の世界なのでセフティーネットのようなものも、今は特にありません。

大井：ティーペックが提供している 24 時間電話健康相談など、このような健康サービスはご存じでしたか？

橋吾：ティーペックさんの話を聞くまで知りませんでした。24 時間年中無休で、医師・看護師・保健師・心理カウンセラーなどの専門職に電話で相談ができるのは、役者のような時間が不規則な職業の人間にとっては、本当に使えるサービスだと思います。

須貝：症状や病気の悩みだけではなく、夜遅くまでやっている病院などの探しもお手伝いしてくれるのでしょうか？

大井：医療機関探しも相談できます。独自の医療機関データベースを構築しているので、電話でヘルスカウンセラーに、希望エリア、症状などを伝えていただければ、適した病院を探せます。また、CSR の観点から、データベースは、「メフィックス」という名前で一般公開もしていますので是非、こちらも利用してください。

T-PEC 医療機関検索・病院検索(メフィックス)（スマートフォン画面）
http://t-pec.jp/mw/modules/tpec/index.php

橋吾：すごいサービスですね。もっと世間にその存在を広めてほしいです。
このサービスを聞いたとき、病気だけではなく予防にも使えると思いました。例えば時間が不規則な職業のため、食事を取るタイミングも不規則になる場合が多いので、そういう時に気をつけたらいいことなど、生活習慣の相談もしてみたいです。

須貝：気軽に相談できることが素晴らしいです。私の場合は、医師を前にすると聞きたいこともうまく口に出せないこともあるので、病院に行く前に一度相談したいです。

大井：生活習慣予防の相談もできますし、受診前の伝え方の相談も可能です。受診後の「病院でこう言われたのですが、どういう意味ですか」とか「健康診断の数値の意味がわかりません」などの相談もできます。

橋吾さんのような多忙な人に知っておいてほしいサービスがいろいろありますので、生命保険の付帯サービスなどで、ぜひ一度、ご自身がティーペックのサービス利用対象者かご確認ください。

橋吾：不安を取り除く要素はひとつでも多いほうがいいので、電話健康相談、ぜひ利用したいです。

老若男女問わない「歌舞伎体操」
知的好奇心と健康増進が一度に満たされる、お得なエクササイズ

（参考）歌舞伎体操を紹介した動画　https://youtu.be/CMdweLZQRjo
カリフォルニアプルーン協会「なりきり歌舞伎体操」

大井：はしご車が主催している「歌舞伎体操教室」では、歌舞伎独特の動きを取り入れた「なりきり歌舞伎体操」で、正しい姿勢を身に着けることで心身の健康維持ができるものと伺いました。

橋吾：そうですね。体験していただけた後に姿勢の改善が見られ「背が伸びたような気がする」「目線の位置が変わった」とおっしゃられること多いので健康維持に重宝する体操だと自信をもってお勧めします。もともとは中京大学体育学部教授で医学博士の湯浅教授が、日本が誇る伝統芸能・歌舞伎の優れた「和の動き」に注目して、基本の姿勢や動きを新しい「体操」として提案したものです。

大井：子どもからお年寄りまで誰でもできるというのも素敵ですね。

須貝：一般向けの教室のほかに、幼稚園や保育園、小学校、中学校、シニア、障害のある方、企業研修でも歌舞伎体操教室や歌舞伎ワークショップを行っています。幼稚園や保育園では、体操と共に「歌舞伎」についても知ってもらえてうれしいです。

橋吾：歌舞伎体操では、まず「正しい姿勢」から教えるのですが、ポイントは「耳・肩・腰は一直線」の状態にすること。これは歩いている時、そして座っている時も同じです。お辞儀をするときにも「耳・肩・腰は一直線」を意識すると大変美しく見えます。立ち方ひとつでも、普段から気を配るだけでみなさんの健康につながるのではと思い、歌舞伎体操をお伝えしています。

電話健康相談でも運動相談はありますか？

大井：当社のメディカルコールセンターからいくつか事例を聞いてきましたので、ご紹介します。

体重増加が気になる。仕事が不規則でジムなどに通う時間がない。	**30歳代/男性**
持病があるが、医師からは「痛みがなければ積極的に体を動かすように」と言われる。 痛くなったらどうしようと不安があり、自発的に運動ができない。	**60歳代/女性**
ダイエットで運動も取り入れたいと考えている。 色々な情報がありよくわからないので正確なことを知りたい。	**30歳代/女性**
仕事がデスクワークで一日中座っており、慢性的な肩こりや腰痛がある。 仕事の合間にできる効果的な運動やストレッチを知りたい。	**40歳代/女性**
心臓の持病があり、運動制限があるが、老化防止に手だけでもしっかり動かしておきたい。	**70歳代/男性**
慢性的に便秘があり、医師から運動を勧められているが、具体的な方法がわからない。	**80歳代/女性**

須貝：運動が限られる方の相談もありますね。やはり気分が上がるような運動じゃないと続かないと思いますので、制限がある持病をお持ちの方や高齢者にも、歌舞伎独特の動きと、それに伴うお話も聞けるので「体操」と「文化」が体験できる歌舞伎体操はおすすめです。歌舞伎好きはもちろん、そうでない人も歌舞伎役者になったつもりで動くことで爽快感があります。
橋吾：ある男性エンジニアさんが多い企業で歌舞伎体操のワークショップをしたときに、最初はあまり関心なさそうだったみなさんが、終わった後「すごい気持ちよかった」と言ってくださりました。姿勢も表情も始める前と比べてすごく良くなっていました。

「普段が大事」
正しい姿勢も健康も日々の積み重ねがあってこそ

橋吾：歌舞伎の指導を受けていた七代目中村芝翫からお聞きした話なのですが、理学療法士さんからリハビリテーションの際に言われたことが、七代目芝翫の師匠で舞踊の神様といわれている六代目尾上菊五郎が言っていたことと同じだと話していたんです。おそらく「体の動かし方のアドバイスが同じ」という意味だと思うのですが、「舞の動きと人間の体の正しい動きは関係があるのだ」と腑に落ちたことを覚えています。

最後になりましたが、健康維持には、「普段」が大事だと思います。健康も日々の積み重ねで、姿勢や体の動きを意識して過ごしていれば、見た目も、気持ちも、身体の状態も違ってくると思います。普段を大事にするためにも、基本となるのは健康。

今後は、電話健康相談などの健康サポートも利用してさらに健康維持をしていこうと思います。

須貝：歌舞伎体操も、電話健康相談も、休憩中とかちょっとした隙間時間を有効活用すればできる健

康管理方法ですよね。「隙間時間を健康に使おう」で歌舞伎体操、電話健康相談を広めていきたいです。

橋吾さん、須貝さん、ありがとうございました。

＜中村橋吾さんからのメッセージ＞

ティーペックさんのサービスは健康、メンタルをサポートする素晴らしいものだと実感しております。

我々役者の仕事は舞台に立つ事で、お客様を魅了し、お客様に感動を届け、心を満足していただくことであります。

これは並大抵の事ではなく、健康管理が絶対条件なのです。しかし、人間である以上は日々の体調も様々な上、休みの無いスケジュールにはリスクは付き物。これが現実。その身体のリスクに対してティーペックさんのサービスは非常に有効であり、更なる健康管理が出来ることにより、パフォーマンスの向上に繋がると考えます。

今回のインタビュー機会を通し、自分の役者人生を考えていく上で必要な事を学びました。
歌舞伎の登場人物として、不死身のスーパーヒーローを演じる時に体調が悪くてはいけません。体調管理も役者の仕事。今後、大いにティーペックさんのサービスを利用し、不安を取り除くことで、最高の舞台を提供し続ける事を約束します。

私自身、今まで電話健康相談を知らなかったのはとても勿体なかったと感じています。ぜひ、皆様からも情報提供をしていただければと思います。

<プロフィール>

中村橋吾さん：歌舞伎役者 屋号・成駒屋

山形県鶴岡市一般家庭出身　1998 年より国立劇場第 15 期歌舞伎俳優研修生に。2001 年 4 月中村橋之助（現・芝翫）に入門。2013 年 7 月名題昇進。2014 年第 20 回日本俳優協会奨励賞受賞。2018 年日本政府観光 局欧州向け日本 PR ムービー出演。2018 年 10 月国立劇場奨励賞受賞。2019 年 10 月国立劇場奨励賞受賞。

2008 年から、歌舞伎の動きを取り入れた書籍「なりきり歌舞伎体操」(湯浅景元監修・ポプラ社)のモデルを務め、「歌舞伎」「和」からの＜学び＞をテーマにした体験型ワークショップの講師として全国で活動。企業の社内研修をはじめ、保育園・学校での講演、様々な文化的イベントに出演。

◇ブログ「中村橋吾の橋吾談」 http://ameblo.jp/hashigo/

・Facebook、Instagram、Twitter→ 中村橋吾で検索

【本件に関するお問い合わせ先】
ティーペック株式会社（担当：大井、絹山）
〒110-0005 東京都台東区上野 5 丁目 6 番 10 号 HF 上野ビルディング
電話 ：(03)3839-1078/メール ： info-pr@t-pec.co.jp