

中井貴恵

さん 女優・エッセイスト

“歯の治療には気を遣つています”
それだけで女っぷりがグンと上がるから

取材／丸山あかね

撮影／後藤さくら

スタイリング／石田純子

（ア&メイク／秋月里美）

は

つらつとした笑顔からこぼれる白い歯。中井さんは清潔感溢れる女性です。
12歳と8歳、二人の女の子のお母さんとして、活動の場をスタジオから主に家庭へと移した今も衰えることのない美しさ。できること、できないこと、似合うもの、似合わないもの、どうやら中井さんのキレイの秘訣は、自分をよく知ることにあるようです。

性ならないけれど、私は自分が女性らしい装いの似合わないことを知っていますから。ヘアスタイルもここ何年も変えていません。長くしていたこともあつたんですよ。でもなんだかオカマみたいになっちゃうの（笑）。私は女性としては大柄でしょ

う？ もともとさっぱりしたスタイルが好きだし、これはちょっと違うミシィートに落ち着いています」

40歳になるときには、それはそれは嫌で抵抗感のかたまりでした

高価なアクセサリーや服を買うなら、歯に投資するべき。とこれは、

結婚後に住んだアメリカで中井さんが得た大きな教訓でした。歯を整えるだけ女っぷりがグンと上がりま

ねた時、中井さんはまだメイクの真っ最中でした。遠慮がちにウロウロしていると、「インタビューを始めください」と声が掛かります。限られた時間を有効に使う、中井さんはムダなことが大嫌いなのだそうです。

「時間的なこともさうですけれど、なにしろ余計なモノが嫌いですね。フリルのついた服、リボンのついた靴とかね。それが似合つ雰囲気の女



「歯はとても大切ですね。歯を整えるだけ女っぷりがグンと上がります。最近では日本でもすいぶんと歯に気を使う人が増えましたけれど、アメリカに比べると遅かつたですね。日本ではチャームポイントになる八重歯もアメリカでは醜い歯でしかありませんから、アメリカ人は小さな頃からみんな矯正しています。歯に自信があれば笑顔が違ります。歯に自信があれば歯には思えます。国際化は歯並びからだと本気で思うくらい。幸い私は歯には思えます。歯に自信があれば、笑顔が違つてきます。これまで、それは親に感謝しています。ゆづくりと言葉を選びながら、きつぱりと自分の考えを語っていく中井さんからは冷静な印象を受けます。けれども、40代に入する時

1957年東京都生まれ。早稲田大学在学中に
毎週黙ってました。でも娘も頑張っ
てるんだから一緒に頑張ろう」と、
りあえず一年だけはくじけないで続
けようと決心したんだ。もうひと
つこの年になると嫌なことは避け
てしまいがちですから、自分に課題
を強いるということがすごく新鮮だ
ったんですね。なんだか楽しめるよ
うになつて、『ブールに行くと疲れ
る』から、『ブールに行かない』と体
調が悪い』といふふうに変わつてき
た時には、『やつたね!』と思いま
した。なにしろよく眠れるんです。
体力的に自信がついたら、精神的にさ
わわしてしまつて、とにかく体調が
いいことを乗り越えると楽しいことが
待っている。昔からよく耳にして
いた言葉を40歳を超えてから実感す
ることになるとは、思つてもいませ
んでしたけれど」

中井さんの話からは、妻として母
として充実した毎日を過ごす様子が
伝わってきます。でも、女優さんと
しての活躍に期待を寄せる声も高ま
る一方。

「もつたいないと言つてくださる方
もいますけれど、私は自分の限界を
知つてゐるんです。不器用ですから
家庭と仕事の両方は無理。どちらも
中途半端になつてしまのが悪いん
ですね。それに私は、幸せい量とい
うのは決まつてゐるのではないかと
考へてゐるのです。ですからあまり
欲張らないで今のお幸せを大切にした
いと思つています」



はそつと冷靜でもいられなかつたのだ
と話してくれました。

「39歳から40歳になる時というの
すごい嫌でしたね。もうショックで、
自分が40歳にならないと思つて
ましたから(笑)。19歳で女優とし
てデビューして、29歳で結婚してア
メリカに渡りました。戻つて暮らし
優れなかつたんです」

娘と一緒に通つていたからこそ、辛くとも 続けられた水泳は、今では欠かせません

それではいけないと通い始めたの
がスポーツクラブでした。「中でも
水泳にはハマつちゃつて。もともと
体力だけはあるのですが水泳は苦手
で、最初はクロールで20メートルく
らいしか泳げなかつたんです。それ
が今では1キロくらいは泳げますか



た札幌での生活を終えて東京に戻つ
て来たのが39歳の時。人生の変わり
目が9のつく年齢に訪れるんです。

40代になる時特別に嫌なことがあります
つたわけはなかつたのですが、環
境の変化に弱いのか、精神的にざわ
ざわしてしまつて、とにかく体調が
いいことを乗り越えると楽しいことが
待つてゐる。昔からよく耳にして

いた言葉を40歳を超えてから実感す
ることになるとは、思つてもいませ
んでしたけれど」

身体の中から 美しくなること 教えていただきました

気負うこともなく自然体で生活しているからこそ
いつでもイキイキと輝いている中井さんの秘密は?

絵本を朗読する

娘に絵本を読んであげる時間は私自身にとっても大切なひとときです。ゆっくりと時間が流れて優しい気分になれる。絵本を朗読することには、娘とのコミュニケーションが深まるということの他、日々のことに追われて、どこか急いでいる気持ちを鎮めてくれる効用もあります。

それにしても絵本がこんなに素晴らしいものだったとは! 子供が読めば子供なりの解釈で想像を膨らませることができる絵本ですが、大人が読むと、これまた深い教訓が潜んでいたりして、学ぶところも大きいのです。

現在、私は幼稚園や保育園で絵本

を朗読するボランティアの会「大人と子供のための読み聞かせの会」を主宰しています。98年の10月から活動を始め、もう320回を超えた

した。ピアノや琴や尺八による和洋音楽の流れる中で、絵本を大きな紙芝居のようにして見せながら、私が朗説するんです。絵本には声に出し

髪の色にこだわる



ハイ・ゲンキを愛用

ずっと玄米酵素入りの洗顔剤と化粧水を使っています。毛染めのコマーシャルにおいていた時には、いろいろな色に挑戦していましたけれど、今は深いブラウンに落ち着きました。40代にもなって、あんまり赤いのもどうかと個人的には思うので。

匂いでリラックス

ただけは毎日欠かさず服用し続けています。

この数年、毎日続けて飲んでいる玄米酵素「ハイ・ゲンキ」は、玄米を発酵熟成させて大豆プロテインを加えたもの。文字どおり、元気をくれるという栄養補助食品です。



札幌に数年間住んでいただけあってアロマセラピーのベーネー・エッセンスにはこだわりがあるといい中井さん。気分を整めたいときには、控えめな香りがほほえます。

音楽による和洋音楽の流れる中で、絵本を大きな紙芝居のようにして見せながら、私が朗説するんです。絵本には声に出し

して読む楽しみもあると思います。娘の反応を見ると本当に嬉しくなりますね。

私は、白髪もあるんですよ。嫌ですね(笑)。真っ白な毛になる

アロマテラピーはひと通りやりました。やはり匂いにはリラックス効果があるんですね。特にラベンダーが大好きで、一時期は本当に凝っていたんです。でも、やめてしまつたの。子育てが大変でそんな悠長なことをしている心のゆとりがなくなってしまったからです。それでも好きな匂いの気持ちよさは忘れられず、今は香水をつけています。気分によつていろいろなタイプの香りを愉しんでいるのです。

私は楽器ができるとか、歌が歌えるたらよかったです。嬉しいことに子供達も音楽好きで、上の娘がピアノとフルート、下の娘が Chernoff を習っています。子供達が音楽に触れるよう

ちがあるんです。中井さんは最初びっくりしたそ。



お娘さんと一緒に譜面の読み方を学んで、音楽に親しむようになったと言います。

になつてから、私もますます音楽に夢中です。特に下の娘は先生の言っていることを理解するのが大変。そこで私も一緒に勉強。今では私がピアノ、長女がフルート、次女が Chernoff で簡単な楽曲を演奏したりできるようになりました。スバルタではなく、母娘のいい思い出になればと思つています。

好きな映画で幸せ気分

「ファーリー・オブ・ドリームス」という映画が大好きで、ビデオが擦り切れるほど繰り返し観ています。最初に観たのは長女の出産予定日前日。あの映画は夢の中と現実を行ったり来たりできる物語で、私は父のことを思い出していたんです。父が

なくなったのは、私が小学校一年の時でしたから、あまり思い出がないのですが、あいう世界で再会してみたいなって。疲れたなと思った日にも、嬉しいことがあった日にも、なんだか観たくなっちゃうんです。

美味しいもの友達

私は一度も会ったことのない美味しいもの友達がいるんです。もう6年間も定期的に美味しいものを送りあっています。これは食いしん坊ならではの習慣ですね。四国に住む彼女が送つてくれるのは、「かまぼこ」や「さつま揚げ」など。でもなんといつても私が一番愉しみにしているのは夏に送つてくれる天日干しのち

りめん。その季節にしか食べられないといつもの少くなりましたよね。便利なようだけれど、一年の楽しみがなくなつたのはちょっと残念。せっかく四季のある日本に住んでいるんですから、季節感を大切にしたいものだと思います。

ス

タイルは全然変わりませんか? と質問すると「そんなわけないじゃありませんか」と笑いながら。氣取らない中井さんの人柄で終始なごやかな取材となりました。「矯正下着? そんなの30秒も我慢できませんよ。この性格だもの」という受け答えに、また爆笑。キレイな人は心が元気な

