



竹脇
無我
うつ病を経て
心が豊かになった

ハードな仕事の陰に
ひそんでいた病気

十六歳でデビューし、二枚目俳優として数々の映画やドラマ、舞台に出演してきた竹脇さん。順調に俳優としてのキャリアを積んできたが、五十代はうつ病と闘いながら仕事をしていたという。

「昔から俳優になりたいと思っていたわけではなく、気づいたら仕事を立て込み、忙しい毎日を送っていました。二十代半ばは、早朝から始まる長期の撮影が多かったのですが、しょっちゅう明け方までお酒を飲んでいました。つらいことから気を紛らすためにお酒に頼る時点で、病気の前ぶれだったのかもしれませんが」

四十代後半にうつ病を自覚してからも、仕事は続々と入った。結局、無理がたたり、一年間治療に専念することになる。

「ある総合病院に入院し、病気と正面から向き合えたことが、治るきっかけになりました。信頼できる医師による治療や、そこで出会った仲間との時間のおかげだったと思います。喫煙スペースに集まる10人



9:00	起床(水を1杯飲む)
9:30	朝食(和食の軽めの献立)
10:00	仕事へ
11:00	テレビ収録
13:00	テレビ局で打ち合わせ
14:00	雑誌の取材
15:00	打ち合わせ
18:00	帰宅
19:00	夕食、テレビでニュースを見る、入浴など
24:00	就寝

わたしの
お気に入り

アボカドは大学のヨット部時代からの好物。ドレッシングをかけてサラダとして食べることが多い。

前よりも丸くなつたと いわれるようになりましたよ

のメンバーは、自分よりつらい病気の人もいるのに、明るく楽しい人ばかりでした。今でもたまに連絡をとっていますよ」

支えてくれる人の ありがたみを実感

うつ病になる前は周りの言葉に耳を貸さなかったという。

「それまで自分は感謝される立場だと思っていました。でも、復帰後は周りの人の気持ちが変わるようになり、感謝の気持ちが生まれたと思います。どんな仕事も一人ではできません。そのことに気づけたので、うつ病になってよかったと思いますね」
病気を克服した今だからこそ、明るく話せるが、実際にうつ状態のときは、自殺しか考えなかった。

「ただ死にたいだけです。ただ死にたかった。でも、何とか理由をつけて踏みとどまったのは、自分は生きる運命だったというんじゃないかな。どんなに健康法を試していても、病気になる人もいるし…」

母親が伝えてくれた 健康的な食事の基本

回復後は「無理をしない、肩ひじをはらずに生きる」ことを基本にしている竹脇さん。健康法に関しても強制されたり、無理に試すのは苦手だという。

「からだにいい食べ物といわれると、逆に敬遠してしまうタイプ。意識せずに自然に食べるほうがいいと思います。母親の作る料理が、今思えば健康食だったのでしょいか。高校時代のお弁当には、麦ごはんやイワシのマリネが入っていたことを覚えています」

幼い頃の食習慣がベースになっているため、今も和食中心。朝食には紀州産の梅干しとご飯が定番で、昼食はうどんのようなさっぱりしたものを食べる人が多い。好きな食べ物は、アボカドやねぎ、サニーレタスなどの野菜だという。

「大学時代のヨット部で海の上のバターと教わったアボカドは今でもこそ栄養価が高く、からだにいいといわれているけれど、僕にとっては航海のための常備食。今でもサラダにしてよく食べています」

若い頃、しっかり体力をつけていたことも、竹脇さんが病気に立ち向かう力になっていたのかもしれない。

●たけわき むが 俳優。1944年千葉県生まれ。60年「しかも彼等は行く」でスクリーンデビュー。70年、テレビと映画で「姿三四郎」を演じ、人気を博す。以降、テレビドラマ「だいこんの花」「大岡越前」「おやじのヒゲ」や舞台「赤ひげ診療譚」「雪国」「孤愁の岸」など、代表作多数。2003年にうつ病の体験をつづった『凄絶な生還、うつ病になってよかった』(マキノ出版)を上梓。現在、テレビ出演や舞台、講演会などを精力的に続けている。