

ウエルエイジング、それは、季節や毎日の暮らしを楽しみながら、自然に、上手に年を重ねていくこと。今回は、世界を舞台に活躍されているヴァイオリニストの川井郁子さんに、多忙な日々をウエルエイジに暮らす秘訣についてお聞きました。

年齢を重ねるということについて、昔の自分が想像していたことと今の自分が実際に感じていることは、全然違いました。人はいろいろなことを感じ、経験し、新しく挑戦することによって変わっていくわけで、年齢によって変わっていくのではないんですよね。

私にとっては、娘を産んだことが大きな経験でした。一番の核となるものに出会えたというか、一番美しいものを知ったというか。彼女の存在によって、これまで知らなかった自分の感性が花開き、今はそれを存分に味わっているという感じですね。人はきっかけさえあればいくつ

## ウエルエイジな毎日

「いくつになっても人は変われる」

ヴァイオリニスト 川井郁子さん



い始めたんです。するとこれがすごく楽しいし、気持ちがいい。これまで使っていなかった筋肉が刺激されて、姿勢だけでなく体調もよくなったんですよ。週に2回レッスンがあるんですが、かなりハマっています(笑)。

子育てと仕事の両立は大変ですが、自分自身が元気であるために、そして娘のためにも、時には人の力も借りるようになっています。全部自分でやらなきゃと思いつめると、どこかに歪が生じてしまう気がして。親族じゃなくても、手伝ってもらったり手伝ってあげたり。そういう循環がうまくできれば、誰もが自分らしさを失わずにイキイキできるんじゃないかしら。

周りを見ていても、輝いている人に年齢はまったく関係ないと気づくんです。60代でも常に新しいことに挑戦して、どんどんきれいになっていく人がたくさんいますから。私も、冒険心や好奇心はいつまでも持ち続けていきたいですね。

になっても変われると思うんです。メンタル面はもちろん、フィジカル面でも。たとえば、娘はバレエに夢中なのですが、私も最近一緒に習

かわい・いくこ

1968年、香川県生まれ。東京芸術大学卒業。同大学院修了後、ヴァイオリニストとしてデビューし、国内外の交響楽団を始め、世界的指揮者とも共演。2005年に結婚、2006年には長女を出産。自ら川井郁子マザーハンド基金を設立するなど、社会活動を積極的に行っている。現在、大阪芸術大学教授。