

いとうまい子

女優・タレント

My Life Diary
~豊かな暮らしを再発見~

難しい挑戦も全部楽しい！
人生100年時代を
ふんわりと、ポジティブに

可憐な笑顔はアイドル時代のまま。女優として、タレントとして、
芸能界の第一線で活躍を続けるいとうまい子さん。

40代半ばで一念発起し、学び直しに大学へ。

超高齢社会を見据え、要介護リスクを減らすためのロボット開発を
手掛けるなど、そのバイタリティはとどまるところをありません。



いとうまい子 Profile

1964年生まれ。1982年「ミスマガジン」コンテストの初代グランプリを獲得し、翌年アイドル歌手としてデビュー。1984年にTBS系ドラマ『不良少女とよばれて』に主演して話題となり、以来、女優・タレントとして幅広く活躍。芸能活動の傍ら2010年に早稲田大学人間科学部eスクールに入学。当初専攻した予防医学との融合を狙って3年次よりロボット工学を学び、ロコモティブシンドロームと呼ばれる運動機能不全を防ぐロボットの開発に取り組む。2019年にはAIベンチャー企業・エクサウィザーズのフェローに就任。現在、大学院博士課程では基礎老化学を研究中。

家にこだわらないんです だからどこでも「住めば都」

名古屋で生まれ育ちましたが、18歳で東京に来て38年。こっちでの生活のほうが、断然長いですからね。記憶の密度が全然違う。家族で暮らした家ももうないですし、思い出とか思い出入れとか、つながりがすごく薄くなってしまった。そういう意味では、今暮らしている町が、私にとってはすべてかも。

デビューするとき事務所が借りてくれた部屋に、結婚するまで26年ずっといました。気に入っていたわけじゃないし、物も増えて手狭でしたけど、嫌だとも引っ越そうとも思わなかった。こだわりのあまりないんですよ（笑）。漠然と、いつか引っ越したいとは思っていましたが、どこか違う町に行きたいとかはなかったですね。右も左もわからない東京で初めて住んだ、言うなれば“東京で生まれた”のがその町。本当にそこしか知らなかったのです。

出不精で、家の周りを歩くこともないまま十数年。それから犬を飼って、散歩するようになって。主人と出会ったのも犬の散歩中、その町の公園です。その後、主人が新しく買ったマンションに私が入る形で引っ越しましたが、そこも町内（笑）。結局、その町から出てないんですよ。

今のマンションはインテリアも全部、主人の趣味。10年以上たちますが、私が選んだものはありません。何かを足そうと思うこともないですね。買い替えたいなんて思っているのは洗濯機くらい（笑）。たぶんアイドル時代、家にいる時間なんかないも同然で、週末ごとに地方でホテルに泊まるような生活をしているなかで、どこにしようがあまり関係ないっていう感覚が身についたんじゃないかな。こだわればこだわったで面倒じゃないですか。本が読めて、ゆっくり眠れたら十分だと思って過ごしてきたので、慣れちゃったのかもしれない。「こうじゃなきゃ嫌だ」というのが、私にはほとんどないです。

少し前までは書齋みたいなところを私の勉強部屋にしてたんですけど、最近はそれもリビングで。わざわざ静かなところにこもらなくても、気が散ることがなくなりました。テレビがついていて、主人がそれを見ている、私はその場で勉強に集中できる。慣れればどんなことでもできますよ。むしろ、リビングのほうが落ち着いて本が読めるくらい。とくに今は主人が在宅勤務なので、いつもだいたいそばにいます（笑）。

高齢者が楽しく生きられる未来 そのお役に立てたらと

大学に行こうと思いついたのは結婚してから。学ぶなかで何かを見つけて、お世話になった方々に恩返しをしたいと思ったんです。ちょうどその頃、文部科学省のあるプロジェクトでビデオナビゲーターのお仕事をいただいたのをきっかけに、病気になる前に予防することの大切さを知って。人生100年時代を健康に生きるためには、自分で自分自身を守らないと！ 予防医学を学ぶことで、メッセージャーとしてそれを伝えられるかもしれないと考えました。

ところが3年になるとき予防医学の教授が退官されて、同級生に勧められた畑違いのロボット工学のゼミに。これから予防医療においてもロボットは重要になるはず。知識がなくてもアイデアは出せますからね。いざとなればその分野に長けた友人の力を借りられるから大丈夫だと、教授を説得したんです（笑）。

このゼミで同期だった整形外科の先生から聞いて、初めてロコモティブシンドロームという言葉を知りました。運動器の障害によって寝たきりになるリスクが高まった状態のことで、その予防にはスクワットが有効なんです。でも高齢者に続けてもらうのは難しい。じゃあ一緒にスクワットをしてくれるロボットが家にいたら？ とひらめいて。私が開発した「ロコピオン」は、決まった時間に呼び出してくれる。しかも、スクワットをしに行くまで呼び続けるんですよ（笑）。



今はAIベンチャーと一緒に、その強みを生かした次世代型の「ロコピョン」を開発中。スクワットで膝を傷めては本末転倒なので、AIで人の動きを分析し、もし膝の角度が間違っていたらちゃんと正してくれるようなものをつくろうとしています。

ロボット技術の専門家だけでは、使う側の高齢者が何を求めているか、どうしてもわからない部分があると思う。その溝を埋めていくのが私の役割。AIの生かし方もアイデア次第だと思うし、外から私に関わることで、ロボットに温かさを入れ込めたらいいですね。

博士課程では領域替えをして老化学を学んでいます。こちらも人生100年をどう生きるかにつながるので、同時並行でやっていきたい。長く生きるなら、ずっと自分の足で歩いて、若々しく楽しく生きたほうがいいですよ。そこは目指していきたいところです。

足は止めずに、でもこれからは 急がずゆっくり楽しみながら

今は研究室で細胞を育てていることもあって、完全オフの日ってないですね。でも、そもそも休みが欲しい人間じゃないので。私の場合、オンオフがふわふわしてる

んですよ。たぶん日替わりじゃなくて、時間単位で無意識にオンオフを切り替えているのかもしれない。やらなきゃいけないことが重なると大変だけど、それもまた楽しいです。

博士課程修了まではガリガリ勉強もしますが、そこから先は少しゆっくりやろうかな。なんといっても人生100年。ゆる〜く、楽しみながら、ふんわり生きるのがいいかなって最近思っています。せっかく研究者の方々とも知り合ったので、関わりを持ちながら、ゆるゆると、みんなが幸せに生きられる道を探したい。ロボット開発のほうも、ゆるくふんわり。急がずに、いろんな声を拾い上げながらやっていきたいですね。

住まいについても、主人がめちゃくちゃこだわる人だから、こだわりを持たない私はふんわりと、そこに寄り添えばいいかなって。もっと歳をとったら、もしかしたら今の広いマンションを手放してこぢんまりと暮らすかもしれないし、東京を離れてのんびりしたところに引っ越すかもしれない。先のことはわかりません。でもね、私は全然、どうなってもかまわない。どんな土地でもどんな家でも、住めば都。そこで眠れることに感謝して、笑って生きていると思います。