

心療内科医として32歳の時に女性のためのクリニックを開設し、今は産業医としての医療と、医療とコミュニケーションをテーマにした研究を続けています。でも、私が社会に対してできることは診察や研究だけではないのではないかと、という思いがあつて、書籍をはじめ、新聞や雑誌、ウェブサイトで連載など、文章を書く仕事も続けています。

そもそもね、医者になる前は物書きになりたかつたんです。文章を書くことは何の苦でもないどころか、むしろ私は、書かなければ生きていけない。うつぶんがいつばいだから(笑)、書くことがいつばいある。世の中で腹の立つことや嫌だと思ふことを抑え込んで我慢するのではなく、かといってそれをただ怒り散らすのでもなく、何か別の形にして発信して、誰かの心の栄養にしていってえたらと思つています。

もうひとつ、自分が「これをしないと生きていけない」と思ふもので、欠くことができないのが、ジャズです。ジャズを歌い始めたのは、医学部に通っていた大学2年生の時でした。理由は、生活費を稼ぐため。新宿のジャズクラブでオーディションがあると知り、受けたら合格してね。専属歌手になつて5年間、歌っていました。医学部に行く子つて、みんなお金持ちの子だと思われけど、私の家はそうではなかつたし、結核を患つていた父が倒れ、働けなくなつてしまつてね。当時はジャズクラブでのアルバイト代で食べていました。

歌いながら思つたのは、こりやダメだな、と。私は英語のネイティブスピーカーではないし、本場、アメリカのジャズマンと何が違うかつて、もともと持つている文化的な背景も違うし、生まれ育ちの中で培われてきたり

がある、という意味だと受け取りました。歌の中にある本質が伝わっている、というニュアンス。敬愛する二人にそう言ってもらえたので、励まされました。

音楽活動を再開する前の2年半ほど、私は歌うどころか、声も出なくなつてしまつた時期がありました。ある日、野良猫にニヤオつて話しかけようとしたら、そのニヤオが出なかつた(笑)。簡単に言うと、顔面神経麻痺で、話せないし食べ物も噛めないし、ひどい湿疹やら何やらで仕事もまつたてできませんでした。

きっかけは、阪神淡路大震災後のストレスで体調を崩したことです。夫の実家が被災し、負傷した義理の両親を手伝いに行こうとクリニックを休診にしたのですが、「大丈夫ですか?」と言つてくれた患者さんは、二人しかいませんでした。なんで休診にするのか、と責められた。そのことがショックでね。それまで昼食もとらずに精一杯診てきた人たちに、こんなことを言われるなんて、つて。悲しみより、怒りのほうが大きかつたと思います。

声つてすごく複雑な機能で、声帯と神経を使いながら全身で出している。だから、声だけを治せるものじゃないんです。当時の私は、全身がガチガチに固まつていたし、それまで我慢して抱え込んでいたことが一気に噴き出したことも分かつたので、ストレッチや整体を取り入れながら身体を緩め、自分を解放していきました。

それからは「身体を緩める」ということを、とても大切にしています。働いたら働いた分だけストレッチもする。皆さん身体をバカにしているんだけど、心よりも身体のほうが本当は繊細で、ケアするべきはまず身体。身体は心の入り口だから、身体を伸ばすと気持ちも伸びる。2011年の東日本大震災の時にも、それを痛感した

あの時のわたし 第十六回(後編)

海原純子

「アイ・ビリーブ・ユー」



ズム感も違う。ジャズに対して魅力を感じれば感じるほど、これはもう、どうがんばつてもできないと痛感させられました。TVドラマの主題歌を歌い、レコードも出したし、歌うことは好きだつたから、趣味で続けるという選択も普通は考えるのかもしれないけれど、そういう中途半端なのは嫌だつたのね。医学部を卒業し、研修医を始めたのを機にやめました。

音楽をもう一度やろうと思つたのは、1999年、47歳の頃です。医者をやりに、文章を書いて本を出すなど、それぞれに力を注いだけれど、自分の中のものを全て生かしてはいないと思う気持ちはどうしても消えない。自分の中に残っている「何か」があつて、それは、ジャズ以外の何ものでもない。

私ね、死ぬまでに自分の持つているものは全部使い切つて死にたいんです。冷蔵庫の中に、材料を残したまま死にたくないの。一番嫌なのは、材料をいろいろ買つておいて、使わないで腐らせて捨てること。だつたら、どんな小さな大根の切れ端でも全部使い切りたい。

音楽を再スタートして、まずはじめは日本語で詞をつくつて歌つただけけれど、しつくりこない。試行錯誤を続けて20年ほどになるのですが、昨年、ジャズ歌手のマリオン・カウイングスさんに歌を聴いてもらつたら、ぜんぜんいいよ! つて。「アイ・ビリーブ・ユー」つて言つてもらえたんです。スキヤットキングスの第一人者、ミシエル・ウイアーさんも、「アイ・ビリーブ・ユー」と言つてくれました。

ビリーブ、直訳すると「信じる」という意味だけど、それつてアメリカ人特有の表現で、嘘がない、というか、その「アイ・ビリーブ・ユー」は、あなたの歌には真実

出来事がありました。ボランティアの仲間を集めて、避難所のひとつになつた「さいたまスーパーアリーナ」に駆けつけ、隣にある会館に場所を借りて、ストレッチのスペースを作つたんです。福島から避難してきてお風呂に入りきた方々に「ストレッチしましょう!」つて呼びかけたら、皆さん、とても我慢強いから、大丈夫です、大丈夫です、つて言う。まあ、そう言わずに、ちよつとしてみましようよ、つて身体を伸ばした途端に、ポロポロと涙を流された方がいました。

まずは身体を緩めてください。それを今、皆さんに伝えたい。身体を緩め、気持ちを緩めないと、身体も壊れてしまふし、心も壊れてしまふ。まず自分が楽しくて、相手も楽しいと思ふことを見つけることができ、そのことで、自分の身体も相手の身体も緩むなら最高。私のジャズが、誰かの身体や心を緩める一助になるなら、それは本当に最高だな、と思つて歌い続けています。

うみはら・じゅんこ 1952年、神奈川県生まれ。医学博士、心療内科医、産業医。84年、女性のための健康管理クリニックを開設し、2014年まで診療にあたる。ハーバード大学客員研究員を経て、現在は日本医科大学特任教授、昭和女子大学特命教授、産業医として診療にあたる。文筆家、ジャズシンガーとしても活躍。著書多数。

