

相武 紗季
女優

心の余裕と自由さが
大人の留学の醍醐味

高校生時代にデビューして爽やかな笑顔で注目を集め、女優として活躍してのキャリアをスタートした相武紗季さん。お仕事に集中していた時期に、留学で見識を高める友人を見て「自分もいつか」という想いを抱いたそうです。そして2013年、約半年仕事から離れ、アメリカへ語学留学に旅立ちました。その後、ご結婚・ご出産され、演じる役柄をさらに広げていますが、お仕事には留学での経験も大きく生きているといいます。

社会経験をもつ“大人”の留学がどんなものだったのか、お話をお聞きしました。

PROFILE

相武 紗季 (あいぶ さき)

1985年6月20日生まれ。兵庫県出身。2003年にテレビドラマ出演で女優デビュー。その後、数々のテレビドラマやCM、映画、バラエティ番組などに多数出演し、活躍の場を広げる。2020年、第2子を出産。

27歳でアメリカに 5カ月の留学

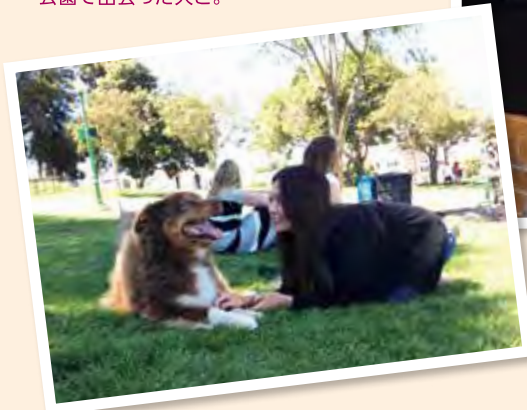
相武さんの留学は、デビュー10年の節目にリフレッシュ期間を兼ねて「今だ!」と実現したものでした。「英語が話せたら1人でもっといろいろなところに行ける」と考え、ご自身で準備を進めてアメリカへの語学留学を決めたそうです。最低限の英語を身に着けるために英会話に通い、通う語学学校とホームステイ先を自分自身で手配して、出発しました。

— 学校やステイ先は どのように決めたのですか?

留学先は、カリフォルニアの中で比較的静かなエリアを希望して、勧められたサンフランシスコに決めました。学校選びの決め手になったのは、留学中に仕事で少し帰国することもあって融通が効くことと、現地に日本語で相談できるカウンセラーがいるという2点です。助けが必要なとき、環境がわかっているサポートしてくれる人がそばにいたほうが良いと思って、ホームステイを選びました。

でも実は、1ヵ月弱でそのお家を出て、寮やアパートメントで暮らしたんです。紹介されたのは学校があるダウンタウンからバスで1時間ほどかかる年配のご夫婦のお宅。とても愛情深い方たちで、逆に言えば過保護なほどケアしてくださって、門限もありました。勉強中心の学生さんの留学なら、とても良い環境だったと思います。ただ、私は一人暮らしに慣れた大人で、向こうの生活を経験することも留学の目的だったので、少し自由が欲しくなっていました。

↓ 明るいカリフォルニアでは、犬もフレンドリー!?
公園で出会った犬と。



↑ サンフランシスコのシンボル、
ゴールデンゲートブリッジを背景に。
ホームステイ先を出て門限もなくなり、
夜景をパチリ。

でも、ダウンタウンのお家で、空いている1部屋を鍵つきで貸してくれて、「自由にやって!」というスタイルだった友だちもいました。ホームステイも条件がさまざまですし、世代に合った環境もあるのだと思います。私も現地に慣れるまでの時間をホストファミリーと過ごして、英語でのコミュニケーションの取り方を学び、その家を出る度胸がつかえました。留学の入り口としてはとても良かったです。

— 学校はどんな感じでしたか?

1クラス10人くらいで、1ヵ月くらいの短期の方も多くて、毎月レベルチェックのテストがありました。授業はいろいろで、テキストを見て話すこともありましたが、設定を渡されて即興劇で会話したり、映画の1シーンを見て内容や感想をディスカッションし

たり… おもしろかったのは、グループで外に出て「図書館に行って歴史を調べてくる」などのミッションをクリアする授業。そういうふうに、身体を使ってコミュニケーションを取って覚えていくスタイルが私には合っていました。

最初の1ヵ月くらいは、「何て言っているんだろう?」と思っているうちに授業が終わってしまう感じだったので、授業のフォローのために個人レッスンをプラスしました。合わない授業は変えられましたし、自由度の高い学校だったんです。もちろん、レッスンを増やせば費用は加算されますが、その判断が自分でできるのは“大人の留学”の良さだと思います。

3ヵ月が過ぎた頃、ボストン校に転校した時には、1つ上のクラスに上がっていました。



★

逆境に動じなかったのは “心の逃げ道”が あったから

ステイ先を変えて外に出る自由度が増えて仲間ができ、サンフランシスコでの生活を楽しんでいた相武さんは、大胆に滞在地まで変更!「とても濃い3か月を過ごすことができ、いい友達もたくさんできました。でも、みんなが優しくてつつい甘えてしまっていたので、1人で動いたほうがいいんじゃないかなと」。

そう考えて選んだのは、西海岸より静かな歴史の街だと聞いたボストン。実際にボストン校の生徒の年齢層は少し高く、落ち着いた雰囲気の家だったといいます。期間が2か月を切ったとき、留学の目的と目標を改めて考えて後悔なく過ごすために決めたこの転校も、大人の冷静な判断力といえるでしょう。

ボストンで一人静かに空を眺めて、
サンフランシスコとの空の高さや色の違いに想いを
馳せたりしたそう。



San Francisco



Boston

— 留学期間を振り返ると どう思いますか?

やっぱり短かったです。3か月目くらいで、「5か月間で英語が流暢に話せるようになることを期待したのは甘かったな」と思いました。でもその頃には、いろんな手配や交渉を英語でなんとかできるようになっていました。それで、ボストンでは、学校を10日ほど休んでカナダ旅行に行ったりもしましたね。帰国したときに「行って良かった」と思えないと意味がありませんから、「休暇を兼ねているんだし、英語以外のやりたいこともやろう」と、考えを少しシフトしたんです。

— 27歳という年齢については、 どうでしょうか。

年下の子たちの覚えが速かったのでもっと早く来ていたらと思いました。でもその代わり、生きる知恵や思い切りの良さは私のほうが持っていたりしました。たとえば、若い子は、私より英語力があっても恥ずかしさが勝ってしまって、人前では急に話せなくなったりするんです。逆に私は、職

業柄もあるかもしれませんが、「恥ずかしくて当たり前!」と、体当たりでできました。だから、若いとしてもそうでないとしても、良い面も悪い面も半々かなと思います。

向こうでの一人暮らしは、言ってみれば全部大変でした。自炊をするだけでも、野菜を買い求めるお店をいろんな人に聞いて行って、ごはんを食べるためにジャパニーズタウンの100円ショップまで行って、電子レンジでごはんが炊ける道具を買って…。日本では全部が手の中にあって満たされて生きていたので、ひとつずつ新しいことを知るのって大変だけど大切だと知りました。人とのつながりをより大事に感じるようにもなりましたし、考え方が少し変わりましたね。

— もともとそんなふうな 強いタイプなのですか?

あまり過度に期待しないというか、絶対に失敗するだろうし、情けない思いをしようと思っていたので…ネガティブなほうが向いているのかもしれませんが。(笑) 手配した寮が当日に空いていなくて、その夜に寝る場所がなかったこともありました。友達の部屋に居候してしのいだのですが、その時もどこかに「こんなものだろう」という感覚があって。それも、私が大人で、ある程度生活力があつたからだと思います。「本当に限界だと思っ

たら、ホテルで豪遊しちゃおう!」という心の逃げ道を用意してあつたんです。だから何があつても大丈夫だったのだと思います。

世界が広がり、同時に近くなった

状況に応じて計画を軌道修正し、希望を叶えていった相武さん。「欲を言えば、もっと長くて、英語を突き詰めたかった」という本音ももらしつつ、「一人で海外に行けるようになる」という目標は達成しました。翌年には、韓国からロンドン、スペインへと3カ国の一人旅に出たそうです。

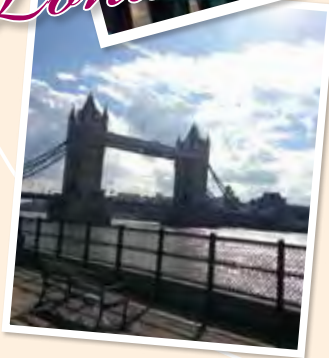
留学前後のいちばんの変化は、「好きなものを見たいと思ったとき、すぐに行ける」という自信と安心感があること。留學生活での価値観の変化が、役者としての心のありようにも想像を超えた影響を与えてくれたのだといえます。

— 留学の経験が

どのように生きていますか？

世界が広くなったというか、近くなったというか…。迷わずぱっとチケットを買って海外に行けるようになったのは大きな収穫でした。ドラマなどでひとつの役を終えると、自分の中にあつたものを出し切ってしまうと、次の役で新しい人物像をつくる時に行き詰まることもあるんですね。そのとき、海外で全然違う文化に触れると、日本よりもインプットできるものが多いんです。

私は、お芝居で「急に泣く」と言われても、「私は泣かないし理由がわからない」と考えてしまうタイプでした。リミットを決めてしまうと、その役柄はそこまでしか成長させられません。でも、留学中にアジア人が大嫌いな見知らぬ人から、突然道で罵倒されたことがあるんです。そのように、理解できない言動や知らなかつ



留学後は、数日前にアプリでホテルを予約して「取れていなくてもなんとかなる」と気負わず海外旅行に行けるようになった。ロンドンとスペインへの一人旅。



た人間の表情を見たことで、「そういう人もいるんだ」と思えるようになって、受け入れられる役の幅が広がりました。仕事にも役立っていますし、精神的な許容量が大きくなったのはとても良かったです。

自分の子どもにも、小さいうちからなるべくいろんな国の人と接して、英語に耳が慣れる環境は用意しようと思います。臆せず外国の人と対峙できるベースを作ってあげたいです。

— 読者にアドバイスをお願いします。

英語を身に着けるには、目的をはっきりさせることが大切だと思います。日本でビジネスに英語を使いたいのかなど、英語をどんなツールにするのかによって勉強法も変わるのでしょし、学び方で結果も違ってくと思うんです。

そして、英語を自分の好きなことにひもづけて、目標やごほうびを作っておくのもおすすめです。ある程度勉強したら海外の憧れの場所に行くとか。留学を好きなスポーツのシーズンに

合わせて本場のゲームを見に行こうとか、映画が好きなら毎週映画館に行こうとか楽しみも作っておくのもいいですね。留学中は「勉強に集中しなきゃ!」と考える方も多いと思うんですが、どこかにモチベーションを上げるものを置いてあげるとがんばれます。

国もいろいろですし、土地が合わなければ移動すれば大丈夫。1か所でなんとか暮らせれば、どこにでも行けるようになります。そう考えると楽しくなりますよ。その土地でしか見られない、感じられないものがあるので、海外に興味があるなら飛び込んでほしいです。



Q&A 留学よくあるギモン・質問

臨機応変に状況に対処しながら、実り多い留学を“作り上げた”相武さんに、留学に臨む心構えのヒントをいただきました！



Q. 現地ではどんなふうに英語を勉強しましたか？

A. 最初のうちは、帰ってから授業で聞き取れなかった単語を調べて、日本から持って行った文法の問題集を解いていました。それから、スポーツバーに行って“生きた英会話”を実践したりもしました。サンフランシスコは野球やアメフトチームがあるのでスポーツバーが人気で、ほろ酔いのおじさんが話しかけてくれるんです。(笑)



サンフランシスコでは日本語クラブのメンバーたちと交流が深まって、みんなでナパバレーにピクニックにも行ったそう。



スペイン旅行のスーパーでの1コマ。留学先で知り合った男の子は忙しかったのか連絡が途絶え、会えなくて残念だったそう。

Q. 友だちはできましたか？

A. いろんな国のお友だちができました。スペイン人、スウェーデン人、韓国人、日本人もいました。スペインの男の子は「働いていた銀行がつぶれてしまって、勉強して良い会社に入りたいんだ」と意欲たっぷり留学に来ていて。いろんな環境の人に出逢って、いい刺激を受けてリフレッシュできました。

Q. 留学中、驚いたことは？

A. 街から銃声が聞こえたり、使っていた駅の近くで強盗があったりして、世界では本当に危険なことがあるんだと知って、自分の身の守り方を改めて考えました。ボストンの寮で男の子が同じ部屋にいたのにもびっくりしました。鍵つきの個室があってキッチンなどが共同なのがよくあるスタイルのようです。

Q. 英語力キープのためにしていることは？

A. 留学中に仲の良かった子が、「最近はどう？」というふうに、今でもちょくちょく連絡をくれます。電話だとお互いに聞き取るのが難しいことがあるので、テレビ電話が多いですね。文字のメッセージを書くのにはちょっと時間がかかってしまいますが、がんばって返します。それで英語の記憶をリフレッシュしています。

Q. 次に留学するならどこに行きたいですか？

A. 現実的に留学は難しいかもしれませんが、ロンドンの小劇場で観たミュージカルの「レ・ミゼラブル」が素晴らしかったんです。あの歴史のある空間に自分がいることが少し夢のような気分で座って、「小さな空間でここまで表現できるんだ！」と衝撃を受けて…。いつか、子どもを連れていきたいなと思っています。

ロンドンで「レ・ミゼラブル」観劇。
この日のキャストが最高で、
「そういう一期一会の出逢いが海外旅行の魅力」。

