

演 題：私が俳優になるまで

期 日：令和7年9月18日（木） **会 場：鱒ヶ沢高等学校体育館**

期 日：令和7年9月19日（金） **会 場：五所川原高等学校体育館**

【講演の記録】

ただいまから、高校生のための講演会を始めます。本日の講師を紹介します。本日講演していただくのは、俳優の坂本三成さんです。坂本さんは第40回生として本校を卒業し、東海大学海洋学部海洋土木工学科に進学、卒業されました。アメリカに7年間の留学経験があり、英語は言うまでもなく、野球、ゴルフ、トランペットなどたくさんの特技をお持ちです。詳しいことはこの後の講演でお話しいただけるとと思います。以上で講師の紹介を終わります。続いて来賓をご紹介しますそれでは坂本三成さん、よろしくお願ひします。

はい、ただいまご紹介にあずかりました坂本三成です。皆さん、こんにちは。今日ね、私さっき紹介があったとき、皆さんの同じここに40年前、びっくりしますよね、40年前にいました。ここでいろんな先生のね、講演があつて、今日久しぶりに40年ぶりぐらいに帰ってきて、全然変わってないことにすごく嬉しくて、驚いて、楽しい気分です。

まずは、ここの場をセッティングしていただいた皆さんの先輩方、今日この場を私と皆さんの出会いの場として演出してくれた方がいます。その、まずはこの県人会の方から、渉外部の川口先生と話ができて、その先生から、そこに今日来賓でいらっしゃる方々が「坂本先生がいいんじゃないか」という推薦をいただいて、この場が今日、実行されるというか、行われるということに、まず先生方のご尽力に感謝いたしたいと思います。ありがとうございます。

今日はそれで「俳優になるまで」という演題ですが、ちょっと私、時間かかったんですよ。すぐになったわけでもないし。野球部でしたけどね。野球やってました。そこまでに様々なことがあつて、今、俳優をやつて、それでこの場に立ってます。その俳優っていうのは今、自分の中で一生涯の仕事だと思つてます。一番情熱を傾けられる仕事に出会つたと思います。なので、皆さんもこれから…これからの人なんで、そういう魂が震える、魂が熱くなる仕事に出会えるように、そういうためのサービスね、ちょっとした助けになればいいなと思つて、今日やりたいと思います。

ではまず今日は皆さん、今日一日授業やつて大変だったことでしょう。役者つてさ、リラックスしてないと駄目なんです。緊張してたらうまい演技はできません。ね。なので、ちょっと皆さんもリラックスしてもらいたいと思います。まず大体、緊張つてさ、背骨や頸椎、みんな勉強してるから分かると思うけど、全部繋がってるわけです。なのでまず背中を伸ばしてください。両手を上にぐっつけて、背骨に力を入れて、ガーッと力を入れてください。それで、ストンと抜く。はい、どうぞ。もう一回、すごい力を入れて。はい、抜いて。

次はちょっと手を挙げてください。ブラブラブラッと速く。いいですね。はい、じゃあ次、開いていきましょうか。はいはい、どうぞ。

次ね、表情だよ。役者はまず顔。顔を、中心に集めてください。いいですか、こうやって。

声はいいです。はい、せーの、はい。みんな大丈夫。いいね、もっとやってください。次は逆に広げましょう、これを。はい、すいません。最高。

次は、口角を上げてください。はい、もっと上げてください。口角上げて。素晴らしい、ありがとうございます。はい、そういうことでみんなリラックスしたということで、別に難しい話はしないので、もう適当に楽しんでください。では早速いきたいと思います。

まず、はい。皆さんと同じ高校時代、写真出しますね。

(PC 機材トラブル)

…ちょっと、すいません。機材トラブルですね。生の舞台やってるのはこういうことあるんですよ。地方の公演をしたときに、盆が、芝居でぐるぐる回る装置があるんですよ。それが芝居の途中で止まったんです。それで、あれ、俳優は芝居しながら「しまった、みんなこれ止まったって顔してる」って思う。でも本来はお客さんに心配させちゃいけない。でも、お客さんはみんな思っちゃうんですよ、これなんかトラブルがあったって。

それで、そのときに演出家が出てきて、「すいません、装置が止まってしまいました。これで一旦舞台を止めて、装置が治り次第また再開させていただきます」とアナウンスした。お客さん、どういう反応したと思います？そのときにお客さんみんな、にっこり笑顔で大拍手を送ったんです。「イエーイ！」って。これ、生の舞台なんでそういうことあるんですよ。結局、装置は電動では直らなくて、スタッフみんなで手動で、下からぐーっと回しました。そういうことありますよね、プロの世界でも。

(トラブル解消)

はい。ではまず、さっきちょっと紹介があった通り、青森県五所川原市、飯詰出身です。第四中卒業で、この高校の卒業です。はい、次。

(俳優としての演技シーンの映像が流れる)

はい、ありがとうございました。最後、中で黒いロングコート着てナイフをくるくる回してるシーンがありましたよね。あれ、3日かかったんです。3日、朝から晩まで何回も練習して。3日間やって、3日目ぐらいに10発中9発、8発以上はできるようになった。

さて、撮影当日。朝9時から撮影だったんですよ。1時間前、最後の仕上げにしようと思って、あの衣装を着て、黒いロングコート着て、黒い靴を履いて、そのままの格好で近くの公園で練習してたんですよ。これ、内緒ですけど。そしたら、パトカーが来たんです。朝から3台ぐらい。それで、私服警官が6人ぐらい、制服警官も2人ぐらい、普通のお巡りさんがもうダラーッと走ってきて、周りをがーっと取り囲むんですよ。どうしたの？って。

近所の人に「不審者がいる」と通報されたんですよ。9時から撮影なのに、このまま連行されれば撮影ストップで大変なことになる、と。すぐに分かりましたから、すいません、と。ニコニコした優しい刑事さんが来て、「いつからここにいらっしやいましたか？」って。そのときにもう分かったんで、「すいません、あの、これですよ」みたいな、ペラペラのナイフを見せ

て、「私、俳優ですって。今から撮影でこのナイフを使うんで、ちょっと練習してました。このナイフ、ほら、ペラペラですし切れないです」って。

そしたら警察の人たちも「なんだ人騒がせな」みたいな空気になったんですよ。「すいません、以後気をつけます」って。自分の経歴を見せたら、「分かりました」と。「俳優さんですか。普段どういう役やるんですか？」って聞くから、「刑事役をよくやらせていただいています」って。「すいません、勉強になります」「今日はこちらでやられてるんですね、そうですか」って。「坂本さんもね、仕事熱心なのは大変結構です。でもね、次からはね、家でやってください」って言われて、「分かりました」と。それで皆ワッツと帰っていったというエピソードがあって、撮影できたんですけどね。

はい、ここ。さっきも言いました、野球やってました。ここ、野球部のグラウンドで。これです、この眉毛。なぜか昔から前に下がってたんですよ。それで顔がいかついから、よく先輩に呼び出されたりしたんですよ。当時の野球部は、スパイクを靴墨で真っ黒にしなくちゃいけなかった。そのときの靴墨を使って、こういう遊びをやってました。

そのときは、いわゆる「いきがってた」わけですよ。バッティングフォームのモノマネとか、そういう馬鹿なこともやってましたけど。高校終わって、本当に野球大好きだったんで、卒業文集にも「夢の甲子園は夢のままで終わりました。次は神宮球場でやりたいと思います」と書きました。

でも、大学は現役で合格できなくて、浪人したんです。授業中ずっと寝てたんで。そこから猛勉強して、なんとか東海大学海洋学部っていうところに入ったんです。そこはいわゆる東海大学のメインキャンパスではなくて、静岡県の清水市にあったんです。あれ？と思って、教務課で聞いたら、「硬式野球部はないよ。準硬式だよ」って。「東海大のユニフォームで神宮でやりたかったのに…」って。そこで調べが甘かった。学部を転部すれば3年生から平塚のキャンパスで野球ができるよって言われたけど、2年間も待てないなと思って。いやあ、もうすごいなと思って。

入学金も払っちゃったし、まずいと思って、すごく落ち込んだ日々をずっと過ごしました。正直、ダラダラと遊んでましたね。大学2年生のときに、ふと、峠道で、若いのが餡パン食いながらコーナーをふわっと曲がっていくのを見たんです。それ見て、「すごいな、これ！」って。

「これやりたい！」ってなって、そのまま真っすぐ行って、中古車センターでフルローンで車1台買いました。そこからは大学には一切行かず、バイトして、車の改造につぎ込んで。もう毎日車でした。

でもレーサーにはなれないなと思って、就職の時期が来たんです。そのときはラッキーな時代だったので、一部上場のゼネコンに就職が決まりました。現場事務所でこういう感じで仕事して。現場監督だったんですよ。そのとき、一番苦手なものが、年上の職人さんとのやり取りでした。僕が22～23歳で、職人さんはもう40代、50代の方。自分のお父さん世代の人です。ある職人さんは、わざと何も教えてくれないんですよ。僕が何か聞いても「知らねえな。先輩

に聞いてこい」って。僕は一日何回も、その人と先輩のところを往復して、そうやって仕事を覚えさせられました。最後、その工事が終わったとき、その担当の職人さんが事務所に来て、「お前、やったな」ってにこやかに言いながら、「俺がお前を本気で仕事でいじめても、へこたれなかったな。なかなかやるなお前」って言うてくれた。もう、こうやって教えてくれてたんだって。「お前は出世すると思うから、そのときはうちによろしくな」って、最後に言うてくれた。この人かっこいいな、と思いました。

まだ俳優になってません。普通に仕事してました。2年ぐらい経って、ある日、JRの駅のホームで、一人の外国人の人に切符の買い方を聞かれたんです。全然英語喋れなくて、そのときは何て言ったかという、「私、英語わかりません。すいません」って日本語で言うて、その場から逃げてしまった。もう、ショックで。あれ、ちょっとかっこ悪いな、と。それがきっかけで、アメリカへ行こうと決めました。そのとき24歳。俳優をやろうとは思ってませんでした。

アメリカで何をしたいかという、大学院でMBA、経営学修士を取ろうと思ったんです。それを取れば出世コースだろうと。でも、行き方が分からない。飛行機も乗ったことない。妹に聞いたら「国際交流センター」っていうところを教えてくれて、そこへ行きました。「どうしたらいいですか」って聞いたら、「アメリカは広いです。どこの地域に行つて何をやりたいんですか？」って。何も決まらなかつた。とにかく英語を勉強したいんだと。

次の日に行つたら担当の人が代わつて、ちょっと厳しい人だった。「まだ決まらなかつたの？」って。分かつた、分かつたって、こういうのあるよつて色々見せてくれて、ニューヨーク大学とか、英語の集中講座がある大学を紹介してくれました。その中に、コーネル大学っていう大学があつた。これ、アメリカのアイビーリーグで、ハーバードとかイェール大学とか、その内の一つにコーネル大学があるんです。「これいいな」って。「これにします」って即決しました。何も分かつてない、事前情報なしで「ここにします」と。パスポートも持たなかつた。その人が全部用意してくれました。パスポートから飛行機のチケット、向こうの寮の手配まで全部。

そして行くことになりました。大学時代の友達が20人ぐらい見送りに来てくれて、「アメリカ行つて頑張つてこいよ」「大きくなつて帰つてこいよ」って。飛行機に乗つてアメリカに行つたんです。成田空港からニューヨークへ。着いたら、そこは何十年で一番の大雪だった。乗り継ぎの飛行機が8時間も遅れました。もうどうしよう、って。でも、「日本人の助けを借りたら男が廃る」って、ぐつと我慢してずつと黙つてました。

8時間後、やつと乗れた飛行機がプロペラ機で、20席しかない。それも事故なく着きました。夜中の2時でした。もう空港のスタッフは誰もいない。うわつ、ちょっと待つてよと。

どうにかリムジンを呼ぶ電話を見つけて、「ハロー、アム・ゴーイング・トゥ・コーネル」って言うた。OKって来た人が、住所を見せても全然分からない。困つた顔して。とりあえず発進してくれたんです。やつた、これで着く、と思つたら、コーネル大学は広大すぎて、運転手は分からない。大学のキャンパス警察があつたので、そこで助けてもらいました。警察官

が寮を調べてくれて、最後はパトカーに乗せてもらって、寮まで送ってもらったんです。夜中の2時過ぎに着きました。

そうやって、アメリカ生活がスタートしました。その後は学校が始まって、友達もできて、楽しくやってきました。みんな全世界から来た人たち。中東系、ヨーロッパ系、みんな。

ある日、パーティーで、大学院を目指してた、すごく優秀な人がいて、その人に言われたんです。

「君はすごいオーラがあるね。俳優やった方がいいんじゃない？」って。「すごい存在感あるし、普通の人間と作りが違う」って。「松田優作に次ぐ日本人俳優の一人になれる」と。憧れの松田優作みたいになれるのかって、ちょっとだんだん心が動いてきて。

でも、頑張っって勉強して、大学院に受かったんです。いざそのタイミングになったら、「いやあ、なんかこれちょっと違うな」って思っって。そもそもビジネスの勉強がしたかったんだけどなっって思っいに駆られて。そのときはまだ俳優になるっって決めてなくて、彼女が「ニューヨーク大学で俳優の勉強してる人がいるよ」っって。これは渡りに船だと思っって、27歳のときに、ニューヨークシティに行きました。そこでストラスバーグ・シアター・インスティチュートというところで勉強しました。

ニューヨークに行っって1ヶ月ぐらい経っった頃、カフェでスパニッシュオムレツを食べてたら、老紳士に声をかけられました。「君、何やってる人？」っって聞かれて、「役者の卵です」っって。その人はディレクターで、「うちでパーティーやるから来なよ」っって。行ったら、そこはペンthouseで、グランドピアノとか世界中の楽器が置いてあっった。その人は、ミュージカル『ヘアー』とか『ジーザス・クライスト・スーパースター』をやっった、伝説的な演出家だったんですよ。

その人と何回も会っって、3年目ぐらいに、彼の芝居に出させてもらっったんです。オーディション会場行ったら、このぐらいのスペースで、いきなり台本を渡されて。「この場で、これから適当に演じて」っって。夢中でやったら、OKですっって。

そしたら、「お前、合格だっった」っって。主役の役で、ニューヨークでっすごい評価されたんです。『ニューヨーク・タイムズ』にも載っったし、『ヴィレッジ・ヴォイス』っっていう雑誌にも載っって、『ライオンキング』と比較しても遜色ないエンターテイメントだっって書かれて。ヨーロッパツアーも回りました。クロアチア、オーストリア、ユーゴスラビア、全部回っって、すっごく歓迎されて、芝居やっって飲んで。役者っっていい仕事だなっって、そのとき初めて思っいました。これが、俳優という仕事に取り憑かれたきっかけです。

それで32歳で日本に帰っってきました。

皆に言ってるのは、イメージっって大事だということです。坂本龍一がアカデミー賞で賞を取っって、英語でスピーチした。かっっこいいな、この人っって。アメリカで映画撮っって、アカデミー賞取っって、英語でスピーチする。そういう俳優になりたい、と。

今、僕はアカデミー賞主演男優賞、いや助演男優賞を取る。これが目標です。そのために、常にイメージしてる。そこで何を言うか、呼ばれるときにどういっうリアクションをするか、ス

ピーチの内容も今、考えてる。未来の自分の姿、最高の姿を、なるべく具体的に決めてイメージする。他の人は関係ない。常に準備しておく。成功する準備をしておく。これ、大事なんですよ。チャンスの神様は前髪しかないってよく言われるでしょ。それを掴むために、常に準備しておく。

私は53歳で、妻は44歳で一人娘を授かりました。他の人は「無理だ」って言った。でも、僕は「絶対大丈夫だ」と信じて、小さい子供を抱っこして歩いている自分の姿をイメージし続けた。見事に女の子が生まれて、今日も来てますけど、こういうふうにイメージするって大事なんです。憧れるんです。

イメージして、実は今日、一つ私の夢が叶いました。なぜなら、俳優を頑張っ、て、母校の高校で、みんなの前で、若者の前で自分の経験を話すっていうイメージを、ずっとしていたからです。それが今日、叶いました。ありがとうございます。はい、以上です。もし、そういうことで悩み事とかあれば、ちょっとクイックレスポンスで。時間ありますか。はい、どうぞ。

【質疑応答】

(五所川原高校)

生徒：坂本さん、新しいことに常にチャレンジし続ける姿がすごく感動しました。これから新しくチャレンジしてみたいことはありますか？

講師：いや、一つ持ってるのは、自分で舞台を作りたい。シェイクスピアの『リア王』という作品を。ギネスブックで、最高齢でやった人をまず調べるんです。それで、最高齢でリア王をやりきった男、みたいな。なんかそういう、見えない世界に自分の名を残す。それを次の目標にしています。それで、この青森に恩返しのことができればいいなど。まだ具体的には決まってないですけど、そういうのをイメージしています。はい、ありがとうございます。

生徒：私も飯詰出身で、坂本さんみたいなすごい人が自分と同じ地元なんだってすごく嬉しくなりました。どうやったらそんなに英語が上手に喋れるようになりますか？

講師：それはさ、周りの人が「坂本は日本一英語を喋る人だろう」と認めてくれるぐらい、自分を追い込んでいくこと。日本人は文法と読書はすごい得意なんです。でも、スピーキングとリスニングが駄目。とにかく喋る。アメリカ人に聞いたんです、「どうしたら喋れるようになる？」って。そしたら「とにかく喋れ」と。自分の話を聞いてもらえるのは嬉しいですよ。だから、なんぼでも喋ればいいんだって。なるほど、と。半分以上、9割分からなくても、相手の話を聞いてあげる。聞いてれば、だんだん「今、面白い話してるな」とか分かってくる。ここは心配してるころなんだな、OK、とか。そういう能力を磨きました。まずリスニング。そしてリアクション。発音は、これは練習す

るしかない。もう、毎日朗読した。自分で声に出して、バーって言う。それを毎日やる。5分、10分でいいから。毎日やれば上達するんです。

英語のオーディション行ったときに、ジェームズ・コーデンさんっていうイギリスの有名なコメディアンがいて、その人と丁々発止のやり取りができるか、コミュニケーション能力を問われるわけです。そこに、ハリウッドスターの日本人の人もいて。そこで唯一、受かったんです。そういうコミュニケーション能力。分からなくても大丈夫。それで受かってCMが決まって、すごい経験させてもらった。渡辺直美さんとか、いろんな皆さんと。映像の仕事って、遅刻がなぜ駄目かという、現場は1日で、日本映画でも1,500万から2,500万かかるんです。そこでNGを出したら、どれだけのお金がかかるか。絶対に百発百中でやらなきゃいけない。あのCMのときも、前の日の5時ぐらいから夜中の10時ぐらいまで、歩きながらずっとセリフを練習してました。発音は練習しかないです。近道はないです。でもやれば確実に上達します。毎日5分でいいから。はい、以上です。ありがとうございました。

生徒：私は高校3年生で受験を控えている時期なんですけど、先生は高校時代に、将来こういう仕事をしたいなっていうイメージは浮かんでいましたか？

講師：そのときは正直、流れに乗ってるというか。野球やってるし、体育祭の打ち上げに行ってたし、あんまり正直、考えてなかった。今はさ、YouTubeとか色々あるけど、当時は情報が限られてるから。でも、勉強って今しかできないとか、部活って今しかできない、という思いがあって、今やれることを一生懸命楽しもうと。今、将来の仕事のイメージを持つことも大事だけど、今やることを一生懸命やるのが大事。とにかく与えられた、今の環境で頑張る。将来のことは、大谷翔平みたいに、なるって決めてる人はそっちに行けばいい。でも大半は分からない。僕も俳優なんて思ってなかった。ただただ毎日を一生懸命。今日という日は二度と帰ってこない。この若い肉体で、この学校にいるのも二度とない。本当に。若く美しい君たちは今、青春を謳歌し、頑張ってください。答えになってましたでしょうか？ はい。応援ありがとうございます。

生徒：私は今、演劇部に所属しているのですが、私の場合は公演が終わって、みんなが拍手してくれたりとか、感想を語り合ったりするのを見ると、やりがいを感じるんですが、坂本さんは何にやりがいを感じたりしますか？

講師：それは同じ。やっぱり一生懸命、何ヶ月も頑張ってきて、いざお客さんの前で発表して、笑いを受けたり、拍手をもらったり。今日は良かった、って。それはもちろん嬉しい。でも次の日、同じことをやってもウケなかったりする。そのときに見直して、お客さんの種類があって、真剣に見てくれる日もある。そういうお客さんが、「いや、今日は良かったな」って、最後にワーツとすごい拍手をくれたり、アンコールみたいなのを

引き出せたりしたときは、お客さんを乗せられた、と感じる。この間なんか、小劇場でお客さんが総立ちになったときがあって、奇跡が起きるんですよ。それが1回でもあれば、辛いことがあっても、全部吹っ飛ぶ。やっぱり同じです。

お客様の温かい拍手と声援。これがやっぱり、やってみて良かったな、と。はい。ありがとうございます。

先生：オーディションで何回も落ちたりする経験もあったと思うんです。挫折して、その時点では絶望になるじゃないですか。そこからまた前向きに立ち上がるということを何回もされてきたと思うんですね。うちの3年生も、模試を受けて、絶望からまた立ち上がって頑張ってる、それを繰り返してるんですけども、そういう3年生にちょっとエールを送っていただければ。

講師：正直、オーディションは、ほぼ運です。映画のオーディションって別に演技の力量で見られてるわけじゃなくて、CMはイメージなんです。昨日今日始めた人でも、イメージが合えば受かる。そこには別に、僕の実力が否定されたわけじゃない。ただ、イメージが違っただけ。そう思って、オーディションに関しては気楽に考えてます。

でも、ご自分の実力、勉強のことに言え、やっぱり厳しいことになると思う。努力は実ると言うけど、やれば結果が出るものでもない。成果を期待してやると、駄目だったときに落ち込む。やり方が悪かったのかな、とか。だから、もう、やれるだけでいい、というぐらいの気持ちでやった方がいいと思います。結果を求めすぎると苦しくなる。

大学は、落ちても、それも一つの神様からもらった試練というか、プレゼントだと思った方がいい。私は野球を諦めて、すごく後悔しました。本当に。でも、その経験があったから、次の人生で絶対後悔しないようにしよう、って思ったきっかけになった。

起こった事象をどう捉えるか。ポジティブに捉える。わざわざ変換した方が、僕はいいと思うんです。落ち込むときは落ち込んでいい。でもそれを転換する技術、これを自分の中で構築していく。スーパースターの太田翔平も、怪我したときに1週間ぐらい落ち込んでた。矢沢永吉も、借金でどん底になったときに1週間は酒を飲んで、人生終わったと思ったと。そして1週間経って諦めて、もう1回やろう、と。

落ち込むときは落ち込んでいい。でも、そのうち飽きてくるから。飽きてきたら、「はい、やります」っていうぐらいの、気楽に、笑って試練を乗り越えられればいいなと私は思います。

メンタルってすぐには強くなりません。考え方を考えるんです。落ち込みから抜け出す方法を、皆さん自身で構築してください。そして、去年の私より今日の自分がすごい、昨日の自分より今日の自分がすごい、と思えばそれでいい。自分のペースで、過去の自分を超越するようになってください。はい、ありがとうございます。

(鱒ヶ沢高校)

生徒：坂本さんが演じてきた作品で一番心に残っている作品は何ですか？

講師：どんな役でも心を込めて演じているが、一番心に残っているのはギリシャ神話のオイディプス王です。一番最初に成功した作品で、ニューヨークで皆さんに褒められた作品なので、この作品を演じることがなければ役者になっていなかったというような作品です。

生徒：演技をやる上で大変なこと、難しかったことは何ですか？

講師：舞台の話だと、自分の台詞を覚えることです。台詞の覚え方はいろいろあるが、私は稽古に入る前に自分の台詞は全部覚えるようにしています。演出家によっては稽古に入ってから1週間くらい台本を見てもよいという方もいるが、私はそれがいやで、全部覚えるようにしています。