



福士蒼汰(ふくし・そうた)

1993年、東京都生まれ。2011年、ドラマ『美咲ナンバーワン!!』で俳優デビュー。ドラマ『仮面ライダーフォーゼ』でテレビドラマ初主演。13年、連続テレビ小説『あまちゃん』で脚光を浴び、第38回エランドール新人賞を受賞。第38回日本アカデミー賞新人俳優賞受賞。以降、数々の作品に出演。20年9月スタートのドラマ『DIVER-特殊潜入班-』(関西テレビ)で主人公・黒沢兵悟役を演じる。



Interview

仕事人インタビュー

自分を知り、 恐れず自分らしく

俳優 福士蒼汰さん

——コロナ禍で、芸能界もストレスが増していると思えますが、どのように対処されていますか？

まずは適度な運動は心がけています。そして、寝る前に瞑想したりしています。実はここ数年、「メタ認知」を大事にしているんです。分かりやすくいうと、自分を知る、ということですが、自分がどんな状況のときにどんな気持ちになるかを客観的に眺めてみる。そうして現状を把握することで、感情をコントロールしやすくなり、次の行動を決めやすくなる。

——そうですね。

正直に言うと、デビュー当時は人見知りの性格が影響して、周囲の人とのコミュニケーションに苦手意識がありました。でも色々な作品に出演させていただく中で、撮影現場でのコミュニケーションで作品がよくなるのをたくさん目にし、このままではいけないと、周囲の人たちにどんどん積極的に話しかけるようになりました。おかげで今ではコミュニケーションをとることが楽しいとも思えるようになりました。

——本もよく読まれるそうですね。

今は小説より自己啓発系に関心があります。雑誌の書評欄やYouTubeもよく見ます。中田敦彦さんの『30歳大学』など、見るだけで内容がわかるものもありまして、さらに深く知りたい身に着けたいと思ったものは購入します。アドラー心理学の解説書である『嫌われる勇気』は、読んだら何か今後の人生のヒントを得られるかもしれないと思って購入しました。

——まなければいけないものと捉える人もいますよね。

僕は、その時々に必要な部分があればいいと気軽に考えています。例えば、最近身体にいいメニューや食材を知りたくて、食の健康本を買いました。それ以外のことが書かれている部分もありますが、知りたい内容が書かれている部分に特に注目して読んでいます。

仕事は遊びのように、 遊びは仕事のよう

間で、「こんな仕事をした」と、思いや考えを自信を持って伝えることで、相手の思いも引き出せるし、関連する情報も集まってくる。「悟り世代」と言われる今の若者たちは、熱意を前面に出してきた世代の人たちからすると冷めていると映るようですが、実はかわる部分が違うだけなのかもしれません。そんなギャップを埋めるためにも、コミュニケーションが何よりも大事だと思っています。年を経るごとに、同世代との共演の機会も増え、関係性も多様になってきました。

た。9月スタートの新ドラマ「DIVER」特殊潜入班」では、これまで同級生役が多かった野村周平くんと、はじめて年齢も立場も違う役で共演します。僕の方が先輩の役で、彼が敬語で話すのが新鮮ですね。——キャリアを重ねる中で、「働く」ことはどんな意味を持っていますか？ 「仕事は遊びのように、遊びは仕事のよう」という言葉を意識しています。基本となる台本はあるものの、どんな仕事をするか、セリフの間をどうとるかな

どは、現場でどんな意見を出しながら作っていきま。根を詰めすぎてもいいアイデアは生まれないので、「遊び」と思って取り組むことで、自由に発想する余裕を持つようにしています。反対に、役者はどんなことも仕事につながるの、遊びは真剣に、タスクを決めて取り組みます。例えば、友達とカードゲームをする時に、マンガの「カイジ」のような雰囲気、登場人物になりきってみるんです。カードをめくるときに指2本使うのか、4本使うのか。そんな細かい仕事まで考えてみると、演技に生かせる気づきがあったりします。

——「YELL」の読者へメッセージをお願いします。他人を恐れず、自信を持つ

——「YELL」の読者へメッセージをお願いします。他人を恐れず、自信を持つ

福士蒼汰さん主演ドラマ 「DIVER-特殊潜入班-」

9月22日(火)スタート(カンテレ・フジテレビ系、毎週火曜21時~)



極秘に設けられた潜入捜査チーム、通称「D班」。犯罪組織を撲滅するためには仲間をもち、多少の犠牲もいとわない最凶の男・黒沢兵悟が悪に手を染めながら自身の正義で悪を駆逐する。