

mari*mari close-up

どんな経験も、私の力になる

俳優 生駒 里奈さん



朗読演劇『図書委員界』で「委員長」を演じた

今年3月にはミュージカル『どろんぱ』で「座敷わらし」役を演じ、歌にもチャレンジした。苦手意識のある歌をどう克服

自身の体験が作品に
昨年10月、「ハイセン
スA3-D朗読演劇『図
書委員界』で、学ラン・
眼鏡姿の少年、「委員長」

今年で芸能活動15周
年。30歳の節目の年を迎
えた生駒里奈さんに、直
近の活動や今後の展望を
インタビューした。

2011年にアイドル
グループ乃木坂46の1期
生オーディションに合格
し、デビュー曲「ぐるぐ
るカーテン」でセンタ
ーに抜てき。5枚目シン
グル「君の名は希望」ま
で、5作連続でセンターを
務めた。18年、より広い
表現活動にチャレンジし
たの思いからグループ
を卒業。その後は俳優業
を中心にキャリアを広げ
ている。

いこま りなさん

由利本荘市出身。1995年12月29日
生まれ。2011年乃木坂46の1期生と
してデビュー。2018年のグループ卒業
後は、舞台、ドラマ、映画、バラエティ
番組などで幅広く活躍。
株式会社CRG所属。



Instagram ▶

を演じた。同作品は生駒
さん原案の漫画『図書委
員界（画／古屋兎丸）』
を朗読劇化したもので、
生駒さん自身が経験した
いじめや孤独感をベー
スに「誰かの思いを受け
止める」ことがテーマに
なっている。

「小中高でのいじめの
体験をいまだに引きずっ
ているわけではないので
すが、この作品を昔の自
分みたいに苦しんでいる
人へ届けたい気持ちは強
かったです。子どもだけ
じゃなく社会に出てもし
じめはありますよね。そ
んなに他人にかまってい
る暇があるのかな、とい
う怒りや、いじめつてく
だらないうね、という啓
発的な意味合いを込めて
演じました。自分の人生
経験が表現方法の一つに
なる、ということを実感
できた作品でした」

ミュージカルに初挑戦

していくか、自分自身へ
の挑戦だった。かつてア
イドル時代に抱えた強烈
なプレッシャーは、「歌
う」という行為が「評価
される怖さ」と強く結び
つき、長く生駒さんを苦
しめた。

「正直、歌はトラウマ
でした。技術面というか
メンタル的な部分が大き
かったですね。毎日泣い
ていたことも。メンタル
トレーナーに相談した
り、歌が苦手ながらも挑
戦している俳優さんとた
くさん話をしたり。そし
て、どうして自分は歌が
苦手なのかということ
を自己分析しました。自分
と向き合うことは思っ
ている以上に辛い作業で
すが、それらの段階を経て、
ミュージカルにチャレン
ジしようという気持ち
になれました。妖怪が好
きなで座敷わらしを演
じられることもうれし
く、楽しい経験になりま
した」

これから苦手だから
と避けるのではなく、い
ろんなことにチャレン
ジしていきたいという意気
込みを見せる一方で、「逃
げることはダメなこと
じゃない」とも。

「苦手なものに向き合
えるメンタルになったか
らこそ歌にトライできま



ミュージカル『どろんぱ』で「座敷わらし」を演じた

文字の道の駅で果
物や野菜を買った
り。この間もまだ
小さかったけど根
曲り竹を買って、
母にみそ汁にして
もらって食べまし

離れて感じる秋田の魅力

仕事やプライベートで
時折秋田に帰ってくると
秋田の良さを再認識する
という。

「東京は24時間、何か
しらの音がするけど秋田
の夜は本当に静か。静か
であることって、実はと
ても素晴らしいこと。物
や音にずっと囲まれてい
たら人の心は壊れてしま
う。秋田に来てゆっくり
していると心からリラッ
クスできます。それに秋
田はおいしいものがたく
さん。帰ってくると、家
族と一緒に西馬音内のそ
ばを食べに行ったり、十



4月、「道の駅にしめ」で行われたイベントでは
相場詩織さんとともにトークショーに出演

た。おいしかった
なあ。秋田は魅力
にあふれていると
いうことを、秋田
の人はもって誇り
に思っていると思
います」
秋田の良さを伝
えたい、秋田での
活動をもっと増や
していきたいとい
う思いはずっと持
ち続けていた。そんな中、
5月30日、31日にエリア
なかいちなど四つの会場
で開催される「まるっと
秋田博2026」まる
ごと体験！秋田の郷土
芸能と酒と食」に、応
援団として参加するこ
とが決まった。

「イベントに参加させ
ていただくことで、一人
でも多くの人が秋田に
来て、秋田の食や文化に
触れて、秋田っていいと
ころだなって感じてもら
えたらうれしい。私は秋
田で生まれ育って、たま
ま芸能の仕事をしてい
るだけ。何も特別じゃ
ない。けれど、こう
やって、秋田の
良さを伝える
ことができる
のはとても幸
せなこと。高橋
優さんのよう
な大規模な活
動はできない
かもしれない
けれど、地域密
着型で秋田を
盛り上げてい
きたいと思っ
ています」

生駒さんが応援団を務める「まるっと秋田博2026」
の詳細は、7～10ページに掲載しています