

3

yolo's lifestyle

YOU ONLY LIVE ONCE

Photos Mikala Wilbow
Text Yoshiko Arakawa

from...
Sydney

Sarah de Possesse

artist

My dream is to be able to live a balanced, happy life doing what I love.

「大好きなことを追求しながら、
バランスの取れた幸せな暮らしをキープするのが夢だわ」

サラ・ドゥ・ポッセ



基本のワークアウトの中でもなるべく毎日続けるようにして
いるキムロシガ、精神を落ち着けて、より健康的に

1: 大学で映像を学んだ後、すぐに映像制作会社を設立。自
と身を基盤とした編集室のある作業スペースで、くつろぎの
ひと時 2: お気に入りのアクリリックのマイブレイクヘ
ンカドメメニューも数分が過ぎた後、大切な観やライブ
ーを撮るのにほびたり



8月のよく晴れた日、満面の笑みをたえて待ち合わ
せ場所に現れたSarah。今旬の注目女優として活躍す
る傍ら、自身で立ち上げた映像制作会社で、監督から編
集まで手がけるアクティブガールだ。
「海は、私のライフスタイルに絶対外せないシーン！」
と語る彼女の一日の流れは、例えばこんな感じ。「朝起
きたらまずはコーヒーを飲んで、その後は打ち合わせや
撮影。なければ海かヨガスタジオへ直行するわ。ワーク
アウトメニューは、ヨガやランニング、サーフィン、水

映像制作を始めたころサーフ
インに夢中に、Thomas Camp
bellやthe Malloy brothersの
サーフィン映画の影響は大き
い



happy life doing what I love.

泳のいずれか。朝のうちに思い切り太陽の光を浴びて、
体を動かしておくの。そうしたら、残りの一日はゆった
りとオフィスに座って仕事に励むことができるもの。
これは、仕事をする上でも、集中力の高めるのにも、と
っても効果的。

そんなSarah オススメの海での過ごし方は、ロック



3: ゆっくりとお茶をいれてくつろぐのが好き。ヘビロテ中の南都駅前の急須は、母親がプ
レゼントしてくれたもの 4: ミスターキューカンパー、スパイク・リー、マイケル・ジ
ンと名づけてかわいがっているサボテン達 5: ハワイへ旅した時に現地で購入したウクレ
レ。小さくて軽いため、ロードトリップにも連れて行きやすくてかなり愛用している



海や音楽、そして動物は、Sarahを常に笑顔
にしてくれる大切な要素。日々の小さな事
柄からポジティブな気持ちに充電中
@Shesurfs

from Sydney_Sarah de Possesse



プールでの水泳。
「このあたりではどこのビーチにもたいてい、「ロック
プール」って呼ばれる、海に隣接した公共のプールがあ
るよね。中でもお気に入りには、シドニー北部沿岸沿い
にあるニューポートっていうビーチのもの。プールの底
が、コンクリートじゃなくて砂なのよ！ 水中でゆら
ゆらと踊る海藻や小鱼を見ながら泳いでいると、ずっか
り心も解放されて、いやなことなんかすーっと忘れら
れちゃう。塩素たっぷりのコンクリートの箱で泳ぐより
も、ずっと魅力的でしょ」

一番の健康法は、「十分な睡眠を取
ること、たっぷりの水を飲むこと」。
また最近では、心と体の健康がつか
なっていることを実感中。

「心身のバランスを保つことは本当に
大切。だから自分自身に対しても、周
りに対しても、思いやりを忘れないよ
うに心がけているの」

当面の目標は、「家族や友達との時
間を大切にしながら、調和の中で暮らしていくこと」。
しかしその一方で、「まだまだ世界中を旅して冒険的な
人生を送っていたい！」とも、「やりたいこと100%追求
して、ありのままの自分であることが一番の夢かな。そ
うしてられない時って、どうも心の声がかまっていな
くなって、私にいろいろ知らせてくるよ(笑)」。