

イチローさんが「ごはん！パン！お茶！水！」と独自のデートの誘い方を披露！  
**悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第2弾を開催**  
「ゲスト相談者」として女優・モデルの堀田 茜さんも登場  
1月22日（月）より、名場面を抜粋したスペシャル動画を公開

オリックス株式会社（本社：東京都港区、社長：井上 亮）は、オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」(@orix\_smile\_on)にて、シアトル・マリナーズ 球団会長付特別補佐/インストラクターのイチローさんをお招きし、悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第2弾を2023年12月21日（木）20時から開催しました。

「イチ問一答」は、仕事・転職・独立、恋愛・結婚・離婚、人間関係など、皆さまから寄せられた「大人な悩み事」に対して、イチローさんならではの哲学で回答するお悩み相談ライブです。第2弾となる今回も、事前に視聴者の皆さまから寄せられたお悩みに、イチローさんが生回答。冒頭では、前回イチローさんがお悩みに答えた方の後日談として、“「イチ問一答」が人生のターニングポイントになった”というメッセージも紹介されました。

また、初の「ゲスト相談者」として女優・モデルの堀田 茜さんが登場し、“自己肯定感の高め方”についてイチローさんに生相談。イチローさんは“自己肯定感”という言葉は気持ち悪い。自分を“肯定”するのも“否定”するのでもなく、常に自分に“疑問符”をつけている”と回答し、その他にも“ごはん”に誘って断られたら、“パン”“お茶”“水”と粘りを見せてほしい”といった名言を連発しながら、それぞれのお悩みに真摯にご回答いただき、悩める大人への示唆に富んだライブとなりました。



1月22日（月）より、インスタライブの名場面を抜粋したスペシャル動画をオリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」(@orix\_smile\_on)にて順次公開します。最近発足した野球チームの話やプライベートにおけるエピソードなどを交えながら、イチローさんならではの視点でお答えいただいた動画を、ぜひご覧ください。

オリックスグループは、本企画を通して、イチローさんとともに、悩める大人が未来をひらくためのきっかけづくりを応援してまいります。

以上

<報道関係者からのお問い合わせ先>  
オリックス株式会社 グループ広報・渉外部  
TEL：03-3435-3167

## ■仕事から恋愛、自分との向き合い方まで！イチローさんが生回答した「大人なお悩み」

仕事から恋愛、自分との向き合い方など、イチローさんが生回答したお悩みの一部をご紹介します。

### <イチローさんが生回答したお悩み（一部抜粋）>

**Q:** 小説執筆や漫画、演劇など、さまざまな創作活動が大好きな 28 歳の女性です。最近、演劇活動で所属している劇団のトップから、「ふわっと『みんなに認められたい』と思うことをやめなさい。その願望は基準があいまいで、そのときそのときの他人の言葉に振り回されることがあるから」とアドバイスをもらいました。トップの言葉は正しいと思いますし、腹落ちしました。しかし、他人の評価ではなく、自分で自分の作品をどう評価すればいいと思いますか？スポーツも創作もいくら突き詰めても果てが見えないという点で似てるのかなと思っています。

**A:** この方のケースは、まず見ている人からの評価で、自分の現在地を測るのがいい。「自分の感触ではできていないが、第三者の評価だけ高い」「自分の感触がいいのに、第三者の評価が低い」という場合があるが、第三者の評価は高いより低い方が、自分が成長する余地を知ることができるのでいいと思う。

僕も現役を引退して 5 年になるが、どう打つのがいいのか、力の配分をどうすればいいのかなど、いまだにバッティングの技術について追い求めている。

**Q:** 気になっている人とイルミネーションを見に行きたいです。積極的すぎると距離が遠くなりそうで話しかける勇気が出ません。どう誘えば良いでしょうか？

**A:** その日の着地点をイルミネーションにするとしたら、“ご飯”に誘った流れで行くのがいいと思う。ただ、ご飯だと圧を感じて断られるかもしれない。そうしたら“パン”行こうかと誘う。それでも流されたら“お茶”行こうか、それでもだめなら“水”行こうと続ける。それぐらいの粘りを見せてほしい。

インスタライブでは、幅広いお悩みに対して、プロ野球選手時代のご経験やプライベートにおけるエピソードなどを交えながら、イチローさんならではの視点で生回答。「一瞬一瞬、先を目指し続けてきた方だから出せる言葉」「まとめて書籍化してほしい」「名言をありがとうございます」といったコメントが寄せられるなど、イチローさんの深いコメントに感嘆の声が上がるライブとなりました。



## ■女優・モデルの堀田 茜さんもイチローさんにお悩みを相談！

球界で長年活躍をされてきたイチローさんならではの哲学と、世代も業界も異なるゲスト出演者の視点  
が交ざりあうことで、視聴者の方々のお悩み解決につながる新たな発見をお届けできるのではないかと  
の思いから、第2弾より「ゲスト相談者」による生相談企画を開始。初の「ゲスト相談者」として、女  
優・モデルの堀田 茜さんにご出演いただき、ご自身のお悩みをイチローさんにご相談いただきました。

堀田 茜さんは女優・モデルとして、イチローさんとはまったく異なる世界でマルチにご活躍されてい  
る一方で、悩みながら挑戦し続ける 30 代としての等身大の価値観が、女性を中心に共感を集めている  
ことから、このたびゲストとしてご出演いただくことになりました。

### <堀田 茜さんの「大人な悩み事」>

**Q:**“自己肯定感”という言葉をよく目にしますが、仕事が思い通りに行かなかったときなどに、ど  
うしても自分を否定してしまう瞬間があります。常に自分を否定せずにいるにはどういったことが必要  
なのでしょう。

**A:** 僕はこの機会まで、“自己肯定感”という言葉を目にしたことがなくて、“自己肯定感”という言葉  
は、僕にとっては気持ち悪い言葉。自分を“肯定”も“否定”もせず、自分がやろうとしていることに  
常に“疑問符”をつけている。ストレスフリーで楽しそうに仕事をするのもいいと思うが、それでは人  
としての厚みが生まれません。

いいヒットを打てたときは、“自己肯定”という感覚ではなく、“手応え”という感覚。“手応え”を  
重ねていくことで、人としての厚みが増していくと思う。

## ■インスタライブの名場面を抜粋したスペシャル動画の公開決定

オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」 (@orix\_smile\_on) にて、悩める大人  
の相談ライブ「イチ問一答」の名場面を抜粋した動画を順次公開します。イチローさんならではの視点  
によるご回答をぜひ動画でご覧ください。

### <公開スケジュール>

2024 年 1 月 22 日（月）より順次公開

### <公開アカウント>

オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」 (@orix\_smile\_on)

[https://www.instagram.com/orix\\_smile\\_on/](https://www.instagram.com/orix_smile_on/)

## ■インスタライブを終えたイチローさん・堀田 茜さんからのコメント

インスタライブを終えたイチローさんと堀田 茜さんに、感想をお伺いしましたので、ぜひご覧ください。  
い。

### <イチローさん × 堀田茜さん コメント>

- ・視聴者の皆さんからのさまざまな悩みをご覧になられて、いかがでしたか？
- ・堀田 茜さんとご一緒してみて、いかがでしたか？
- ・イチローさんにお悩みを相談してみて、いかがでしたか？
- ・最後に来年の目標・抱負を教えてください。

<https://www.instagram.com/p/C1I7jdwJCXV/>

<イチローさん コメント>

- ・インスタライブへの挑戦は2度目となりましたが、前回と比べていかがでしたか？
- ・イチローさんは、「悩むこと」をどのように捉えていますか？
- ・悩める大人の皆さんにおすすめの年末年始の過ごし方を教えてください。
- ・悩める大人の皆さんへのメッセージをお願いいたします。

<https://www.instagram.com/p/C1IkGMmS4Op/>