

2025 年 11 月 28 日
オリックス株式会社

「僕にもコンプレックスはたくさんある」「デジタルデトックスには料理がおすすめ」
悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第 4 弾を開催
～イチローさんがワインを飲みつつ振り返るアフタートーク動画「Bar51」も公開決定～

オリックス株式会社（本社：東京都港区、社長：高橋 英丈）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、イチローさんの冠番組である悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第 4 弾を、2025 年 11 月 27 日（木）20 時から開催。スペシャルゲストとして、俳優・アーティストとしてグローバルに活躍するディーン・フジオカさんにご出演いただき、視聴者から寄せられたさまざまな悩みに生回答しました。

「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生回答するお悩み相談ライブです。

第 4 弾となる今回は、ディーン・フジオカさんと初共演しました。お二人の共通点であるシアトル在住時のエピソードからスタートし、「コンプレックスを受け入れる方法」や「ネットや SNS との向き合い方」など、さまざまな悩みに生回答。「僕（イチローさん）にもコンプレックスはたくさんある」「環境や時代が変わるだけで、自分にとっての弱みが強みになることもある」など、視聴者へ熱いエールを送りました。

さらにライブ終了後の打ち上げとして、イチローさんがワインを飲みながら深掘りトークを展開する様子を撮影。12 月 12 日（金）より、オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」(@orix_smile_on) にて、アフタートーク動画「Bar51」として配信します。これまでの「イチ問一答」の振り返りのほか、アメリカ野球殿堂入り式典でのスピーチの舞台裏、ワインに合わせた「オリジナルおつまみづくり」への挑戦など、「Bar51」ならではの“ここでしか見られないイチローさんの姿”をお届けします。

また、インスタライブにおけるイチローさんとディーンさんの生回答を抜粋したスペシャル動画も、本アカウントで順次公開しますので、ぜひご覧ください。



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

■イチローさんとディーン・フジオカさんが生回答した「大人な悩み事」

インスタライブでは、仕事・恋愛・自分との向き合い方など、幅広いお悩みに対して、イチローさんとディーンさんがご自身の経験やプライベートのエピソードを交えながら生回答しました。

<生回答したお悩み（一部抜粋）>

Q: 夕食に魚を焼いているときに、換気扇を回し忘れてしまい、妻に怒られました。換気扇を回していない私がいけないのですが、「そんなに怒らなくてもいいじゃん」とモヤモヤした気持ちでいじけてしまいました。35 歳になりましたが、このように小さなことで子どもみたいにいじけることが直せません。どうしたらいいのでしょうか？

A:

イチローさん

これはかわいいエピソードに見えて、けっこう深い問題。奥さんは怒る理由を探しているのかもしれない。一つ一つは小さな出来事でも、奥さんは実はもっと大きなことで怒っている可能性がある。換気扇の件は、一つの“信号”だと思って、これからは普段奥さんが発している“信号”を見逃さずキャッチしてほしい。もっと大きな問題が潜んでいるかもしれない。

ディーンさん

このまま（子どもみたいにいじけてしまう）かわいさを一点突破して、ゆるキャラのような存在を目指し、家庭内の平和を築くという方法もあるかもしれない。“35 歳のゆるキャラ”を目指してみてもいいのでは。または、一人旅に出てみるのもいいかもしれない。外の世界を知ること、何かに気づいたり、掴むことができる。

Q: ディーンさんのファンです。ディーンさんの考え方に影響を受けて、いろいろなことをポジティブに考えられるようになりました。でも背が低いことだけはどうしてもプラスに捉えることができず、常に背の高い人をうらやましく感じてしまいます。お二人は、努力で変えられないものを肯定できる、もしくは受け入れられるようになるにはどうすればいいと思いますか？

A:

ディーンさん

自分は若いころずっと根無し草のように、いろいろな国や場所を転々としてきて、ずっとよそ者だった。その中で多くの壁にぶつかることもあった。

でも環境や時代が変わると、自分にとって良い部分だと思っていたところが意外と良くなかったり、逆に弱みだと思っていたところが、新たな可能性や個性になったりもする。だから自分のコンプレックスを受け入れて、自分らしく生きてほしい。コンプレックスも見方次第で、良い個性になることもある。

イチローさん

自分も顔にコンプレックスがある。明日の朝起きたら、ディーンさんの顔になりたい（笑）。だけど無理だから、受け入れて生きていくしかない。

ただ、自分がもし死んだときには、自分の表情などをコントロールできないから、棺の窓から顔を見られたくない。棺の中ではうつ伏せになりたい。棺の窓からは後頭部を見せたい。この想いを今ここで僕の遺言として、皆さんと共有したい。

Q: デジタルデトックスをしたいのに一向にできません。仕事でもプライベートでも、SNS・ネット・アプリなどは不可欠ですが、見たくない情報が目に入ってくることも多く、疲れてしまいます。それでも携帯が手放せず、無駄に時間を使っている気がしています。イチローさんとディーンさんは、ネットや SNS との向き合い方をどのようにコントロールされているのでしょうか？

A:

イチローさん

自分の一日を振り返ったときに、僕は野球のシーズン中だと、トレーニングや仕事、家事をしているだけで一日が終わり、デジタル機器と触れ合う時間がない。集中できるもの、没頭できるものを見つけることで、脳が活性化される。最近だと料理をしているときに、脳が活性化される。連続 40 日間、オムライスを作った。趣味などに集中していると、不要な情報は入ってこない。

ディーンさん

イチローさんみたいにオムライスを作ってみるなど、何かに没頭してほしい。

■インスタライブを終えたイチローさんとディーン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ディーン・フジオカさんに、感想をお伺いしましたので、ぜひご覧ください。

- ・さまざまなお悩みにお答えいただいたご感想をお願いします。
- ・イチローさんとディーンさんは初共演となりましたが、いかがでしたか？
- ・悩める大人の皆さんにメッセージをお願いします。

コメント動画は [こちら](#)



■アフタートーク動画「Bar51」の公開決定

「Bar51」は、ライブ終了後の打ち上げとして、イチローさんがワインを飲みながら深掘りトークを展開する様子を撮影したアフタートーク動画です。これまでの「イチ問一答」の振り返りのほか、アメリカ野球殿堂入り式典でのスピーチの舞台裏、ワインに合わせた「オリジナルおつまみづくり」への挑戦など、「Bar51」ならではの“ここでしか見られないイチローさんの姿”をお届けします。

<スケジュール>

2025 年 12 月 12 日（金）より順次配信

<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/

<イチローさんコメント>

「Bar51」の見どころについて、イチローさんからコメントをいただきましたので、ぜひご覧ください。

コメント動画は[こちら](#)



■オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」について



オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」 (@orix_smile_on) は、人々がなりたい自分に近づくように、世の中がサステナブルなあり方へと進んでいくように、“未来をひらくインパクト”につながる TIPS をお届けしています。

https://www.instagram.com/orix_smile_on/