

2026 年 9 月 11 日
オリックス株式会社

悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第 5 弾配信決定！ イチローさんとスペシャルゲスト満島 真之介さんがお悩みに回答 ～さらにイチローさんが料理をふるまう「イチローズキッチン」を後日配信～



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、悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」を 2026 年 11 月 26 日（木）20 時から生配信しますので、お知らせします。

「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、イチローさんが自身の経験や哲学を交えながら生回答するお悩み相談ライブです。

第 5 弾となる今回は、スペシャルゲストとして、俳優の満島 真之介さんが出演します。イチローさんと満島さんが、それぞれの視点から、悩める大人の皆さまから寄せられたさまざまな相談にお答えしていきます。

また、ライブ配信後には、イチローさんが満島さんにこだわりの手料理をふるまうアフタートーク企画「イチローズキッチン」も実施します。イチローさんがオリジナルメニューを披露する模様は、後日「SMILE ON」で配信します。

本日 9 月 11 日（金）～9 月 30 日（水）まで、イチローさんと満島さんに相談したい「大人な悩み事」を大募集します。「SMILE ON」(@orix_smile_on) をフォローの上、プロフィール画面の「メッセージ」(DM) からお悩みをお送りください。

「イチ問一答」第 5 弾の配信にあたり、イチローさんは、「皆さんから寄せていただく多種多様な悩みを、自らに置き換えてお話しできる貴重な機会です。今回も僕なりの考えを皆さんにお届けします」とコメント。満島さんも、「胸の高鳴りが止まりません！僕自身もイチローさんの言葉をただ『聞く』のではなく、その奥にある経験や哲学までしっかりと受け取りたいです」と、初共演への期待の声を寄せています。

オリックスグループは、本企画を通して、皆さまが未来をひらくきっかけ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

■出演者コメント

＜イチローさん＞

—悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第5弾への意気込みをお聞かせください。

このインスタライブは、皆さんから寄せていただく多種多様な悩みを、自らに置き換えてお話しできる貴重な機会です。今回もどう感じていただけるのかは分かりませんが、僕なりの考えを皆さんにお届けします。

—イチローさんオリジナルの料理を初披露される企画もあるとのことですが、自信のほどはいかがですか？

もちろんやるからには真剣です。「イチ問一答」で披露するとは想像もしていませんでしたが、温かい目でご覧いただけるとうれしいです。見ていて食欲をそそる結果、目指します！

—満島 真之介さんとのご共演については、いかがでしょうか？

マルチにご活躍されている満島さんが、お悩みにどんな感性でアプローチされるのか、とても興味深く楽しみです。僕の考えや回答に、どのような感想を抱かれるのかも率直に伺ってみたいですし、満島さんとのやりとりで新たな発見があることを期待しています。

—視聴者の皆さんへのメッセージをお願いします。

「イチ問一答」は今回で5回目となりますが、これ、到底インスタライブとは思えないほど緊張感ハンパないんです。人間っていろいろなことに慣れていく生き物だと思うんですけど、なぜかこれには慣れないんですよー（笑）。しかし今回も本気でお悩みに向き合い、皆さんにとって充実した1時間になるように全力で臨みます！

＜満島 真之介さん＞

—悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」第5弾のゲストとして出演が決定した今のお気持ちをお聞かせください。

胸の高鳴りが止まりません！悩みというのは単に「答えが出せないこと」ではなく、自分がどう生きたいのかを見つめ直すための大切な問いでもあると感じています。長い年月をかけてご自身と向き合い、迷い、選択し、一つひとつの道を積み重ねてこられたイチローさんだからこそ、その問いに届けられる言葉があると思います。僕自身もイチローさんの言葉をただ「聞く」のではなく、その奥にある経験や哲学までしっかりと受け取りたいです。

—イチローさんとの初共演については、いかがでしょうか？

小さい頃から、イチローさんは僕にとって「憧れ」という言葉だけでは足りない存在です。数々のプレーに心を動かされ、自分の信じる道を歩み続ける姿勢や、自分自身と向き合い続ける生き方に強く影響を受けてきました。そんな方から直接言葉をいただけることは、僕にとって間違いなく人生の新たな分岐点になると思います。少年野球をやっていた頃の自分に「将来イチローさんと一緒に人生について話すことになるぞ」と伝えてあげたい。たぶん、信じてもらえないと思いますが（笑）。

—視聴者の皆さんへのメッセージをお願いします。

自分の人生を真剣に生きようとしているからこそ、迷ったり、立ち止まったり、問いを持ったりするのだと思います。だからこそ、今抱えている悩みを、勇気を出して投げかけてみてください。イチローさんの言葉と僕自身の言葉が重なることで、皆さんの心に何かを残し、これからの日々を少し違う角度から見つめるきっかけになればうれしいです。

■悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」について

悩める大人の相談ライブ「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1弾～第4弾では、「『自己肯定感』っていい言葉なんですか?」「『人に迷惑をかけないで生きる』のは無理」「『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」「連続40日間、オムライスを作った」など、イチローさんならではの言葉が数多く生まれました。大リーグ時代のご経験やプライベートでのエピソード、自身のユーモラスな考え方も交えながら、幅広いジャンルのお悩みに真摯に答えるイチローさんの姿が反響を呼びました。

<過去にお答えした「大人な悩み事」事例>

これまで以下のような「大人な悩み事」に、イチローさんが生回答しました。

- 自己肯定感という言葉をよく目にします。仕事がいかに思いつかなかったときなどに、自分を否定せずにいるには何が必要なのでしょう?
- 高校時代の同級生に久しぶりに会って、友達としてではなく、好きになったかもしれません。大事な男友達なので失いたくないし、でも気持ちを抑えているのもつらいです。
- 「離婚したい」といきなり夫に言われ、何度か話し合った結果、つい最近離婚することになりました。将来を見据えているんなことを話してきたのに、それが一気になくなり、喪失感がすごいです。
- 私は34歳になりますが、まだ「大人になった」と実感がもてません。小さいころ祖父に、「大人になれば秋刀魚の内臓がおいしくなる」と教えてもらいましたが、ハンバーグの方がおいしいです。
- デジタルデトックスをしたいのに一向にできません。見たくない情報が目に入り、疲れてしまいます。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?

■「イチ問一答」第5弾実施概要

<配信日時>

2026年11月26日(木) 20:00～

<配信アカウント>

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/

<出演者>



イチローさん

愛工大名電高から1992年にドラフト4位でオリックス・ブルーウェーブ(現:オリックス・バファローズ)入団。1994年から7年連続で首位打者。2001年にシアトル・マリナーズへ移籍し、10年連続200安打を達成。2004年にはMLB年間最多安打記録「262本」を樹立。2012年にニューヨーク・ヤンキース、2015年にマイアミ・マーリンズへ移籍。2018年にシアトル・マリナーズへ復帰。2019年3月21日に現役引退。

日本プロ野球通算1,278安打。米メジャーリーグ通算3,089安打、日米通算4,367安打。2019年、シアトル・マリナーズ会長付特別補佐/インストラクターに就任。2025年、米国野球殿堂入り。



満島 真之介さん

1989年5月30日生まれ。2010年俳優デビュー。NHK連続テレビ小説「梅ちゃん先生」（12年）で注目を集め、初出演映画「11.25 自決の日 三島由紀夫と若者たち」（12年）でTAMA映画賞最優秀新進男優賞・報知映画賞新人賞・高崎映画祭最優秀新人男優賞を受賞。また、ドラマ「ふたりのウルトラマン」（23年 NHK）では放送文化基金賞で演技賞を受賞した。近年の出演作は、NHK大河ドラマ「青天を衝け」（21年）、「ハヤブサ消防団」（23年）、映画「キングダム」シリーズ、「ババンバンバンパイア」（25年）、Netflix「全裸監督」シリーズ、WOWOW×Lemino「北方謙三 水滸伝」、Hulu「スイス時計の

謎」（26年主演）など。そして「メシドラ〜兼近と真之介のグルメドライブ〜」（日本テレビ）や「全力！アオハル応援団」（テレビ朝日）のMCを務めるなど、多方面で活躍中。

■イチローさんと満島さんに相談したい「大人な悩み事」募集について

仕事・転職・独立、恋愛・結婚・離婚、人間関係など、イチローさんと満島さんに相談したい「大人な悩み事」を大募集します。

<応募方法>

- ① オリックスグループ公式 Instagram アカウト「SMILE ON」(@orix_smile_on) をフォローしてください。
- ② イチローさんと満島さんに相談したい「大人な悩み事」の内容を、プロフィール画面の「メッセージ」(DM) から送信してください。

※ 本アカウントへのメッセージ (DM) 送信のみで受け付けます。各投稿へのコメントや他媒体への送信は対象外です。

※ ご応募いただいたお悩みの一部は、オリックスグループ公式 Instagram「SMILE ON」および悩める大人の相談ライブ「イチ問一答」にて、イチローさん・満島さんの回答とともにご紹介します。

※ 本アカウントに掲載している応募規約をよくお読みいただき、同意の上でご応募ください。

<応募期間>

2026年9月11日（金）11:00～9月30日（水）23:59

■「イチローズキッチン」について

ライブ配信終了後、イチローさんが満島さんに手料理をふるまうアフタートーク企画「イチローズキッチン」を実施します。イチローさんがこの日のためのオリジナルメニューを初披露します。その模様は後日、「SMILE ON」にて配信します。

■特設ブース設置・キャンペーン実施について

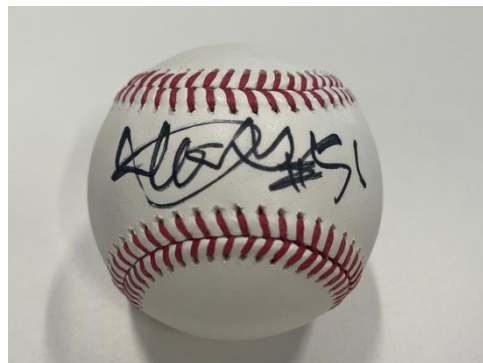
<実施概要>

9月13日（日）に東京ドームで開催される「高校野球女子選抜」と「イチロー選抜 KOBE CHIBEN」とのエキシビジョンマッチにて、「イチ問一答 特設ブース」を設置します。

ブースにお越しいただいた先着500名さまにオリジナルステッカーを配布するほか、抽選で5名さまにイチローさんのサインボールをプレゼントします。

- ・日時 : 9月13日（日）10:30～
- ・場所 : 東京ドームコンコース 「イチ問一答 特設ブース」
- ・参加条件 : オリックスグループ公式 Instagram アカウト「SMILE ON」のフォロー
- ・参加方法 : 「イチ問一答 特設ブース」にてアカウントのフォロー画面を提示し、抽選券を受領

- ・ 賞品内容 : オリジナルステッカー（先着 500 名さま）
イチローさんのサインボール（抽選 5 名さま）



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

**SMILE
ON**

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けるように、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/