2026 年 11 月 27 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 弾を開催

イチローさん、悩み相談への AI の回答に「これは寄り添いモンスターだ」
アフター新企画「イチローズキッチン」で、こだわりのステーキ料理に満島さん大興奮！

オリックス株式会社（本社：東京都港区、社長：髙橋 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 5 弾を、2026 年 11 月 26 日（木）20 時から開催しました。スペシャルゲストに、イチローさんへの熱い想いが溢れる俳優の満島 真之介さんを迎え、視聴者から寄せられたさまざまな悩み事に、お二人が生回答しました。





「イチ問一答」は、仕事・転職・独立、恋愛・結婚・離婚、人間関係など、視聴者から寄せられた「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。

今回は、「AI が普及する中で軽薄化するコミュニケーション」や「人に嫌われることを恐れて、自分の意見を主張できない」といったお悩みに対し「AI は寄り添いモンスター」「異なる意見を戦わせることは大切」など、イチローさんならではの言葉で回答しました。

さらに、ライブ配信終了後には、イチローさんが満島さんに手料理をふるまいながら配信を振り返るアフタートーク新企画「イチローズキッチン」を収録。満島さんは、「イチローさんの手料理を食べられるなんて夢にも思わなかったです」と、イチローさんが焼き上げたこだわりのステーキに大興奮の様子でした。この様子は、12 月中旬以降に、オリックスグループ公式 Instagram アカウント「SMILE ON」（@orix_smile_on）にて公開します。

また、インスタライブにおけるイチローさんと満島さんの生回答を抜粋したスペシャル動画も、本アカウントにて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

■イチローさんと満島 真之介さんが生回答した「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、イチローさんと満島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：私の会社では AI を使った業務が定常化しており、メールの文面も AI で送られる、送ることが増えています。ただ、人とのコミュニケーションが軽薄化してきており、AI と会話しているようなことが増えています。また、何かの壁にぶつかっても AI に相談するという、AI に支配されているような感覚に陥ります。そこで、イチローさんは人とコミュニケーションをとるときに気をつけていることはなんですか？また、AI を使うことはありますか？

A：
イチローさん
僕は AI を相談相手として使ったことはありません。でも、そういう使い方をする人が多いと聞くので、一度、悩んでいる人になったつもりで、「野球をこんなに頑張っているのに、全然うまくなれない」と相談してみたんです。すると、「頑張っているのは素晴らしいね」と、ものすごく寄り添って励ましてくれる。それが延々と続くので、あるとき「これは寄り添いモンスターだ」と思いました。僕は試しているだけなのに、それでも感情が動く。本当に弱っている人なら、AI に気持ちを持っていかれてしまうんじゃないか。そんな怖さを強く感じました。
僕は、人とやり取りするのが楽しいんです。表情や仕草、熱量も含めて理解したい。だから、まず聞いて、相手の立場で考え、そのうえで感じたことを率直に伝える。そういう対話を大切にしています。

Q：仕事仲間や友人は勿論なのですが、彼女や家族にまで必要以上に気を使ってしまい、自分の主張を押し殺して、相手に同調するばかりの自分に嫌気がさす毎日なのですが、イチローさんは他人に嫌われるのが怖くて、自分の主張を押し殺したり、悩んだりすることはありますか？また、他人に嫌われるのを恐れず、周りの人に気を使い過ぎないようにするにはどうすればいいと思いますか？イチローさんの意見をぜひお聞きしたいです。よろしくお願いします。

A：
イチローさん
僕は、割とそういうことを怖がらないタイプなので、自分の考えは言っちゃいます。結果として、“問題発生の震源地・イチロー”みたいになることもあります（笑）。もちろん、みんなからよく思われるなんてことはあり得ない。でも、怖がっていたら何も起きないので、必要なタイミングではぶっこむこともあります。僕には自分なりの信念があって、同じ組織で仲間と一緒に頑張っていくなら、異なる意見を戦わせることはすごく大事だと思っています。そこでバチバチやって、互いの考えをブラッシュアップしながら、よりいいものを作り上げていく。それが大切なんじゃないかなと思います。

満島さん
「人見知り」という言葉がありますけど、僕はそこに逃げてはいけないと思っています。「言葉数は少ないけれど、ちゃんと話したいと思っています」と最初に伝えておくだけでもいい。僕は自分の“取り扱い説明書”を持つことが大切だと思うんです。「僕はこういう人間です」と少しずつ相手に伝えていくことで、自然と自分を出せるようになっていくと思います。

■インスタライブを終えたイチローさんと満島さんからのコメント

・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
僕は、今日、過去イチの怖さを抱えながら挑みました。でも、その中でも“攻めたい”という気持ちもあったので、聞いている方がどう思ったのか、今までで一番不安ではありました。だけど、マックス（満島さん）は、すごく自分の言葉を持っている人なんですよね。それが面白いし、野球選手やアスリートと話しているだけではなかなか得られない刺激がありました。

・改めて本日のイチ問一答での共演は、お互いにとってどのようなお時間になりましたか？

満島さん
小学生のころから憧れていたイチローさんの言葉をたくさん浴びることができて、もう一言で言えば“宝物”です。人生の最後に振り返ったとき、思い出す瞬間はいくつもないと思うんです。でも、僕にとってこの時間は間違いなくその１つになりました。ここからまた、自分の人生が大きく動き出す。そんな予感とワクワクにあふれた時間でした。

・悩める大人の皆さんにメッセージをお願いします。

イチローさん
生きることは悩むことでもあると思うんです。だから、もう全力で悩んでください。いつか「あのときの自分は、こんなことで悩んでいたな」と思える日が来ればいい。自分で選んだ道を全力で生きて、いつか振り返ったときに「この選択でよかった」と思える人生を送ってほしいと思います。

満島さん
僕は、体調が第一だと思っています。いい体調から、いい心が生まれ、優しさや豊かさにもつながっていくと思うんです。悩みがあるときも、そこに入り込みすぎず、まずは自分の体の声を聞いてみたり、ゆっくり寝てみたりする。そして、イチローさんの言葉を聞いて、一歩ずつ進んでいけば、きっと自分らしい未来が見つかると思います。皆さんが幸せな日々を送れることを願っています。

コメント動画はこちら





■アフタートーク新企画「イチローズキッチン」

ライブ終了後、イチローさんが満島さんに手料理をふるまいながら、ライブを振り返るアフタートーク新企画「イチローズキッチン」を実施しました。イチローさん特製のオリジナルソースを添えたこだわりのステーキに満島さんも大興奮。ワインには、イチローさんの米国野球殿堂入りを記念して作られた、限定デザインのマグナムボトルが登場。お二人がステーキとワインを堪能しながら、アフタートークを繰り広げる様子をお届けします。



＜スケジュール＞
公開日：2026 年 12 月中旬以降

＜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＞
「イチローズキッチン」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/