■ ライフスタイル

用語紹介

【推し】　自分が応援している対象のこと。人だけでなく物の場合もある。

【単推し】　推しが一人のこと。

【複数推し】　推しが複数いること。

【箱推し】　特定の一人ではなく、グループ全体を応援すること。

【自担】　一番好きな人。推しと同義で使われることが多い。

【他担】　他人の推し。

【沼に落ちる】　人や物などにハマること。ジャンルそのものを沼と呼ぶことも。

【現場】　舞台やコンサートなどのイベント。

明るく生きるための特効薬

自分が心ときめくような人や物を応援する「推し活」が注目されています。推し活の魅力や、楽しむポイントについて、「人類にとって「推し」とは何なのか、イケメン俳優オタクの僕が本気出して考えてみた」の著者・横川良明さんに聞きました。

フリーライター　横川 良明さん

よこかわ・よしあき　1983年生まれ。大阪府出身。2018年、テレビドラマ「おっさんずラブ」に夢中になり、あり余る熱情と愛を言葉に変えて書いた「ｎｏｔｅ」が話題に。以来、テレビドラマから映画や演劇まで、エンタメに関するインタビュー、コラムで引っ張りだこのライターとなる。著書に『役者たちの現在地』（ＫＡＤＯＫＡＷＡ）など。

僕は俳優オタクなので、推しが出ているドラマを見てSNSで感想をつぶやいたり、現場に行ったり、写真集やグッズを購入したり、一言で言うと、推しの芸能活動がプラスになることをしています。

僕が推しと出あったのは、30代前半の人生の岐路に悩んでいた頃。仕事で見に行った舞台で、ある俳優さんがあまりにも輝いて見えたんです。後光が差していました。実際には照明だったと思うんですけど（笑い）。そこから若手俳優沼に落ちました。

推し活を始めてから、僕の人生が広がったというか、解像度が上がりました。推し活をして良かったと思うこともたくさんあります（別掲）。中には、僕と違ってオープンにせず、内向的に楽しみたい人もいると思います。人それぞれの楽しみ方があっていいと思います。

もし「推し活をしている人を理解できない」と思っている方がいたら、無理に理解する必要はありません。ただ、決してばかにしたりせず、人それぞれの方法で気持ちを保っているからこそ社会は回っている、ということを知ってほしいと思います。

最近、推しは「自分を映し出す鏡」のように感じています。僕は基本的に、真面目で一生懸命頑張っている人や、優しくてホワッと和ませてくれる人を推しがちですが、本当は「そういう人になりたい」と憧れているのだと思います。

多様で迷いやすい世の中にあって、悩んだときに立ち返ったり、自分を支えてくれたりする存在を求めている人が多いから、推し活が注目されているように感じます。推しは、人生を明るく楽しくしていくための特効薬。これからも、現実をより輝かせてくれる推し活を楽しみたいと思います。

人生を輝かせる推し活

楽しむためのポイント

複数推しは最高のリスクヘッジ

推しを一人に絞ると、引退や結婚したときのショックが大きかったり、推しの出番が少ないときに手持ち無沙汰になったりしがち。推しが複数だと、供給が絶えることなく楽しめます。

義務感で推す必要はない

推し活は、こちらの都合でしていることなので、飽きたらやめてもＯＫ。後ろめたさを感じたり、変な義務感で時間とお金を使ったりする必要はないと思います。

炎上したときはSNSから距離を置く

発言や行動が批判にさらされるなど、推しが炎上することもあります。特に被害者がいる場合は擁護しても火に油。どうしても何かしたい場合は、個人的に手紙を送るか、推しがセカンドチャンスを迎えた時に力強く応援してあげましょう。

他担を下げて自担を上げない

ＳＮＳなどで発信する際に、同じ文章の中で他の人の推しを下げて自分の推しを上げる言い方はＮＧです。沼の治安が悪くなると、ファンが減り、推しに迷惑がかかってしまいます。

見返りを求めない

推しにどれだけ投資したとしても、見返りは一切ありません。見返りが欲しい人は、コツコツ、ＮＩＳＡ（少額投資非課税制度）でもすることをオススメします。

推しは「他人」であることを忘れない

あくまでも「推しは他人」「推しは自分のものではない」と認識することは絶対です。執着し過ぎないことが大切。推しとの距離感をわきまえておきましょう。

特定の好きな人や物がない人は

友達が誘ってくれたら、無理のない範囲で足を運んでみてください。また、小さい頃に好きだった物を思い出し、なぜ好きだったのか考えてみるのもよいと思います。

『人類にとって「推し」とは何なのか、イケメン俳優オタクの僕が本気出して考えてみた』（サンマーク出版）

推しができて良かったこと

友達が増えた

好きな人のことを誰かと共感できるのはすごく楽しいです。好きなものを抱えている自分を誰かとシェアしていいと思えたことも良かったです。

興味が広がった

少しでも推しに見合う自分になりたいと肌のケアを始めたり、推しの出ている作品の予習をしようとした結果、やたら新選組に詳しくなったりと、興味や関心が広がりました。

カレンダーが楽しみな予定で埋まる

「舞台を見に行く」というものから「チケットの発売日」「家でＤＶＤを見る」ということまで、推しが作ってくれる予定は「この日まで頑張ろう」というモチベーションになっています。

日頃の行いが良くなった

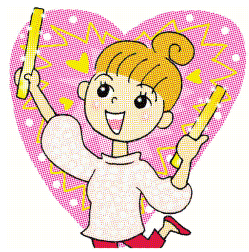
「推しが見てる」と思うと、イライラを表に出すことも減りました。また、基本的にチケットを当てたいので、運が良くなるように徳の高い生き方をしておこうと思うようになりました。

自分のことがちょっぴり好きになれた

昔は時間があるとＳＮＳを見ては人と比べて落ち込んでいました。今は推しとの時間を捻出するために仕事や家事を頑張っていて、気付けば「自分が嫌い」と言わなくなりました。

推しの前ではただの人間でいられる

特に女性は、妻、嫁、母、娘、仕事など、いろいろな役割や肩書を背負っている人も多いと思うので、それを下ろす瞬間があるのは心の休養になるんじゃないかなと思います。



◈　ご感想をお寄せください　life@seikyo-np.jp　◈

【編集】仲嶋香代子　【横川さんの写真】本人提供　【イラスト】前田安規子　【レイアウト】山下孝明

天気

	6時	9	12	15	18	21	24	降水	気温	洗濯	花粉	20日(土・祝)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
東京								20%	15 11			30 17	30 13	60 19	60 20	20 6	40 21
熊谷								30%	17 11			40 17	90 13	60 17	40 16	20 3	30 13
横浜								10%	16 11			30 17	90 18	60 20	60 20	20 8	40 21
さいたま								20%	15 10			30 16	60 20	60 17	20 3	20 3	40 19
千葉								20%	16 10			30 16	90 18	60 17	20 3	20 3	40 19
水戸								10%	13 8			30 17	90 18	60 17	20 3	20 3	40 20
宇都宮								10%	16 12			40 13	70 19	60 17	20 3	20 3	40 20
前橋								10%	16 8			50 13	70 17	60 17	20 4	20 4	40 19
甲府								10%	20 7			40 18	90 20	60 17	20 4	20 4	40 19
新潟								0%	11 4			40 15	90 20	60 13	40 14	40 16	50 14
長野								0%	12 3			30 16	90 19	60 13	30 13	30 12	50 18

3/19 金曜日

東日印刷
TONICHI
TONICHI PRINTING CO.,LTD.
毎日新聞グループホールディングス　東日印刷株式会社
〒135-0044 東京都江東区越中島 2-1-30
☎03-3820-0551 http://www.tonichi-printing.co.jp/

降水確率 20%（6時 9 12 15 18 21 24）　雲量（0%〜100%）　風向・風速

きょうの月

全国の主な都市

	6時	9	12	15	18	21	24	降水	気温	洗濯	花粉	20日(土・祝)	21日(日)	22日(月)
札幌								10%	5 0			10 2	20 12	60 5
仙台								0%	13 5			60 11	70 15	40 13
名古屋								0%	20 7			60 18	90 18	50 15
金沢								0%	14 6			40 15	90 20	50 13
大阪								0%	21 7			40 20	90 19	50 14
広島								0%	20 8			50 20	90 20	50 12
高松								0%	17 7			50 18	90 18	50 15
福岡								0%	21 12			50 20	90 20	50 14
那覇								20%	25 19			60 24	90 24	50 19

天気の情報提供 一般財団法人日本気象協会

18日 15時　高　低 980　高 1024　高 1022　低　120　135　150　165

○快晴 ①晴 ◎曇 ●雨 ⊛雪 ◒雷 ≠風向・力

ごぼう茶でおなかスッキリ！　お通じ改善できるんです！

まってました！日本初
※ごぼう茶ﾃｨｰﾊﾞｯｸﾞ特定保健用食品 PCﾏｰｹﾃｨﾝｸﾞﾘｻｰﾁ（株）調べ

食物繊維「イヌリン」とポリフェノールの「クロロゲン酸」で腸内環境を改善へ！

便量を増やす！

豊かな香りでほんのり甘い！
毎日続けるお茶だから、味にこだわりました。
「上品い」「泥臭い」などなど、ごぼう特有の先入観を全く覆す「甘くて香ばしい」特別なごぼう茶です。え、これがごぼう茶？と皆さまが驚かれる美味しさ。しかもカフェインゼロ。
ご家族の皆さまで安心してご愛飲いただけます。

イヌリンとクロロゲン酸が腸内で大活躍！
腸内環境を改善し、便量を増やします！

臨床試験済

ごぼうは今、大注目のふたつの健康成分、水溶性食物繊維の「イヌリン」とポリフェノールの「クロロゲン酸」が含まれています。
お通じを自然に優しくサポートするごぼう茶をぜひ、お試しください。

テレビでもおなじみの 南雲吉則氏 監修！

機能性表示食品　届出番号：D461

■機能性関与成分【1包（2g）あたり（抽出後）】：イヌリン100mg、クロロゲン酸1mg
■届出表示：本品にはイヌリン、クロロゲン酸が含まれているので、お通じ（便量）を改善する機能があります。
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。

1包で1〜1.2ℓ分

あじかん焙煎ごぼう茶プレミアムブレンド「ごぼうのおかげ」
お試しサイズ（7包入り）　ティーバッグタイプ　内容量：2.0g×7包入り

通常価格 900円（税込）が 33%OFF 600円（税込） 送料0円
※初めてご購入の方に限り、一世帯2袋までとさせていただきます。

お店では買えない、通販限定！ 今すぐお電話を　注文番号 SS
■お電話でのご注文は 通話料無料 ☎0120-877-550 【受付時間】9:00〜21:00（土・日・祝日も承ります）
■FAXでのご注文は【24時間受付】 通信料無料 0800-170-5151

■ハガキでのご注文は
〒730-0013
広島市中区八丁堀15番10号
株式会社あじかん 受注センター行
（株式会社広島総合物流センター内）
①氏名（フリガナ）
②電話番号
③〒・住所
④生年月日（任意）
⑤商品名 ごぼうのおかげ・お試しサイズ
⑥数量
⑦注文番号 SS

●商品は冷ﾊﾟｹｯﾄにて1週間前後でお届けします。●お支払いは郵便、銀行、コンビニ振込でお願いします（代引不可）。商品発送後14日以内にお振込みください。●返品の場合は未開封に限り商品到着後10日以内に返送してください。送料はお客様ご負担願います。●お客様の個人情報は、商品の発送、お知らせ、法令に基づく行政機関への提出に利用いたします。

＜後払い決済について＞後払いのご注文には株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いwiｚサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。ご利用限度額は累計残高で55,000円（税込）です（他購入店のNP後払いご利用分を含む）。

株式会社あじかん 事業部　〒733-0833 広島県広島市西区商工センター五丁目5番24号