- はい、今日も  
  
- Mikuさんに来てもらいました  
  
- 今から、私と Mikuさんは  
  
- もう、友達になったので  
  
- 変な説明だけど  
  
- タメ口のエピソードになります  
  
- オッケー  
  
- 何だっけ？  
  
- 怖いものとかある？  
  
- 怖いもの？  
  
- 私、結構チキンだから  
  
- 結構、怖がりだと思う  
  
- 子供の頃から怖がりだと思う  
  
- 例えば？  
  
- 子供の頃、めっちゃ怖かったのは  
  
- お化け  
  
- お化け、見えなかったけど  
  
- 1人でお風呂入る時に  
  
- お風呂の壁の柄が  
  
- ちょっと大理石みたいな  
  
- プラスチックの大理石の柄だったのね  
  
- 「プラスチック」の「大理石の柄」なんだ？  
  
- うん、大理石の柄  
  
- で、その柄がもう全部  
  
- 顔に見えちゃって  
  
- え？ こっわ！  
  
- だから、私のせいで  
  
- お母さんは（私が）子供の頃ね  
  
- ポケモンパンを  
  
- いつも買ってきてくれて  
  
- ポケモンパン買うと  
  
- ポケモンシール付いてるじゃん？  
  
- そのシールを、壁に貼って  
  
- お風呂場は、ポケモンだらけだった  
  
- えー、かわいい  
  
- 工夫してくれたんだね、お母さんが  
  
- そう  
  
- 怖くないように？  
  
- そう、それぐらい結構ビビりで  
  
- 夜 1人で、お風呂に入れなかった  
  
- へぇー、そっか  
  
- 今も大理石見ると、人の顔に見える？  
  
- でも私、何か見ると  
  
- 雲とか見ても  
  
- なんか、形が見えてくるんだよね  
  
- へぇ～  
  
- だから  
  
- ちょっと想像力が、なんか...  
  
- そこは、あんまり  
  
- 想像力いらないんだけど  
  
- はははは！  
  
- 想像力があるのか、わかんないけど  
  
- 見えてくるんですよね、顔が  
  
- 顔が？  
  
- 別に、きれいなものが  
  
- 見えるとかじゃなくて  
  
- なんか、パターン見ると  
  
- 顔に見えてくることがあるの  
  
- （そういうこと）ない？  
  
- まぁ、あるっちゃある  
  
- けど、いつもじゃない  
  
- なんかそれが、ちょっとお化けに  
  
- 見えてたのね、子供の頃は  
  
- なるほど、へぇ  
  
- 自分で「想像力豊か」とか 笑  
  
- ははは  
  
- 自分で自分のこと言ってるけど  
  
- 子供はね、想像力豊かだから  
  
- 今は、そんなことないけど  
  
- 子供の頃は、それも怖かったし  
  
- あとは、サンタさんも怖かったし  
  
- あー、言ってたね「サンタさん」  
  
- どうして、サンタさんが怖い？  
  
- なんか気持ち悪くない？  
  
- でも、サンタさんって  
  
- おじさんだもんね  
  
- でも、着ぐるみ着てたじゃん？  
  
- 着ぐるみ系は、無理だった  
  
- 遊園地とか行っても  
  
- キャラクターいるじゃん？  
  
- 今だったら、多分  
  
- ゆるキャラとかもいるけど  
  
- ああいうキャラクター、全部怖かった  
  
- ミッキーとかも？  
  
- ミッキーは好きだった  
  
- 何でやねん 笑！（関西弁）  
  
- ミッキーは、好きだったけど  
  
- それ以外、結構怖かったかな  
  
- ま、それは子供の頃（の話で）  
  
- 今、怖いもの...  
  
- （例えば）虫とか  
  
- あ、そうだね  
  
- （それで言うなら）蛇  
  
- 蛇？  
  
- よく私たち、自然のところに  
  
- 一緒に行くんだけど  
  
- その時に、みくがいつも  
  
- 「ここ、蛇いそう！」  
  
- って、いっつも言ってて  
  
- 確かに、言ってるわ  
  
- 「めっちゃ、恐れてるな」って  
  
- 「怖がってるなー」と思って  
  
- なんで？  
  
- わかんない  
  
- 自分では、あんまり気づかなかったけど  
  
- さゆりに今日、言われて  
  
- 「あー、確かに、私いつも  
  
- 『ここ蛇いそう、蛇いそう』  
  
- って言ってるわ」と思って  
  
- 蛇、怖いんだ？  
  
- 蛇、怖くない？  
  
- まぁ、怖い...  
  
- いや私、実は、蛇巻いたことあって  
  
- 言ったっけ？  
  
- はははは  
  
- 知らないよー  
  
- 蛇（を）アクセサリーみたいにして  
  
- 蛇と日光浴をするバイト  
  
- みたいなこと、したことあって  
  
- もぉ、何のバイトしてんのぉ～？  
  
- クセ強いバイトしすぎ  
  
- おもしろ  
  
- 太陽の光を浴びることを  
  
- 「日光浴」っていうんだけど  
  
- 蛇もね、太陽が必要な蛇がいるから  
  
- 動物園で、インターンかな？  
  
- インターンしてた時に  
  
- それをやった  
  
- 日本で？  
  
- オーストラリア  
  
- すごいね～！  
  
- 私、怖いな  
  
- 蛇とか...  
  
- 蜂も怖いね  
  
- あー、蜂はね、命に関わる  
  
- 蜂は、みんな怖いんじゃない？  
  
- うん  
  
- でも、針はどう？ 蜂みたいな  
  
- 蜂もそうだけど  
  
- 針  
  
- （例えば）注射は？  
  
- 注射、全然大丈夫  
  
- えぇ？ 私、めっちゃ嫌だ  
  
- でも私、赤ちゃん並みに血管細いの  
  
- あ、そうなんだ？  
  
- だから、いつも（注射で）ミスされる  
  
- で、何回もブスブス刺される  
  
- うわ、最悪...  
  
- それでも嫌いじゃないんだ？  
  
- それでも別に、嫌いではない  
  
- 「はい、どうぞ」みたいな  
  
- 採血とかも「うぅ...」  
  
- ってなって、もう何も...  
  
- 採血される時に、気絶する人いるよ  
  
- あ、いるいるいる  
  
- 「（血を）吸われる感覚が、気持ち悪い」  
  
- って言って  
  
- 「ひゅ～」ってこう（倒れちゃう）  
  
- （ちなみに）「採血」っていうのは  
  
- 血を抜くこと  
  
- （つまり）血を採ることです  
  
- それは、全然大丈夫  
  
- 痛みには結構、強いかもしれない  
  
- へぇー、そっか  
  
- じゃ、高いとことかは？  
  
- 高いところ（が）苦手な人のことを  
  
- 「高所恐怖症」っていうよね？  
  
- うん、うん、うん  
  
- そうだねぇ...  
  
- 高いところは、大丈夫？  
  
- まぁ、そこまでかな（苦手じゃない）  
  
- 狭いとこは？  
  
- 狭いとこも、大丈夫かな  
  
- 閉所恐怖症（ではない？）  
  
- 閉所恐怖症ではないかな  
  
- どっちかというと  
  
- 狭いところも、好きかもしれない  
  
- 「すみっコぐらし　みく」？  
  
- 「すみっコぐらし　みく」  
  
- はははは  
  
- あんまり... なんだろうな  
  
- 怖いこと...  
  
- でも、運転できないというか  
  
- 運転したことないね、私  
  
- あ、そっかそっか、そうだね  
  
- 免許も持ってない  
  
- 運転したことないんだけど  
  
- その理由は、やっぱり「怖いから」  
  
- わかる、めっちゃわかる  
  
- 怖い  
  
- 私、そういう（運転とかは）  
  
- パニックに、なりがちだから  
  
- そういう、瞬時の判断が必要な時  
  
- その瞬間に、判断しなきゃいけない時に  
  
- 冷静になれないかも  
  
- 冷静になれる人、いるじゃん？  
  
- ほとんどの人が、運転してるから  
  
- そうだよね、できるんだよね？ みんな  
  
- まあ、頑張ればできると思うけど  
  
- やりたくない  
  
- 確かに、わかるよ  
  
- 私、パニックになって  
  
- 突き進みそうだから  
  
- 怖いんだよね  
  
- 人、轢きそう  
  
- 本当にそれ！  
  
- 自分が、怪我するのは  
  
- どうでもいいというか  
  
- あんまり気にしないんだけど  
  
- 人の命を奪いそうで  
  
- 自分が運転すると  
  
- ゴーカートでも  
  
- 「バーンッ！」って、当たって  
  
- むち打ちになって  
  
- 怪我しちゃったから  
  
- 運転は、苦手なんですよ  
  
- 一応、免許持ってるけど  
  
- 「ちょっと 1回、やってみようかなー？」  
  
- って思ったんだけど  
  
- でも、なんか、踏み切れなくて  
  
- 怖いんだよね  
  
- でも、行動範囲は、絶対にね  
  
- 広がるよね  
  
- そう、そうだね  
  
- それぐらいかな？  
  
- 何か、ありますか？ 怖いこと  
  
- 私が、1番怖いのは  
  
- 老化が怖い  
  
- 年を取るのが怖い  
  
- あ、そういうことね  
  
- これって、英語って一緒？ 違う？  
  
- でも「老化」だから "Aging" かな？  
  
- エイジング (Aging) が、怖い  
  
- 英語でも同じ概念か、「怖い」は  
  
- "I'm scared of aging." かな？  
  
- じゃあ（概念は）一緒か  
  
- 老化、怖いね  
  
- いつから、そう思い始めた？  
  
- ここ数年で、なんか体力が...  
  
- 体力が落ちたというか  
  
- ちょっと、疲れやすくなったのと  
  
- あと、何か運動とかした後に  
  
- 疲れが抜けない  
  
- わかる  
  
- 将来ね、体が動かなくなるのかな  
  
- って思うと  
  
- 怖いな  
  
- 怖いね  
  
- だから今ね、私たちは  
  
- 筋トレをしたり  
  
- ボクシングしたり  
  
- ハイキングしたり  
  
- パーソナルトレーニング行ったり  
  
- してますね  
  
- 確かに、ちょっと怖いね  
  
- 20代では、全然感じなかったけど  
  
- ちょっと、遊びすぎると  
  
- 次の日の朝、しんどいよね？  
  
- しんどい  
  
- もう、遊ぶ時も  
  
- だいたい、10時ぐらいに  
  
- 家に帰ることを計算して、遊ぶ  
  
- わかる？  
  
- わかる  
  
- わかる、わかる  
  
- そう、そう、そう  
  
- 次の日のことも、考えてね  
  
- わかる、わかる  
  
- 私が怖いのは、老化かな  
  
- あとね、まあ...  
  
- 「そんなことないよ」  
  
- って言ってくれると思うんだけど  
  
- 見た目も、結構  
  
- 老化してると思うのね  
  
- ここ、2,3年で  
  
- 結構、こうやって  
  
- 動画撮ってるから、わかるんだけど  
  
- 「なんか、老けたな」と思って  
  
- 自分で思うの？  
  
- そう、そう、そう  
  
- まぁ、別に  
  
- 当たり前のことなんだけど  
  
- 年を取ったら、見た目もそれなりに  
  
- それと同じに、年を取るのは  
  
- 普通のことなんだけど  
  
- 多分、なんか  
  
- ソーシャルメディアとかで  
  
- きれいな人を、見過ぎてんのかな？  
  
- わかんないけど  
  
- でも「あ、やっぱ老けてきてるな」  
  
- って思うね  
  
- 本当？  
  
- 若々しく見えるけど  
  
- 本当？ ありがとう  
  
- でも、それがちょっと怖いね  
  
- 別に、死ぬわけじゃないんだけど  
  
- 「あ、変化しているな」  
  
- っていうのと  
  
- それを、受け入れなきゃいけないのが  
  
- ちょっと怖いかな  
  
- へぇ、そっか  
  
- 自分が、80歳になることとか  
  
- 想像できなくない？  
  
- できる？  
  
- できない  
  
- 全然、想像できないよね  
  
- まだまだ、先のことって考えてるけど  
  
- 一瞬じゃん、人生なんて  
  
- そうだね  
  
- だから、80歳になっても  
  
- ピンピンしてたいなって思うけど  
  
- ふふふふ  
  
- 80歳になったら  
  
- 怖いものって、あるのかなぁー？  
  
- やっぱ「死」かな？  
  
- かなぁ？  
  
- 私、死ぬこと  
  
- あんまり怖くない気がして  
  
- そうなんだ？ すごいね  
  
- それは、子供の頃から  
  
- 死ぬことに対して「怖い」って  
  
- あんまり思ったことがなくて  
  
- へぇー  
  
- 不思議なんだけど、自分の中でも  
  
- 誰か亡くなって  
  
- （そうなったら当然）悲しいよ？  
  
- 悲しいけど  
  
- でも、それに対して  
  
- 「怖いな」とか、あんまり思わなくて  
  
- へぇー  
  
- そうか...  
  
- じゃあ、何でもできるじゃん  
  
- でも... そうだね  
  
- 死ぬことは怖くないけど  
  
- 確かに、動けなくなることは  
  
- 怖いかも  
  
- 確かにね、そうだね  
  
- 自分の自由が、きかなくなることは  
  
- 怖いね  
  
- そうだね  
  
- でも、私ちょっと  
  
- 最近、オンラインレッスンの生徒さんと  
  
- 話してたのは  
  
- 「メディアに影響されて  
  
- 『女性は、老けると良くない』  
  
- っていうイメージがない？」  
  
- っていう話をしてて  
  
- 男性は、老けると  
  
- 「シルバーフォックス (Silver fox)」  
  
- とか言ったりするじゃん？  
  
- 日本語で、何て言うのかな？  
  
- ダンディーなオヤジ？  
  
- かなぁー？  
  
- あ！「イケオジ」  
  
- 渋くて、かっこいい  
  
- 「イケオジ」っていう言葉も  
  
- あるぐらいじゃん？  
  
- でも、女性って  
  
- シワも、あっちゃいけないし  
  
- シミも、つくらないように  
  
- しなきゃいけない  
  
- たるんだら、もう終わり  
  
- みたいな  
  
- なんか、そういうイメージが  
  
- 植え付けられてるよね？  
  
- っていう話をしてて  
  
- そうだね  
  
- 思わない？ それ  
  
- めっちゃ思うし  
  
- 私も「ヒアルロン酸、入れたいなー」  
  
- とか思うよ  
  
- はははは！！  
  
- めっちゃ影響されてるやん！（関西弁）  
  
- ははは！  
  
- でも「入れたいな」  
  
- って思っちゃうよね？  
  
- あんだけさ、宣伝されたら  
  
- そう、そう、そう  
  
- で、「ちょっとだったら」みたいな感じで  
  
- 思っちゃうじゃん？  
  
- 「バレないっしょ」みたいな  
  
- わかんないけど  
  
- 「ヒアルロン酸」と「ボトックス」  
  
- って違うの？  
  
- 違うと思う  
  
- そうだよね  
  
- でも結構、日本でも  
  
- 私たちの年代になると  
  
- ボトックス入れてる人とか  
  
- 周りに多くない？  
  
- 私、まだ（見かけたことない）  
  
- 本当？  
  
- 「多い」っていうか  
  
- よく聞く（そういう話を）  
  
- おでこに入れたりとか  
  
- でも「シワができることが悪いこと」って  
  
- 誰が言ったんだろう？ と思って  
  
- うん、確かにね  
  
- ま、確かに、若いことって  
  
- きれいだし  
  
- 若々しくて、いいじゃん？  
  
- エネルギーに満ちてて  
  
- でも「シワとシミが、ダメ」って  
  
- すっごくメディアに  
  
- 植え付けられてるなーと思って  
  
- まあ、私も頑張ってるけどね  
  
- スキンケア  
  
- スキンケア、頑張ってるけど  
  
- でも、それは  
  
- セルフラブ (Self-love) の一環として  
  
- ちゃんとするのが、好きなんだけど  
  
- 日本だけじゃないよね？ これはね  
  
- 世界で多分、今  
  
- ボトックスとか、ヒアルロン酸とか  
  
- いろんな整形とかは  
  
- 一般的になりつつあるよね  
  
- そうだね  
  
- でも「顔が老けてるな」っていうのは  
  
- 確かに、動画を自分で撮ってるから  
  
- よく見るじゃん？ 自分の顔  
  
- 私たちは、自分の動画を  
  
- 編集したりするから  
  
- 「あれ？ なんかシワできてるな」とか  
  
- 「たるんできたな」とか  
  
- それは、確かに  
  
- 気づきやすいかもしれない  
  
- それが、正直言うと怖いね  
  
- 老化が、正直言うと怖い  
  
- 見た目の老化もそうだし  
  
- 体力的な老化も、怖いなって思う  
  
- へぇー  
  
- 見た目の老化が、怖い理由は何？  
  
- 怖いというか、なんだろう？  
  
- 受け入れなきゃいけないじゃん？  
  
- だって止められないもん、老化は  
  
- そうだね  
  
- それを、まだ  
  
- 受け入れる準備ができてない  
  
- 気持ちだけ若いからさ  
  
- どんどん、見た目が老けていって  
  
- 「あれ？ まだ、私...  
  
- 心、めっちゃ若いんだけど  
  
- なんかマッチしてない」みたいな  
  
- わかる？「気持ち」と「外（見た目）」が  
  
- マッチしてないね  
  
- それを受け入れるのが、怖いのかな？  
  
- あぁ～、なるほど  
  
- だから、何て言うのかな？  
  
- 「誰かに、もてはやされたい」とか  
  
- そういう意味ではなく  
  
- そのギャップかな？  
  
- 気持ちと、見た目のギャップが  
  
- 怖いかな  
  
- へぇー、そっかそっかぁ  
  
- そうだね、でもさ  
  
- 40代とか、50代になっても  
  
- めっちゃ楽しんでる人って  
  
- 目、キラキラしてるじゃん？  
  
- うんうん、確かに  
  
- まあ確かに、顔は老けてるけど  
  
- 表情が豊かな人って  
  
- 若く見えない？  
  
- うんうん、そうだね  
  
- だから、表情豊かにしとけば  
  
- いいんじゃない？  
  
- そうだね  
  
- で、いっぱいシワ  
  
- ここ（目尻）にね、つくってね  
  
- それは、良くない？  
  
- ここに、シワがあるってことは  
  
- 今、綺麗事言ってるだけ  
  
- かもしれないけど  
  
- 自分が、シワできた時は  
  
- 「あぁ...！ シワできた、ヤバい！」  
  
- とか言ってるかもしれないけど  
  
- でも、シワができたってことは  
  
- 「いっぱい笑ってる」ってことでしょ？  
  
- いっぱい、笑って生きてきた  
  
- ってことだから  
  
- 「ポンッ」（手を打つ）  
  
- いいことですよ！  
  
- まとめた 笑  
  
- ポジティブにまとめた  
  
- もう 1つある  
  
- ちょっと、言っていい？  
  
- うん、いいよ  
  
- あのさ  
  
- 大切な人と、喧嘩とかした後に  
  
- もし、その人が亡くなっちゃったら  
  
- どうしようとか  
  
- 考えることはある  
  
- だから  
  
- どれだけ、イライラしたり  
  
- 喧嘩しても  
  
- 最後に、仲直りするように  
  
- 最近はしてる  
  
- 「仲直りするように」っていうか  
  
- 「最後は、優しい言葉で終わる」とか  
  
- それはあるかも  
  
- 「後悔しないようにしたい」  
  
- っていう気持ちが  
  
- 年を取るにつれて、大きくなってきた  
  
- へぇ～、そっかぁ  
  
- そう、わかんないじゃん？  
  
- いつが最後になるか  
  
- じゃあ「いってらっしゃい」  
  
- とか言っても  
  
- そこで、交通事故とかで  
  
- もう会えなくなることも  
  
- あるかもしれないからかな？  
  
- あるよ、あるよ  
  
- あるから  
  
- それは、大切な人もそうだし  
  
- 友達もそうだし  
  
- 家族もそうだし  
  
- 誰かと一緒にいる時  
  
- その人との時間を楽しみたい  
  
- って、もっと思ってきた  
  
- あぁ～、いいね  
  
- 「これが、もしかしたら  
  
- 最後かもしれない」  
  
- っていう気持ちが  
  
- もっと、若い頃より大きくなってきた  
  
- 「限りがある」っていうのが  
  
- 見えてきたからかな？  
  
- かもしれない、そうそうそう  
  
- へぇー、面白い、なるほど  
  
- 今日も、Mikuさんの深い洞察  
  
- ありがとうございました  
  
- ははははっ！！  
  
- だからね、大切な人との時間を  
  
- 大切にしましょう！  
  
- 今をね、大切に生きていきましょう  
  
- はい  
  
- じゃあ、ありがとうございました  
  
- ありがとうー！　バイバーイ！