



# 本心大切に生き生き歌う

シンガーソングライターへ踏み出したあやのんに聞く

あやのんさん シンガーソングライターとして2020年活動開始。日常の出来事をストーリー性のある歌詞にして、等身大で思い切り歌う。あいみよんの型にはまらない自由な表現に憧れる。Official髭男dism、マカロニえんぴつなどのポップロックを愛する。昭和歌謡やブラックミュージック、クリスマスソングにも影響を受けてきた。YouTubeチャンネル「あやのんの音楽研究室」でオリジナルソングなどを配信中。

やりたいことをやって生きていきたいと思う人は多い。しかし、人生を変える一歩を踏み出すことには怖さもあり、ためらう人は多い。どうすればその一歩を踏み出せるのか。会社員を辞めてシンガーソングライターの道に進み始めたあやのんに聞いた。

—あやのんさんは社員として働いていた飲食店を辞めて、今春シンガーソングライターとして活動を始めました。きっかけはなんだったんですか

「地元の飲食店に勤めていました。地元食材を大切にする人気の居酒屋で、人を大事にするところも大好きでした。料理も美味しくて心からお薦めでき、働くこと自体にはやりがいを感じていました」

「ただ多忙すぎて自分の時間が全くなかったんです。毎日15時間働き詰めでした。将来子供ができてもしっかりできるか考えたとき『ずっとここで働くことはできないだろうな』と思っていました。その頃、足底

腱膜炎という両足の裏を痛めるケガをしました。立ち仕事から事務作業に変わったのですが、家で一人で作業をしているうちに自律神経を崩したのです」

「しんどいなと思ってある時、公園のベンチでツイッターを見ていました。その時、やりたいことを探しを終えられるという『自己理解プログラム』に出会いました。これというものに突き進みたいという思いがあり、ワラをもつかむ思いで申し込みました。好きなことや得意なこと、大事にしたいことをそれぞれ突き詰めて考えました。そしてシンガーソングライターとして活動することを決めたのです」

#### —思い切った転身に、迷いはなかったのですか

「ためらいはありませんでした。私の場合、いまは誰かを養わなければいけないというのはありません。何も背負うものがなく、すべては自分のために使える状態です。困ったらバイト生活をしてでも生きていければいいと思いました」

「ずっと音楽が好きだったんです。でもその思いに対して、もっと努力をしておけばよかったなと思っていました。でも、今が一番若いですから。私は『全てが最高、最善のタイミングで起きている』という考えを持っています。今しかないという思いでした」

「新たな道に踏み出せたのは、自己理解プログラムのメンバーの存在も大きかったです。こういう生き方をしていいんだな思えました。一人で考えていたらこの決断はできなかったかもしれません。生身の人間と話せたことが大きかったと思います。常識にとらわれずに自分の本心を大切にできました」

#### —歌はいつから好きだったのですか

「小学生のころから人前で歌う経験をしてきました。中学、高校の時には文化祭で歌い、大学ではミュージックサークルに入ってアカペラをしていました。早く本当にやりたいことをやりたいと思い大学を中退しました。その矢先、ご縁があつてボイストレーナーになることが決まりました。しかし養成講座を受ける中で本当にやりたいことは人に歌を教えることではないと気がつきました」

「好きなアーティストのライブによく行っていました。その度に『あっちの方に立ちたいな』と思っていました。『だれか歌いたい人』って言われたら、『はい』ってステージに引き上げられたいなと。アーティストの歌を聴きながら『自分は何やっているんだろう』とか『何をくすぶっているんだろう、早く踏み出そう』といった思いがずっとありました」



ライブに行くたび、ステージに立ちたいと思い続けてきた

©Takuma Ito

独立して生きていくときには、価値観をはっきりさせることが大切だという。自分の大事にしたいことがわからなければ、流されるままだからだ。あやのさんは「本心を大切に」という価値観を持っている。

—価値観の「本心を大切に」というのは、どのようにして見つけたのですか

「自己理解プログラムで取り組む中で見つけました。自分が生き生きしている時や、逆に気持ちの悪さを感じる時はどんな状態なんだろうと考えました。何度も考え、言葉も何度も見直し、結局8か月くらいはかかったと思います。本心を大切にしているとき、自分が生き生きとしていると思い至りました」

「これは言い換えると、自分に嘘をつかないということです。本心を大事にできていないときが長くありました。自分より他の人が大事だと思って、自分をすり減らしてでも周りの人に尽くしていたのです。」

でもそれは、自分をないがしろにすることだと気付きました。だからこそ、これからは自分の本心をまず大事にしたいと思っています」

### —価値観を見つける前と後では、何か変化がありましたか

「自分で人生を選択して生きているという実感があります。迷った時には価値観を基準とすることで、選択しやすくなりますね。例えば誰かと話していて、『この気持ちを伝えるのが恥ずかしいな』と思っても、『本心を大切に』という自分の価値観を見直すことで伝えることができます。自己効力感を高めることになるとも思います。価値観を見つけることで、なんのために生きているのかがわかります。生きる活力や納得感を持ちやすくなるのだと思います」

### —価値観に沿った行動ができた時、どんな思いがするのですか

「自分のことが好きになりますね。イメージで言えば、大人の私が子供の私をぎゅっとして『よしよし、お前やるやん』といった感じです。大人の私が『よくやったね』と言っているイメージです」

「逆に本心を大事にできない時、気分は無ですね。ロボットみたいで、自分の気持ちを感じられないのです。居酒屋で働いていた時は責任のある立場だったこともあって『こうするべき』といった思いで凝り固まっていました。お客様のクレーム対応も、初めは悔しいなと思って頭を下げていましたが、だんだんと良い店員はこうふるまうべきだという考え方が先行して、本心を感じる機会を失っていきました。次第に本心を感じられなくなったのです。危ない状態だったと思います」

独立して活動する上で、欠かせないのがビジョンだ。あやのんさんは「ありのままで生き生きできる愛に溢れた世界を作る」を掲げる。このビジョンには過去の悔しい思いも込められているという。



皆がお互いをいいねと肯定し合う愛に溢れた世界観を描く

©Takuma Ito

—このビジョンにはどういうメッセージを込めているのですか

「私は『ありのままで生き生きできる』ことが大事なことだと思っています。私だけでなく他の人も、そうあってほしいと思っています。『ありのまま』というのは家族といる時のような『等身大』という感じです。『生き生き』というのはは、『ありのまま』がゼロの状態ならもっとプラスの状態をイメージしています。『ありのまま』の最高の状態が『生き生き』だと言えるかもしれません」

「このビジョンはみんながハッピーで、お互いを肯定し合うイメージを描いています。『出る杭を打つことなく、みんなが突き抜けまくっている』ような世界でしょうか。比較などせず、みんなが心からお互いをいいねと言っている。コップから水があふれるようにお互いギブし合っているけど、みな余裕があるからそれをギブだとすら思っていない。自然とギブしちゃっている、そんなイメージですね」

—「ありのまま」ということをあえてビジョンにしているのはどうしてなのでしょう

「私自身、ありのまま表現したくてもできなかった時期が長かったからです。中学2年のとき1年間無視され続けた経験があります。私は小学1年から中学3年まで1クラスずっと同じ20名前後という、とても小さなコミュニティで育ちました。私は勉強の成績がいつも1、2番で、足も男子と同じくらい速

い。先生からもほめられるし、生徒会もしていました。目立つほうだったこともあり、悪い意味で目をつけられるようになりました。そこで嫌われないようにしようと思い、自分を思い切り表現することをためらうようになったのです」

「高校の時にも似たような経験をしました。田舎の小さいコミュニティにとどまり続けたくないと思って、大きな高校に行ったんです。ここなら自分を表現していけると思いました。弁論大会で話をする事になり、私は思い切り自分の思いを表現しました。話終えた後、当時の彼氏からこう言われたんです。

『お前が目立つと恥ずかしいからやめてくれ』と。ショックでした。私はこのままじゃダメなんだという気持ちになりました。自分を貫くことは当時の私にはできませんでした。人とのつながりを大事に思っていたので、私が変わらないとダメだと思ったんです。こうした経験から、自己表現ができないことには悔しい思いがあります」

—「愛に溢れる」というメッセージにはどういう思いを込めているんですか

「心に寄り添うということですね、人の本心はなかなかわからないけれど、なるべく近いところで共感したいと思っています。その愛は燃えるような赤々としたものというより、心が温まるポカポカしているイメージですね。色で言えば、オレンジとか、黄色とか。カーテンから漏れてくる光のような感じでしょうか」

「私はクリスマスの雰囲気が大好きです。みんなでワクワクルンルンしていて『無条件でハッピー』みたいな優しい世界観ですね。せっかく生きているのだから、ハッピーで楽しい方がいいと思います。そんな愛に溢れた世界をイメージしています」



自分で仕事を作っていくには情報発信は欠かせない。あやのんさんも試行錯誤しながら取り組むうちに、音楽活動のチャンスが広がってきている。

### —情報発信はどのように取り組んでいるのですか

「SNSやYouTubeを使っています。インスタグラムでは主にカバー曲の弾き語りをしています。はじめは歌にも自信がありませんでした。クオリティーが十分でないをやっちゃダメという思いがありました。恥ずかしい気持ちや、バカにされたくないという思いもありました」

「でもやりたいことが決まったので、思い切ってやってみたくてです。インスタで声だけで投稿を始めました。すると、書き込みが温かかったんです。『頑張っているね』とか『いい声だね』といったコメントをいただきました。友人から『顔出しすればいいじゃん』と言われました。やってみると、より感情が伝わるようになったと思います。そうするうち、オンラインでのライブに誘っていただいたのです。初めて自分で曲をつくり歌う機会をいただきました。最近作曲が好きな方から、曲に合わせて作詞して歌ってほしいと声をかけていただいています。お陰様ではじめの情報発信が雪だるま式に大きくなっていった感じですね」

### —特に好きな音楽のジャンルはなんですか

「いま1970年代から現代までの曲をさかのぼって聴いています。70、80、90年代で比較しながら、ピンとくる歌をセレクトする中で気づいたのは、一つはストーリー性があることですね。例えば『なごり雪』や『木綿のハンカチーフ』といった物語を前面に感じる作品です。アーティストで言えば、中村あゆみさんや山本リンダさんといった、パーンと弾けた女性がカッコいいですね。原田真二さんや細野晴臣さ



情報発信を続けるうちにチャンスが広がってきている

も好きです。洋楽風で、日本語をあてても違和感のないオシャレな感じがいいですね」

「今活躍しているアーティストでは、あいみよんさん、Official髭男dismさん、マカロニえんぴつさんが好きです。あいみよんは詩的な表現で物語チックなところがいいですね。格好いい女性像だと感じています。髭男とマカロニえんぴつに共通しているのは、ポップロックというジャンルです。オシャレで詩的なキラッと光る一言が入るところが好きですね。例えば、髭男のラブソング『115万キロのフィルム』は、なぜこんなタイトルなのかというと、人生80年間フィルムを回し続けると、115万キロになるというんです。オシャレでロマンチックな感じが好きです」

#### —あいみよんはどこに惹かれているのですか

「存在自体が好きですね。ジャンルを問わず自由に好きなこと書いています。服装もとてもおしゃれで、オリジナリティーが溢れています。雑誌に載っているような量産型のファッションじゃなくて、古着のようなとても個性的な服装をしている。自分のことを作家と言っていて、書き下ろしだったり、物語を作ったり、特定のジャンルを決めているわけではありません。型にはまらず、自由なことを自由に表現しているといったところが大好きです」

「そうした表現を、うらやましいなとも感じています。自分もそんな風に表現したいですね。本心を大切に、心からやりたいと思ったことをどんどん表現していきたいと思っています。あいみよん自身は誰かに影響を与えたいと思っているわけではなくて、自分でやりたいことをやっているだけのように見えます。やりたいことやろうぜ、みたいなことは発信していません。私もそういう存在になれたらな、と思っています」



「ライブも印象に残っています。最前列にいと、あいみょんが降りてきてハイタッチしてくれて、私の隣の妹の肩を持ってジャンプするのも間近で見ました。勝手な解釈かもしれませんが『これは運命だ。私にこっちの道にいけと言っているんじゃないか』と思いました。踏み出す勇気をもらいました」

シンガーソングライターとして活動する中で、過去の自分のように表現をしたくてもできない人が表現できるように応援したいという思いが芽生えているという。



自分の表現を通じて誰かの背中を押したいと願っている

©Takuma Ito

### —これからの目標について教えてください

「まずはどんどん自分を表現していきたいなと思っています。私は完璧主義なところがあって、曲を作る時にももっとよくできると思い時間がかかってしまいます。下手でもどんどんやっていったら上達すると思うので、アウトプットのスピードを上げていきたいと思っています」

「YouTubeではオリジナル曲ものせていきたいと思っています。また、好きな曲について、その曲への愛を語るということもやっていきたいですね。例えば『木綿のハンカチーフ』は実はこんなストーリーなんですといったような、この曲のこんなところがおすすめですといったことを紹介していきたいと思っています」

「歌は体作りも大事です。最近ホットヨガを始めました。とても汗をかきますが、歌では腹式呼吸が大事なので歌に生かしていけるとと思っています」

「やっぱり私にとっては、本心を大切に続けるということが大事です。自分にとってそれは当たり前ではなかったからです。ありのままの気持ちを大切に

にできない時間が長かったので、どんなことがあってもブレずに自分の心を大切にしていきたいと思います。自分が表現することによって、表現したくてもできなかった昔の自分のような人が、表現できるきっかけになることができたなら最高だなと思っています」

## コーチの目

### 笑顔の種まく表現者に

インタビューを通じて、あやのんさんは明るく温かなエネルギーを自然に放てる人だと感じました。明るいパワーを聞き手に感じさせながら、自分の思いを生き生きと語る姿が印象的でした。

明るい姿の一方、「本心を大切に」という価値観に触れるテーマでは、言葉を選びながら話をしていました。このフレーズに、自分の本心を大事にできなかったと語る、過去の悔しい思いが込められていることが伝わってきました。

あやのんさんはこれからどのようなシンガーソングライターになっていくのでしょうか。「あやのんの音楽研究室」にアップされているオリジナルソング「花咲かシンガー」の一節が、私の胸に強く響きました。「困難なとき眉を寄せて嘆くよりも笑顔の種を撒く人でありたい」。

あやのんさんはこれまでの悔しい経験を、これからは豊かな表現の糧に変えていくのでしょうか。悔しさを味わってきたからこそ、持ち前の明るさには、単なる明るさだけではない愛ある深い輝きが宿るのだらうと私は思いました。シンガーソングライターという表現者として、愛ある温かなエネルギーを思い切り届けて行ってほしいと願っています。それは何かに迷う人の背中を力強く押すものになると確信しています。

(聞き手は取材コーチ すけさん)