

## リレー随筆

## 「あなたの推し活は何ですか？」

| 鹿児島医療センター | 中村 佳帆

近年、若い世代を中心に「推し活」という言葉が日常的に使われるようになった。2021年には新語・流行語大賞にもノミネートされており、その社会的な広がりが見えてくる。

そもそも「推し活」とは、「推しを応援する活動」の略称である。ここで言う「推し」とは、「おすすめ」を意味する俗語「推す」に由来し、特定の人物やキャラクターに対して強い愛着や支持を示す対象を指す。主にアイドルや俳優、アニメ・漫画のキャラクター、YouTuberやVtuberなどが推しとされることが多い。

「推す」という言葉自体は、2000年代初期にインターネット上で使われ始めた表現で、「自分のイチオシ」や「応援したい存在」という意味合いで用いられていた。2010年代後半からはSNSの普及により、個人が自分の推しを紹介したり、応援の様子を可視化する動きが活発になり、「推し活」という言葉が一般にも広く浸透した。2020年代に入ると、若者だけでなく幅広い世代に認知されるようになり、2021年には前述のように流行語大賞にもノミネートされた。

私も、推し活を楽しんでいる一人であり、ここで私自身の推し活について紹介したい。私の推しは、あるプロ野球選手である。私は仕事が終わった後、急いでテレビをつけて試合を観戦したり、休日には球場まで遠征することもある。試合前に応援グッズを準備したり、選手に届くような応援メッセージ

をSNSで投稿したりする時間は、私にとってかけがえのないものだ。特に、推しの選手がヒーローインタビューで名前を呼ばれた瞬間や、初めて目の前でホームランを見たときの感動は、今でも忘れられない。また、試合のないオフシーズンには、その選手の過去の活躍をまとめた動画を見返したり、ファン同士で今季の振り返りを語り合ったりすることで、次のシーズンへの期待をふくらませている。他にもシーズン終了後にはファン感謝祭に参加し、オフシーズンはキャンプ地まで訪れることもある。このように、年間を通して推しを応援し、活躍を見届けることが私の大きな楽しみとなっている。

推し活の最大の魅力は、「人生に彩りを与えてくれること」にある。以下では、推し活がもたらす代表的な効果を四つ挙げてみたい。

一つ目は、心の支えになる存在ができることである。現代社会においては、仕事や学校、人間関係などさまざまなストレスを抱える人が多い中、推しの存在は精神的な支えとなる。推しの活躍を見て元気をもらったり、辛いときにその言葉や姿に救われたりする体験は、推し活をしている人々にとって特別な意味を持つ。また、自分の推しが努力している姿に触れ、「自分も頑張ろう」と前向きな気持ちになれることもある。実際に私も、二軍の試合に出ていた頃から応援していた推しの選手が一軍に定着し、初タイトルを獲得したときには、この上ない喜びを感じ、自分も頑

張ろうと元気をもらった。このような共感や憧れの感情は、自己肯定感の向上や日々のモチベーション維持にもつながる。

二つ目は、人とのつながりが生まれることである。推し活は一人でも楽しめるが、同じ推しを応援する仲間との交流も大きな魅力の一つだ。SNSやファンコミュニティ、イベントを通じて、全国あるいは世界中のファンと出会い、友情が生まれることもある。共通の話題があることで、年齢や職業を超えた深いコミュニケーションが生まれやすく、推し活は新しい人間関係を築くきっかけにもなる。

三つ目は、自己表現の手段にもなることである。SNSに自作のイラストや写真、文章を投稿することで、推しへの愛情を表現すると同時に、自分自身の感性や創造性を他者と共有することができる。また、「推し色コーデ」など、ファッションや持ち物に自分の推しを取り入れることで、日常の中に楽しみを見出すこともできる。私の場合、社会人初日で緊張の真っ只中にいたとき、初対面の同期が私の持っていたバッグを見て「この人好きなの？私も好き！」と話しかけてくれたことで、一気に距離が縮まった経験がある。

四つ目は、推し活は個人の楽しみにとどまらず、社会経済にも大きな影響を与えていることである。例えば、ライブや試合の遠征による交通費・宿泊費、飲食やグッズ購入など、いわゆる「推し消費」は地域経済の活性化にもつながっている。また、アニメの聖地巡礼や撮影地への訪問なども観光業界に恩恵をもたらしており、自治体が推し活と連携したキャンペーンを行う例も増えている。近年では、企業も「推し活グッズ」や「推し色商品」など、ファン心理に寄り添った企画を展開しており、推し活がマーケティングやブラ

ンディングにも活用されている。こうした点からも、推し活は文化的な価値だけでなく、現実の経済にも影響を及ぼす存在であることがわかる。

一方で、推し活に対する理解が必ずしも十分とは言えない場面もある。「大人になってまでアイドルを追いかけるのは幼稚だ」「お金の無駄ではないか」といった偏見に直面する人も少なくない。しかし、推し活は単なる娯楽ではなく、自分の心を満たし、生きる活力を得るための大切な活動である。価値観が多様化する今の時代において、誰かを応援するという純粋な気持ちが否定されるべきではない。また、推しに熱中しすぎるあまり生活リズムが崩れたり、金銭的に無理をしてしまうといった課題も存在する。だからこそ、推し活を健全に楽しむためには、自分自身とのバランスを大切に意識も求められている。

このように、「推し活」は単なる趣味や娯楽の枠を超えて、現代社会における新たなライフスタイルとして定着しつつある。一人ひとりの「推し活」の形は異なっているものの、その根底には「誰かを大切に思う気持ち」や「応援したいという純粋な心」が共通して存在している。今後も「推し活」はさらに多様化し、私たちの生活により密接に関わっていくだろう。

次号は、鹿児島医療センター／島田 拓実先生のご執筆です。  
(編集委員会)