

スピリチュアル対談

ひなんちゅ

奥平亜美衣

自分を変えること、不安を解消すること。
「スピリチュアル」を知れば、日常がハッピーになる

ガールズバンド・SILENT SIRENのドラム、そしてリーダーとしてバンドを牽引し、
2021年9月に脱退という大きな決断を下したひなんちゅさんと、
「引き寄せの法則」で数々のベストセラーを放つ奥平亜美衣さん。
不思議な縁で惹かれあった2人の対談は、どこまでもトークが止まらない勢いで。
2人の考える「スピリチュアル」とは？

text: Yuki Kawaguchi / photo: XXXX XXXXX



2人をつないだ縁と「インドネシア」

ひなんちゅ スピリチュアルに興味を持ったきっかけは、私は「占い」なんです。最初は雑誌の後ろに載ってるようなやつが好きで。その延長で、CHIEちゃんがバンドの番組にゲストで来てくれたことがあったんですよ。「バンドの運気を占う！」みたいな企画だったんですけど。そのときに私がCHIEちゃんとすごく仲良くなり、初めてCHIEちゃんのトークライブに行ったときのゲストが亜美衣さんだったんです。

亜美衣 え、あのときにいたの!? 2015年だよね?
ひなんちゅ そうなんです(笑)。その時に亜美衣さんのことを知って、でもそのときのことと亜美衣さんの本が最初はつながってなくて。後日、亜美衣さんの本を読んでCHIEちゃんに「最近この本読んだらめっちゃ良かったよ」って言ったら「いやいやあのときいたから」みたいな(笑)。

亜美衣 やっぱ「2回」引きがあったんだね。

ひなんちゅ そのときの印象は、見えない世界の話をしてても、これだけの人が集まっているんだという驚き

と。あと質問コーナーとかもやってたんですけど、その回答がすごく面白かったのを覚えてるんですよ。そこから亜美衣さんの本を購入して「引き寄せの法則」を知ったんですけど。それが私の中にずっと入ってくるというか、「わかる!」というものだったというか……だからずっとファンです! 枕元に置いて読む用、お風呂の中で読む用、本棚に置く用とか何冊かありますから(笑)。

亜美衣 私は最初、クローバー出版の小田さんからひなんちゅさんのことを教えてもらって。でも聞いてみたら、インドネシアに住んでたことがあるっていうでしょう? これはもう「引き」があるなと。もうね、決まってるんですよ「合う」ことは。

ひなんちゅ しかもバリですもんね。何でインドネシアに住もうと思ったのかとか超聞きたい! と思って。もう「引き寄せの法則」とか関係なく、亜美衣さんの人生がすごく知りたいなと思ったんですよ。それでこの間、クローバー出版の編集部でお話させてもらったとき、私の方ももう何から何までしゃべりたくなくて(笑)。安心感がめちゃくちゃあるんですよ、亜美衣さんって。憧れの存在なのに、会うととにかく話したくなっちゃう、



失恋とか辛い思いをしたとしても、結局答えは自分の中にある。
亜美衣さんの本を読んで、そのことに気づいたんです。(ひなんちゅ)

そんな不思議な存在なんです。なんでなんだろう、ガードがないからかな？

亜美衣 もちろん、全員にそうというわけじゃないけどね(笑)。結局人と人って、合う合わないって最初から決まってるようなものなんです。だから私は、自然と仲良くなる人を大事にして。仲良くなる人は仲良くなる、ならないとならない。そこを無理に操作しないで「来るものを受け入れる」タイプだから。だからガードを感じなかったのかもしれない。

ひなんちゅ でもほら、拒絶されてもおかしくないのに(笑)。亜美衣さんのプライベートの話もたくさんしてくだっ。インドネシアで私が住んでた場所とかすぐわかってくれたし。この地名をわかってくれる人が東京にいるんだ！ っていう驚きと。

亜美衣 さっぱり、サイン的にわかるよね。もちろんケースバイケースではあるんだけど、ひなんちゅさんのことは、最初聞いたときから「なにかあるな」と。

「引き寄せの法則」で 「自分を変える」ことを知った

ひなんちゅ 亜美衣さんの本で共感できる場所はたくさんあるんですけど、一番わかりやすいのが恋愛だと思うんですよ。例えば恋愛って好きな人同士が付き合うじゃないですか。でも別れるときはどちらかに何かしらの理由があるわけですよね。超大失恋して立ち直れなくなったとしても、その恋愛には絶対意味がある。そこから学んだものは絶対あるし、彼と出会ったから見れた景色も見れた景色もあるし、愛することも知ることができた。でもそれだけじゃなくって、「こういう悲しい気持ちになったのはなぜなんだろう」「なぜこんなにも彼のことが好きだったんだろう」「自分に足りないものは、自分の持っているものは何だろう」……つまり自分の中に答えがあるんですよ。

亜美衣 そう。

ひなんちゅ 私が亜美衣さんの本を読んだときは、大失恋したときで(笑)。恋愛って、一番感情的になるじゃないですか。仕事だったら、例えばむかついたことがあっても理性を保てるけど(笑)恋愛はそうはいかない。女友達とかに相談して一時的にはすっきりしても、結局答えは自分の中にある。亜美衣さんの本を読んで、そのことに気づいたんです。

亜美衣 この現象を目の当たりにするということは、自分の中に何かがある、と。

ひなんちゅ そう。例えば彼が遊び人だとか浪費家だっと思うということは、私が「そういう人」だと思ってるから。そうじゃなくて彼に対して、愛情も深いし、私の

ことも大好きでくいてれてとか、ポジティブに捉えればそういうポジティブな彼が出来上がるはず……そういうところも含めて亜美衣さんの本には「楽に生きられる生き方」というのがすごく書いてあるんですよ。

亜美衣 結局、こっちが思ってる通りにしか絶対ならないからね。これは最近の私の結論なんだけど、恋愛ってその人の能力とか、その人の持っているものをただ「凄い」と思ってあげるだけでいいんですよ。でも本当は「凄い」と思ってないのに例えば「この人はお金持ちだから」とか、いろいろな理由を付けて付き合おうとするとうまく行かない。どんな時もそうなんだけれども、その部分が純粹だったら、自分の思いを出していくだけでいいんです。

ひなんちゅ ちょっと話は変わるんですけど。事務所の先輩に若槻千夏さんがいるんですけど、若槻さんが以前、「食べ物を食べるときに『これは食べても太らない』って思いながら食べると太らない」って言っていて(笑)。でも確かに、マクドナルドにしてもアルコールにしても「ああ食べちゃった、飲んじゃった太っちゃう」って思いながら食べたり飲んだりするより、「本当に美味しい、幸せ」って思いながら食べたら体重に影響しない。

亜美衣 そう！ なかなか難しいんだけどね(笑)。

ひなんちゅ 罪悪感がよくないんですよやっぱり。そういう当たり前に皆さんやっていること、当たり前に考えることが「スピリチュアル」と言われるもののなかには詰まってると思うんです。私はその入口が亜美衣さんの本だったわけなんですけど。結局、自分次第なんですよ。この「意識が現実を作る」というのは、自然と実行されてる方も多いと思うんですけど。

亜美衣 全員そうなってるんだけど、それがわかってる人と、全然わかってない人がいるんですよ。わかってないと「なんでこんな毎日なんだろう」って思って過ごすことになっちゃう。

ひなんちゅ ネガティブの沼にハマっちゃうんですよ。[相手を信じること]とか、「自分自身の中で解釈を変えること」って大切だなと思いました。

亜美衣 私の本って、誰にでも簡単にできることしか書いてないんですけど。これだけでいいんですよ、本当に。

ひなんちゅ そうなんです、そこがすごくて。

亜美衣 ただ、考え方はガラッと変えなきゃいけない。何か嫌なことがあったら、だいたい相手のせいにする人がほとんどじゃないですか。それをやめて、「何でこれを私が引き寄せているんだろう」というふうには考えないといけないんですよ。でも、それだけなんです。さっきのハンバーガーやお酒の話もそうなんだけど、食べ過ぎちゃうのって食べ物の問題じゃなくて、大抵「不安」からなんですよ。何かで満たそうとする。だからただ

「食べなければいい」というわけでもないし、ほとんどは心が満たされていないのが原因で。

ひなんちゅ シンプルな話なんですよ。

亜美衣 恋愛とか対人関係の話もそうで。例えば結婚して、旦那さんがお金をいっぱい使うので悩んでると。こういうとき99%の人は、その旦那さんをどうにかしようとするけど、それだとうまくいかない。原因には色々なパターンがあるけれど、例えば「自分が本当はお金を使いたいの到我慢していた」というケースがあるんですよ。「自分が我慢しているから相手にそうさせていたんだ」と気づくことが大事だったりするんですよ。

ひなんちゅ 現実と同じでも、捉え方によって自分の動きや、彼に対する態度とかも変わりますもんね。

亜美衣 そう、相手を責めている波動が変わるから。相手を変えようとするよりも、結局そっちの方が速かった

りするんですよ。相手を変えようとする限り、絶対に変わらない。だって「相手を変えたい」ということは、自分がその人に対して問題があると思っている状況だから。

ひなんちゅ 恋愛で言うと「愛されたいなら愛しなさい」という、よく言われるやつなんですよ。なんで私はこんなに愛されないんだろう、こんなに大事にされないんだろうって女子はみんな悩むと思うんですよ。でもこれってスピリチュアルな面で見るとすごく簡単な解決で。自分で彼を愛してあげて、自分が自分を愛して信用してあげる。それだけで現実がすごく変わるし、人生もうまくいくし、人間関係もスムーズになる。

亜美衣 そう。これって恋愛だけじゃなくて職場でもそうだしね。文句を言ってるだけじゃ変わらない。

ひなんちゅ わかるー！ 思うんですけど、「スピリチュアル」という言葉だけでちょっと怪しく見えちゃった

り、入り口がちょっと狭くなっちゃうのってもったいないと思うんです。恋愛って一番わかりやすいから、悩んでいる人はみんな亜美衣さんの本を読んで「引き寄せ」を知ってほしい（笑）。

「スピリチュアル」は「良い気分をつくる」仕組み

亜美衣 でも私の本を読んでも、変わる人と変われない人がいて。例えば本を読んでも、本当は希望的なことなんだけど「今の状況を自分が引き寄せてる」と思うと自分を責めちゃう人もいますよね。それはもう「思考のクセ」みたいなもので。全てがその「思考のクセ」が作り出していることに気が付いたら変わるんだけど、それがなかなか難しい。

ひなんちゅ わかります。私はもともと、感情の起伏が激しかったんですよ。イライラしたり、すごく落ち込んだりするときに20代になってから増えて、でもそれはPMSだったり低気圧だったり、「目に見えないもの」のせいだったりするんですよ。それに気がついて自分の中で昇華するようになったんですよ。「今めっちゃ落ち込んだのは満月だからだな」とか、何かのせいにして自分を責めないクセをつけたんですよ。そうしたらすごく楽になって。

亜美衣 それ、すごく良いと思う！

ひなんちゅ だから私、宇宙が好きなんです。人間の身体の大半は水分だから月の引力に左右されるのは仕方ないし。インスタがうまくアップロードできなかったりLINEがうまく送れなくても「水星逆行中だからな」とか思ったらイライラしなくなる（笑）。



ひなんちゅ (梅村妃奈子)

1991年生まれ、東京都出身。幼少期にインドネシアに移り住み、中学時代を現地で過ごす。帰国後バンド活動を始め、2010年にバンド・SILENT SIRENを結成、ドラムを担当。バンドのリーダーもつとめる傍ら、モデルや声優としても活躍。2021年9月にSILENT SIRENを脱退。



奥平亜美衣

おくだいら あみい 1977年生まれ、兵庫県出身。大学卒業後、イギリス・ロンドンに約半年、インドネシア・バリに約4年滞在し、日本へ帰国。2010年に書籍『アミ 小さな宇宙人』（徳間書店）に出会ったことで、スピリチュアルの世界に足を踏み入れる。初の著書『「引き寄せ」の教科書』（アルマツ）はじめ、数々のベストセラーを執筆。近著に『しあわせを創造するnote』（clover出版）『本当の自分を知る本 不安、迷い、執着から解放され、自由自在に生きるたったひとつの方法』（SBクリエイティブ）など



公式Blog

亜美衣 それって結局私が本にも書いた「少しでも良い気分になる仕組みを選択する」っていうことなんですよ。人によってその方法は何でもいから、自分の中で完結できて、自分を許してあげる材料があればいい。

ひなんちゅ たとえば「今年のラッキーカラーは緑です」って言われたら、なんか緑のもの買おうかなって思うじゃないですか。それもライトなスピリチュアルなんですよ。それで緑の服着たら好きな人が連絡きた！とか、絶対本当は関係ないと思うんですけど（笑）でもそう思えるかもしれない。みんな日常でやってることなんです。これが「前世」とか「占い」とかになると、課金したり数珠買っちゃったりとか怪しさが増してっちゃうとかはあるんですけど（笑）。

亜美衣 でもそれも、「どうしてやるか」なんですよ。女の子でばら、恋愛がうまくいかないから占いをハシゴしちゃう人いるじゃないですか（笑）。結局、現状が不安なんです。そして不安を解消してもらおうと思って行っても、自分と同じものを引き寄せるから、ますます不安になることしか言われない。その状態だと行っても

意味がないんだけど。でも純粋に自分に合った道を知りたいとか、希望を持って未来のことを知りたいっていうのであれば、占いもいいと思うんですよ。

ひなんちゅ 確かに。占いも、「何もうまく行かない」っていうときに行くと……。

亜美衣 「うまく行かない」返事しか返ってこないでしょう？ また自分がいろんなことで迷ったりぶれているときに、いろんな占い師をハシゴしても全然違うことしか言われない。それでいて、占いを全く信じていない人が行っても信じられるような言葉は絶対返ってこないしね。占いの結果って自分が作ってるんですよ。私も占いが好きなので、リーディング的な感じで定期的に見てもらってる方が4人位いるんですけど、全員同じこと言いますもん（笑）。自分がブレてないから。

ひなんちゅ 確認というか、背中を押してもらいたいただけなんです。でも亜美衣さんの言ってること、すごくわかります。もともと私が九星気学に興味を持ったのも、人間関係の問題の解消のためというか……「苦手な人との相性を知りたい」って思ったんですよ。そこで納



「目に見えないもの」の存在を意識することで自分を責めないクセがついたら、すごく楽になった。（ひなんちゅ）



得できればすごく楽だなと思って。そこを学んだらきっと、「自分の人生のコンサルティング」ができるのかなと思ったんですよ。自分が占い師になって……とかではなく、自分が生きやすくなるためなんです。でも、面白いですよ。芸能界の時事ネタ、離婚や事件なんかを九星気学で当てはめていくと本当に合ったりする（笑）。そうやって自分のデータベースを蓄積しておく、本当に合わない人に会ったときに「仕方ないな」って思えるようになったんですよ。

バンド脱退という大きな転機を迎えて、今

ひなんちゅ 今までなんの迷いもなく続けてきた、自分の軸だと思っていた「音楽」っていうものから離れて……私にとって一番大事なものを手放してしまったんですよ。逆に今は、「自分に何が必要なのか」が見えてきたタイミングかなって思ってます。それが何なのか、多分ファンの人も心配というか……「じゃあ何するの？」って思ってるんだろう。でも本当に今はごく一部のお仕事しかしてない、「何もしていない」状態で。でもだからこそ、自分自身と向き合うことができていく気がするんです。人間関係もすごく狭くなったけど、今本当に身近にいる人と、本当に楽しい毎日をシンプルに送っている。でも実は、それって自分が30年生きてきて一番してなかったことだった。いつもメンバーや仕

事のことを考えていて、それが全てだったから。

亜美衣 そうだったよね。

ひなんちゅ じゃあ何をこれからやるかは、まだ具体的には言えないんですけど。今、新しい環境に身を置いてみて、私はきっとバンドを離れなかったらこの状況に出会えなかったんだろうなというのをすごく理解している。今の環境にすごく感謝できるようになりましたね。感謝の連続というか、好きな人がいる、幸せがある、感謝をするっていう日々……なんだか縄文に還ったみたい（笑）。

亜美衣 でも本当に、人生は長いから。何もやってない時期があっても全然いいし、「やってない」と言いつつそれは「仕事」をしていないだけで、「心に従っている」という面ではやりたいことには向かっているわけじゃない？ だから、それでいいと思う。

ひなんちゅ 今までできなかった、新しいことができて時間なんですよ。私にとって必要な時間を過ごしてるんだ、というのを実感しています。今、人生で一番ハッピーかもしれない（笑）。

この対談の様子はこちら！

○○○○○○○○●○○○○○○○○
●○○○○○○○○●○○○○○○○○
○●○○○○○○○○●

