

PRESS RELEASE

報道関係者各位

Unique ME
2023年1月30日

クラウドファンディングで 374%達成！ ココロとカラダの両面から実践的なウェルビーイングを促す 『ジブンプロデュースプログラム』本格提供開始



大手食品メーカー出身・フードコーディネーターの「結香 まいこ」と、シンガーソングライターの「ことな 芽ばえ」は、「Unique ME（ユニーク・ミー）」としてココロとカラダの両面からの健康や幸せを追求する活動をしています。

1期生会員と支援者を募集したクラウドファンディングにて374%達成した、ココロとカラダの両面から実践的なウェルビーイングを促す『ジブンプロデュースプログラム』の初講義を、2023年1月18日（水）に実施しました。なお、2期生の募集開始は2024年秋頃の予定です。

今後も、Unique MEは、どこまでも本質的に、できるだけ実践的に、ココロとカラダ両面からの健康と幸せを追求していきます。

●『ジブンプロデュースプログラム』について

『ジブンプロデュースプログラム』は、普段、目の前の仕事や予定に追われて忙しく、本当は自分のことを考えたいのに、考えられていない人向けのオンラインを中心とした応援プログラムです。

Unique MEでは、ココロのウェルビーイングを促すワーク中心の「こころじかん」、カラダ（食生活）のウェルビーイングを促す講義中心の「からだじかん」と称しています。全36回の「こころじかん」「からだじかん」を通して、「本当にココロとカラダがよるこぶ状態」と向き合い、自分なりの価値基準（答え）や日常生活での実践方法を見つけていきます。

「自分なりの価値基準」を知ることにより、『もうプレない最高のジブン』との出逢いを目指します。



PRESS RELEASE

・講義&ワークについて：

① 「こころじかん」の目的と特徴

科学的な実証に基づいた「ポジティブ心理学」と、脳と心の取扱説明書とも呼ばれる最新の心理学である「NLP 要素」を取り入れた講義&ワークを実施することで、世の中の正解や他人の評価に流されず、自分だけの理想の状態を追求します。

② 「からだじかん」の目的と特徴

トレンドや世の中の情報に流されて食生活を変化させるのではなく、体質や好みなども含め「自分らしい」方法の発見を支援していく講義&ワークです。腸活や海外の栄養学をベースに、自分だけの健康的で実践的な食生活を追求します。

・1期生について：

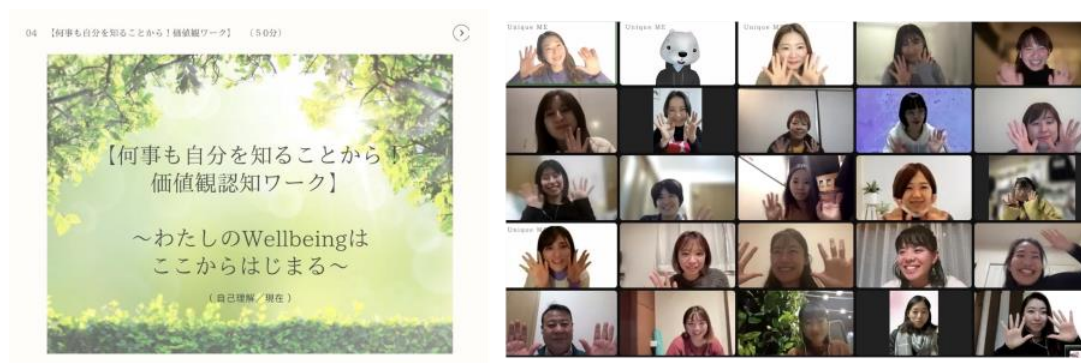
- ・参加内訳：男女 30 名
(※日本各地、海外より参加)
- ・期間：2023年1月～2023年12月



▲キックオフ会の様子（関東）

・第1回講義「こころのじかん」参加者の声：

- ・自分が大切にしているだろうと思っていたことと、本当は大切にしたいことの相違に気がついた。
- ・忙しい毎日をバタバタと過ごしていて、止まってくれない時間の中で、参加すら迷っていたけど、「自分ににとって必要な時間でしかなかった」と思った。
- ・自分の機嫌を取るのが本当に苦手ということに改めて気づいた。
- ・言語化、日々の行動への落とし込みなどの手段を知れたことが発見。定期的にセルフでやりたい。
- ・定期的に、「今の自分」が求めているものを見直すことが、自分の日々の幸福度や納得感につながるなと思った。
- ・矢印を自分に向けること。わがままになること。SNSに頼らない。を意識していきたいと思った。
- ・自分で自分のご機嫌をとること、他者に依らずとも楽しむことを意識していきたいと思った。



▲第1回「こころのじかん」の様子

PRESS RELEASE

●「Unique ME (ユニークミー)」について

Unique ME は、佐賀県唐津市出身のシンガーソングライター「ことな 芽ばえ」と鹿児島県鹿児島市（奄美大島）出身のフードコーディネーター「結香 まいこ」の活動名称です。

金銭的な利益につながりくい「目にみえないもの」の社会的（本質的）な価値を向上させることによって、参加者、ひいては日本の幸福度の向上を目標に、「令和を代表するウェルビーイング団体」を目指しています。

《Unique ME のミッション》

- ① 誰かにとってではなく、自分にとっての価値基準を知ること。
- ③ 本質的に自分を大切にする方法を学び、実践スキルを重要視すること。
- ④ 仲間とエネルギーを充電して高め合い、新しい世界に出逢うこと。

◆ことな 芽ばえ（ことな・めばえ） コメント



私は小学生の頃から「人は何のために生きているのか」、夢を持つ周りの友人を見て、「自分は何をしたいのか、すべきなのか」を考えていました。

奇跡的に命をいただいた私ができることは、この命に感謝し、目の前のひとつひとつの出来事を味わうということ。それが、私の活動の全てに繋がっており、もっと自分のほんとうの気持ちと向き合うということで実現できると感じています。

生まれてきた全ての人が自分の可能性と出逢い、この世界を楽しめますように。

◆結香 まいこ（ゆうか・まいこ） コメント



Unique ME を通して、ウェルビーイングの実質的価値を検証しています。

資本主義社会と自分自身の間で、日々揺れ動く私たちが、できるだけ心地よい幸福な状態で、自由に表現することを恐れずに生きていくためには何が必要なのか。1 期生の本音の声を大切にしながら、その答えを詰め込んだサービスを創り上げていきたいと思っています。

- ・公式 HP : <https://uniqueme.jp>
- ・公式 Instagram : https://www.instagram.com/uniqueme_jibunproduce
- ・公式 note : https://note.com/unique_me
- ・公式 LINE : <https://lin.ee/TM0ci0Q>

■お問合せ先

Unique ME 結香まいこ E-mail : uniqueme.jibunproduce@gmail.com