

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2026 年 9 月 9 日

公益財団法人プラン・インターナショナル

国際ガールズ・デー 2026、自分らしく生きる一歩を後押し
ガールズ・エンパワーメントのための体験型イベント
『BE YOURSELF！じぶんらしさ研究所』を
2026 年 10 月 10 日(土)・11 日(日)に期間限定開催

日時：2026 年 10 月 10 日(土)、10 月 11 日(日) 11:00～19:00

会場：渋谷ヒカリエ 8/COURT（東京都渋谷区渋谷 2-21-1 8 階）

国際 NGO プラン・インターナショナル（所在地：東京都世田谷区 理事長：池上清子 以下、プラン）は、10 月 11 日の国際ガールズ・デーに合わせ、Plan Girls Movement 2026 の一環として、女の子のエンパワーメント※の実現を目的とした体験型 イベント『BE YOURSELF！じぶんらしさ研究所』を、2026 年 10 月 10 日(土)と 10 月 11 日(日)の 2 日間、渋谷ヒカリエ 8/COURT にて、期間限定で開催いたします。

※女性が人生におけるあらゆる選択肢を自分の意思で選びとり生きていくために必要な力、男性と対等に家庭内や社会の意思決定に参画する力をつけること。



BE YOURSELF!
じぶんらしさ研究所

PLAN GIRLS
MOVEMENT
2026

@ 国 10
際 10
ガ (土)
ル 11
ズ (日)
・
デー
8/COURT

本イベントは、メイクアップやチャームづくり、フラワーアレンジメントや、言葉を通じた自己表現など、自分らしさをテーマにした多彩な体験を通じて、一人ひとりが自分らしさを考え、表現するきっかけを提供するとともに、企業やクリエイターの皆さまと、ガールズ・エンパワーメントの輪を広げることを目指しています。

PRESS RELEASE

開催背景

近年、SNS の普及や価値観の多様化により、他者と自分を比較する機会が増え、「自分らしさがわからない」「自分に自信が持てない」と感じる若者が増えています。ジェンダーによる固定観念や無意識のバイアス、外見へのプレッシャーなど、さまざまな社会的要因によって、自分らしい選択や自己表現が制限される傾向も続いています。

こうした社会背景を受け、国際ガールズ・デーに、女の子一人ひとりが自分らしさを知り、考え、表現し、新たな一歩を踏み出すきっかけを提供することを目的として、「じぶんらしさ研究所」を開催します。メイクアップやチャームづくり、言葉を通した自己発見体験など、多彩な体験を通じて、自分らしさを見つめ直す機会を創出するとともに、企業やクリエイターとの連携により女の子のエンパワーメントへの理解や共感の輪を広げ、誰もが自分らしい未来を選択できる社会の実現を目指します。

『BE YOURSELF！じぶんらしさ研究所』開催概要

「じぶんらしさ研究所」は、様々なテーマの研究室を巡りながら、自分らしさについて考え、表現する体験型イベントです。メイクアップやチャームづくり、言葉を通した自己表現体験など、多様な自分らしさを考える研究テーマから自由に体験いただけます。

それぞれの分野で活躍するクリエイターや専門家を「特別研究員」として迎えます。特別研究員は、正解や理想像を提示するのではなく、来場者一人ひとりと同じ目線で「じぶんらしさ」を一緒に考え、表現するためのきっかけづくりを担います。

■イベント概要

- ・主催：公益財団法人 プラン・インターナショナル
- ・イベント名：BE YOURSELF！「じぶんらしさ研究所」
- ・開催期間：2026 年 10 月 10 日(土)、10 月 11 日(日)
- ・開催時間：11:00～19:00 入退場自由
- ・会場：渋谷ヒカリエ 8 階 8/COURT (東京都渋谷区渋谷 2-21-1)
- ・入場料、各種参加費：無料
- ・申込：不要

■会場コンテンツ（一部）

| 「じぶんらしさ」メイク研究室

ちょっと気になっていたメイクに挑戦したり、思いがけない「似合う」を発見したり、今のメイクがやっぱりいいなと実感したり。いつもの自分も、新しい自分も楽しんで。

PRESS RELEASE

- ・特別研究員：松澤海優 (https://www.instagram.com/miyu_matsuzawa/)



レズビアンを公表し、インフルエンサー、クリエイターとしてファッション、ライフスタイル、トラベルを中心に活動中。

｜マイチャーム研究室

自分だけのオリジナルチャームを制作。作り方やパーツ、使う糸、色の組み合わせは無限大！手を動かしながら、自分の「好き」を形にしていく編み物体験。

- ・特別研究員：もちだあかり (https://www.instagram.com/mochida_akari/)



編み物作家/YouTuber。シンプルで編みやすく、かわいいデザインが好評。YouTube チャンネル登録者数は 16 万人を超える（2026 年 9 月時点）。近著に『せかいにひとつだけの「好き」をつくろう かぎ針編みの、推しこもの』（KADOKAWA）など。

｜フラワーアレンジメント研究室

同じ種類の花でも、色や形は一つひとつ違う。花言葉や自分の感覚と向き合いながら「本当に好き」と思える組み合わせを選び、自分だけのアレンジメントに。花を選ぶ時間を通して、自分らしさや大切にしたい感覚に気づくきっかけになるかも。

- ・特別研究員：caco (<https://www.instagram.com/caco.florist/>)



実店舗花屋 fram のオーナー。店舗運営のほか、広告・雑誌の撮影スタイリング、空間装飾など、幅広い分野で花にまつわる創作を行い、講師やモデルなど個人活動の幅も広げている。

｜羊毛フェルト研究室

ぬいぐるみに着けられる、自分だけのオリジナルベレー帽を制作。沢山の色のベレー帽やパーツから「自分らしい」と感じるものを自由に選び、羊毛フェルトでパーツづくりを体験します。

PRESS RELEASE

- ・特別研究員：すゆあん saori (https://www.instagram.com/saori_surunnuage/)



2014 年より作家活動を開始。主に羊毛を用いてマスコットやアクセサリを制作し、作品販売やワークショップを行う。初心者さん向けのコツなども配信している。

｜じぶんのことば研究室

どんな言葉が自分を元気にしてくれる？どんな言葉に勇気づけられる？自分らしくいさせてくれる言葉を探して、お守りのように持つことで、少し前向きになれたり、自分らしさを思い出せたりするはず。

｜企業ブース（一部）

- ・ジュエリー、アパレル、コスメ、フラワーショップによる「Pink Project」
ARTIDA OUD / Uhr / SHISHIKUI / OSAJI / The Little Shop of Flowers
- ・シチズン時計株式会社

・国際ガールズ・デー2026 協賛企業

ARTIDA OUD
Raw Scents of Glimmer

CITIZEN

人に地域に未来に“やさしい”
西武信用金庫


ALDO Co., Ltd
Est 2013


mic


FLEX
INTERNATIONAL
株式会社フレックスインターナショナル


benevity™

ちよこっとタイムに親子力を育む。

KidsDo®


豊島
TOYOSHIMA
ライフスタイル提案商社


日本橋夢屋


nol corporation


1&D

・物品協賛企業


KIYOHARA

ハマナカ株式会社

PRESS RELEASE

国際ガールズ・デーとは

「国際ガールズ・デー」は、「女の子の権利」や「女の子のエンパワーメント※」の促進を、広く国際社会に呼びかける日。プラン・インターナショナルの働きかけを受けて、国連によって定められました。

※女性が人生におけるあらゆる選択肢を自分の意思で選びとり生きていくために必要な力、男性と対等に家庭内や社会の意思決定に参画する力をつけること。

PLAN MOVEMENT とは



ジェンダー平等な社会の実現を目指し、当事者である女の子はもちろん、性別や年齢にかかわらず多くの人たちに気付きをもたらすための新しい形の参加型イベントを、プランがパートナー企業 PLAN MOVEMENT PARTNER とともに展開する取り組みです。

<https://www.plan-international.jp/planmovement/>

国際 NGO プラン・インターナショナルとは



Until we are all equal

プラン・インターナショナルは、誰もが平等で公正な世界を実現するために、子どもや若者、さまざまなステークホルダーとともに世界 80 カ国以上で活動する国際 NGO。子どもや女の子たちが直面している不平等を生む原因を明らかにし、その解決にむけ取り組んでいます。子どもたちが生まれてから大人になるまで寄り添い、自らの力で困難や逆境を乗り越えることができるよう支援します。 <https://www.plan-international.jp/>