

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2026 年 10 月 10 日

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

10/10(土) 11(日)開催 | 国際ガールズ・デー イベント 2026

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』

先行体験会にて、モデル・香川沙耶さんが自分らしさを語るトークセッションに登壇
松澤海優さんら特別研究員と、一人ひとりが自分らしさについて考えるきっかけを創出

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）・11 日（日）の 2 日間、渋谷ヒカリエ 8/COURT にて開催します。



一般公開に先駆けて、10 月 9 日（金）にはメディア・インフルエンサー・関係者向けのメディアデーを実施。ファッションモデルの香川沙耶さんをゲストに迎え、「自分らしさ」をテーマとしたトークセッションを行いました。

PRESS RELEASE

本イベントは10月10日（土）・11日（日）の2日間、一般来場者向けに開催します。フラワーアレンジメントやメイク体験、チャームづくり、言葉を通した自己表現体験を通じて、自分らしさを発見し、表現するきっかけを提供します。女の子たちを取り巻く国内外の課題や、ジェンダー平等について考える展示も行います。

※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。

ファッションモデル・香川沙耶さんが登壇！「自分らしさ」をテーマにトークセッション

メディアデーでは、モデルの香川沙耶さんが登壇し、MCの長井優希乃さんの進行のもと、「自分らしさ」をテーマとしたトークセッションを実施しました。

はじめに、プラン・インターナショナルが世界の女の子を取り巻く課題や、女の子が自らの可能性を広げ、未来を選択していくための活動について紹介。また、一般公開に先駆けて「じぶんらしさ研究所」の会場を内覧した香川さんは、「皆さんと一緒に自分らしさについて考える機会があって、とても嬉しかったです。」とコメント。特に印象に残ったコンテンツとして「じぶんのことは研究室」を挙げ、「SNSの時代、誰かの一言ですぐに傷ついたり、逆に勇気をもらったりする中で、自分がどんな言葉で元気になるのかを知る機会になるんじゃないかなと思いました。」と、その魅力を語りました。さらに、「じぶんらしさメイク研究室」についても言及。モデルとして10年以上活動し、さまざまなメイクに触れてきた経験を踏まえ、「欠点を隠すのではなく、今日はどういう自分になってみたいというポジティブなメイクの楽しみ方ができるのが楽しみ」と語り、メイクを通じて自由に自己表現できる本イベントへの期待を寄せました。

続いてモデルという仕事の中で「自分らしくいること」とどう向き合っているかというテーマへ。香川さんは「私にとっての自分らしさは、変わらない自分ではなく、変わっていく自分を知ることだと思っています。10代、20代、30代と、それぞれの年代で悩みも違うので、変わっていく自分とともに自分らしさも変わっていく。そのすべてをひっくるめて自分なので、決して答えは1つではないと思います」と語り、自分自身を受け入れる上で大切にしている考えを明かしました。

さらに、「自分に自信が持てない」と感じる人に向けて、『私は1番なんだ』と思う気持ちが大事。自分のことは自分しか愛せないんだよ、自分が一番の味方だよ、と言い聞かせることが大切だと思います。」とエールを送りました。また、「自分は何が好きで、何が嫌なのか、自分自身を研究することが大事で、それが自信をつけることにつながるのではないかと思います」とメッセージを送りました。

PRESS RELEASE

最後に香川さんは、翌日から一般公開を迎える『BE YOURSELF! 「じぶんらしさ研究所」』について、「この時間が皆さんの自信や、自分を愛するきっかけになればいいなと思っているので、素敵な時間をお過ごしください。」と来場者へメッセージ。会場ではメイクやアート、ものづくりなどさまざまな体験を通して自分自身と向き合えることを紹介し、トークセッションを締めくくりました。



メイクやものづくりを通じて「自分らしさ」を表現！多彩な体験コンテンツを展開

会場内ではフラワーアレンジメントやメイク体験、チャームづくり、言葉を通じた自己表現体験などを通じて、自分の「好き」や「大切にしたいこと」と向き合える多彩な体験コンテンツを展開します。

また、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、来場者一人ひとりと同じ目線で自分らしさについて考え、表現するためのきっかけづくりを行います。



フラワーアレンジメントコーナー（参加費無料）



一緒にメイクを提案する特別研究員の松澤海優さん

PRESS RELEASE

■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・ジャパン
- ・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。

- ・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。

当日は、松澤さんが来場者一人ひとりとコミュニケーションを取りながら、メイクのポイントやカラー選びなどをアドバイス。他人からどう見えるかではなく、その日の気分やなりたい自分を大切にしたいメイクを体験いただけます。

| 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。

PRESS RELEASE

｜ 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。

・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。

PRESS RELEASE

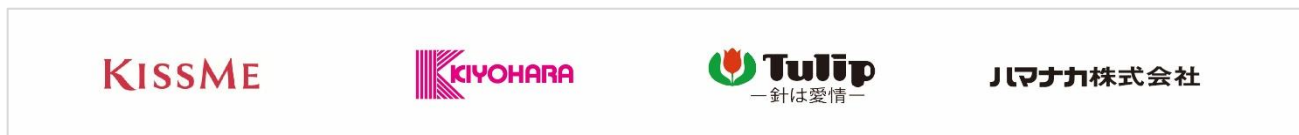
企業ブース（一部）

- ・ 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
- ・ 西武信用金庫

国際ガールズ・デー2026 協賛企業



物品協賛企業



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。

PRESS RELEASE

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づ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/>