

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2026 年 10 月 13 日

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

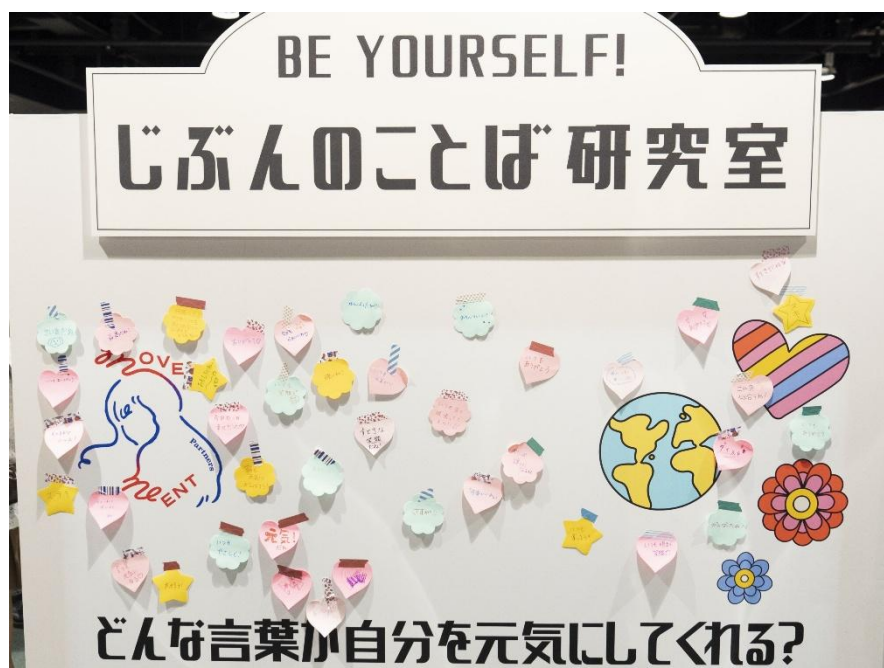
開催報告 | 国際ガールズ・デー イベント 2026

『BE YOURSELF! じぶんらしさ研究所』

2 日間で 697 人が来場

松澤海優さんら特別研究員との交流を通して、来場者一人ひとりが「じぶんらしさ」を発見
フラワーアレンジメントやメイク体験など多彩な体験で、自分らしく表現するきっかけを創出

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)と 10 月 11 日(日)の 2 日間、渋谷ヒカリエ 8/COURT にて、期間限定で開催しました。



10 月 10 日(土)・11 日(日)の 2 日間で 697 名が来場し、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の多彩な体験を通じて、来場者一人ひとりが自分の「好き」や「大切にしたいこと」と向き合い、「じぶんらしさ」について考える機会を提供しました。

※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

メイクやものづくりを通じて、自分だけの「好き」を表現！来場者が思い思いの体験を楽しむ

会場では、友人同士や親子で参加する姿も見られ、各研究室では来場者が特別研究員との会話を楽しみながら、思い思いに体験に取り組みました。

メイク体験では、普段は選ばないカラーやメイクに挑戦したり、鏡を見ながら新しい自分の表情を楽しんだりする姿が見られました。また、編み物チャームづくりや羊毛フェルト、フラワーアレンジメントなどのものづくり体験では、色や素材の組み合わせに悩みながらも、自分の直感や好みを大切にして作品を制作。完成した作品を友人や家族と見せ合ったり、選んだ色やモチーフに込めた思いを話したりするなど、会場の各所で自然なコミュニケーションが生まれました。

さらに、特別研究員が来場者一人ひとりの選択や表現に寄り添い、アドバイスや声かけを行う場面も見られました。参加者からは「普段挑戦しないメイクでいつもと違う自分を発見できてうれしい」「今日の自分の気分にあった花言葉のお花で、きれいな花束が作れて楽しかった」といった声が寄せられ、来場者それぞれが自分の「好き」を再発見したり、新たな自分らしい表現に挑戦したりする機会となりました。



「じぶんらしさメイク研究室」のメイク体験



「フラワーアレンジメント研究室」の花束作り



「マイチャーム研究室」の編み物体験



「羊毛フェルト研究室」のぬいぐるみ用ベレー帽作り

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

- ・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。

参加者は、普段は挑戦しないメイクや気になるカラーを自由に選び、いつもの自分の魅力を再確認したり、新たな自分の一面を発見したりしながら、メイク体験を楽しみました。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。周囲からどう見られるかではなく、その日の気分ややりたい自分を大切にしたいメイクを提案しました。さらに、自分らしさに悩んだり、自信を持てずにいる女の子たちに向けて、「自分が好きな色やメイクをすればいいですよ！みんなもともと素敵なんだから！」とエールを送りました。



PRESS RELEASE

| マイチャーム研究室

・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。

参加者が好きな色の毛糸やパーツを組み合わせ、オリジナルチャームづくりに挑戦し、編み物を通じて、自分の「好き」を自由に形にする体験を楽しみました。

<研究員コメント>

「自分らしさや人生について、頭の中で考えているだけでは、なかなか答えを見つけるのは難しいと思います。実際に人と会ったり、手を動かして新しいことに挑戦したりするなど、視野を広げることで、新たな自分を発見できるのではないのでしょうか。」

| フラワーアレンジメント研究室

・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。

参加者は、花言葉や自分の感覚と向き合いながら、今の自分の気持ちや好みに合った花を選び、自分だけのアレンジメントを制作しました。花を選ぶ時間を通じて、自分が大切にしたい思いや感覚について考える機会となりました。

<研究員コメント>

「自分がワクワクすることに挑戦して、それを誰かに話したり、発信したりすることが大切だと思います。そうすることで、周りの人が教えてくれたり、好きなことが自然と自分の周りに集まってきたりするので、自信につながっていくと思います。」

PRESS RELEASE

｜羊毛フェルト研究室

・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ーを制作し、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。

参加者が好きな色のベレー帽やパーツを選び、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づくりを体験しました。羊毛フェルトの色やモチーフを自由に組み合わせながら、自分だけの作品を完成させました。

<研究員コメント>

「私も最初は上手いかなかったのですが、続けてきたからこそ今があります。小さなことでもいいので、まずはやってみるということがすごく大事だと思います。」

｜じぶんのことば研究室

参加者は、どんな言葉が自分を元気にしてくれるか、自分らしくいさせてくれるか、について考え、自分にとって大切な言葉を選びました。「そのままでもいいよ!」や「やっぱ頼りになるね」、「一緒にいると楽しい」「居てくれて安心する」など素敵なコメントが寄せられました。



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



PRESS RELEASE

・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



・物品協賛企業

KISSME



ハマナカ株式会社

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/>

PRESS RELEASE

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/>