

# ジブンらしく第一線で活躍するあのアーティスト、著名人から、新生活を始めるフレッシューたちにメッセージを贈る FRISK「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」プロジェクト 「2025年春」を4月7日よりスタート

藤森慎吾さん、空気階段さん、長濱ねるさん、若槻千夏さん、宇垣美里さん、  
ゆっきゅんさん、アオイヤマダさん、崎山蒼志さん、あっこゴリラさん、柴田聡子さん、玉置周啓さんが  
不安や悩みを抱えていた頃のジブンに宛てた直筆の“メッセージ”を公開

クラシエ株式会社（フーズカンパニー）が展開する「FRISK」ブランドは、新生活の新しいチャレンジに向き合うにあたって、悩みや不安を抱えていたり、ジブンらしくふるまえなかったり、自己肯定感を持ってない社会人や学生、全てのフレッシューたちを応援するため、現在第一線で活躍するアーティストや著名人 総勢 11組12名の賛同、協力のもと「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」プロジェクトを、2025年4月7日（月）より開始します。本プロジェクトは、昨年に引き続いての第二弾となります。

[2025年春]  
新生活をはじめるときへ  
#あの頃のジブンに届けたいコトバ  
supported by  
FRISK  
リフレッシュして、ジブンを楽しもう。FRISK ENJOY ジブンを

はじめての人や環境に出会うとき、大きな期待やワクワクとともに、たくさんの不安や悩みに悩まされるもの。最初はジブンを迷えないかもしれない。でも、そんなときは思い出してほしいのです。いまは第一線で活躍するあの人たちにも、モヤモヤに戸惑い、そして、一歩踏み出す瞬間があったということ。  
ずっと、悩める人のすぐ側で、その瞬間をリフレッシュするお手伝いをしてきたFRISK。この春、新生活を迎えるすべての人へ、もっと支えになるコトバを贈ります。

アオイヤマダ、ゆっきゅん、空気が階段、若槻千夏、宇垣美里、柴田聡子、玉置周啓、長濱ねる、藤森慎吾、崎山蒼志、あっこゴリラ、ゆっきゅん

## FRISK「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」スペシャルサイト <https://www.frisk.jp/campaign/special6/newlife/>

「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」は、いつも悩める人々に寄り添い、その瞬間を、リフレッシュするお手伝いをしてきた「FRISK」が、フレッシューたちにジブンらしく、前向きなジブンらしい一歩を踏み出す勇気を与えるためのプロジェクトです。それぞれの分野の第一線でジブンらしく活躍する著名人にも、何者でもなかった頃があり、不安や悩みを抱えながらも、それを乗り越えてきました。本プロジェクトでは、そんな時期の気持ちやストーリーを書いていただいた“手紙”を中心に、フレッシューたちに共感や気付きを与え自己肯定感を高めるメッセージを、「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」としてフレッシューたちに贈ります。また同時に、新生活応援メッセージを募ります。

“手紙とメッセージ”を寄せていただいたのは、**藤森慎吾さん**（お笑いタレント、歌手、俳優、司会者、YouTuber）、**「空気階段」の鈴木もぐらさんと水川かたまりさん**（お笑い芸人）、**長濱ねるさん**（俳優）、**若槻千夏さん**（タレント・アパレルブランド代表）、**宇垣美里さん**（フリーアナウンサー・俳優）、**ゆっきゅんさん**（DIVA）、**アオイヤマダさん**（ダンサー・俳優）、**崎山蒼志さん**（ミュージシャン）、**あっこゴリラさん**（ミュージシャン）、**柴田聡子さん**（ミュージシャン・詩人）、**玉置周啓さん**（ミュージシャン）の総勢 11組12名。不安や悩みを抱えていた頃のジブンに宛てた「あの頃のジブンに届けたいコトバ」を、直筆の“手紙”の形で書いていただきました。

直筆の“メッセージ”は、4月7日（月）から4月13日（日）まで、東急田園都市線渋谷駅に掲出するほか、FRISK公式X (@FRISK\_JPN) で公開します。また、4月10日（木）から4月15日（火）まで、著名人からの直筆の“手紙”を展示する特別展「あの頃のジブンに届けたいコトバ展」を下北沢・BONUS TRACK GALLERYにて開催します。さらに複数のカルチャーメディアとコラボレーションし、この“手紙”を軸に、コトバの真意や原体験となったエピソードを深掘りしたインタビューを、各メディアにて同時公開いたします。

## 「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」交通広告概要

不安や悩みを抱え、自信や自己肯定感を持たず素直にジブンを出せないフレッシューたちに向け、共感や気付きを与え、ジブンらしい前向きな一歩を踏み出す勇気につながるコトバを、アーティストやタレント、芸人、インフルエンサーとして第一線で活躍されている方々から集め、メッセージ広告として展開します。

- 掲出期間：2025年4月7日（月）～4月13日（日）
- 掲出場所：東急田園都市線渋谷駅 B2F 八チ公改札付近

<「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」を寄せていただいた方々（敬称略、順不同）>

藤森慎吾、空気階段（鈴木もぐら、水川かたまり）、長濱ねる、若槻千夏、宇垣美里、ゆっきゅん、アオイヤマダ、崎山蒼志、あっこゴリラ、柴田聡子、玉置周啓（MONO NO AWARE）

※広告内メッセージは本プレスリリース末尾に一覧で掲載しております。

※鉄道・駅係員へのお問い合わせはご遠慮ください。

※広告をご覧の際は周囲のお客さまへのご配慮をお願いします。



## アーティストや著名人たち直筆の“手紙”が並ぶ特別展「あの頃のジブンに届けたいコトバ展」も開催！

4月10日（木）から4月15日（火）の期間、下北沢・BONUS TRACK GALLERYにて、賛同いただいたアーティストや著名人たち直筆の手紙を展示する特別展を開催いたします。昨年は、約2,300人以上の多くの方々にご来場いただきました。

今年も、会場内では、第一線で活躍する11組が、悩みや不安を抱えていたかつてのジブンに宛てた直筆の手紙を展示するほか、アーティストの生の言葉を届けるインタビューのダイジェスト動画をご覧ください。展示を観た後には、来場者どうしてコトバを贈り合い、誰かから届いたコトバがこの先の道を照らすキーワードになるかもしれないという体験ができる参加型企画「あなたが届けたいコトバ」などを展開します。展示会場では、来場された方に、FRISKをプレゼントします。

- 会場：下北沢・BONUS TRACK GALLERY（東京都世田谷区代田 2-36-15）
- 会期：4月10日（木）から4月15日（火）11:00～20:00（全日程共通）※営業時間は変更になる場合がございます。

## ★特別展内では「アオイヤマダ」さん登壇のスペシャルトークショーも実施！

展示に加え、本プロジェクトにメッセージを寄せていただいた「アオイヤマダ」さんに登壇いただき、ご自身が何者でもないフレッシュだった頃を振り返りながら、新生活における悩みや迷いと向き合い方、気持ちを前向きにする方法などについてコトバを贈るトークショーを開催します。

■場所：BONUS TRACK LOUNGE（東京都世田谷区代田 2-36-15 BONUS TRACK 中央棟テナント 2F）

■日時：〈アオイヤマダさん トークショー〉4月12日（土）14:00～15:00

※開催日時は変更になる場合がございます。

※応募方法詳細はスペシャルサイト<<https://www.frisk.jp/campaign/special6/newlife/>>をご確認ください。



アオイヤマダ(ダンサー/俳優)

東京2020オリンピック閉会式ソロパフォーマンス、ダムタイプ『2020』パフォーマンスの他、ヴィム・ヴェンダース 作品『PERFECT DAYS』やNetflixドラマ『First Love初恋』に俳優としての出演や、宇多田ヒカル「何色でもない花」のMVを振付。

NHK『ドキュメント72時間』のナレーションなどに携わるなど、身体と声で活動を広げている。ポエトリダンスユニット アオイツキ、生き様パフォーマンス集団『東京QQQ』としても活動中。所属するクリエイティブコレクティブ"海老坐禅"の作品集『EBIZAZEN』が刊行された。

## さまざまなカルチャーメディアとコラボし、メッセージをさらに深掘りしたスペシャルインタビューを公開！

本プロジェクトの趣旨に賛同いただいた6つのカルチャーメディアとコラボレーションし、アーティスト・著名人たちが自身が書いた“手紙”や“あの頃のジブン”について本音を語るインタビュー記事を公開します。何者でもなかった当時の苦労や葛藤を振り返り、「常識」や「当たり前」といった同調圧力に負けず、ジブンらしく活躍できるようになるまでに経験してきたターニングポイントや挑戦、心境の変化などについてお話いただきました。

インタビュームービーのダイジェスト版は、各メディアのSNS、及びFRISKのスペシャルサイト、YouTubeチャンネルやXなどでも配信します。

### 【コラボレーションメディアと掲載インタビュー】

- ・CINRA：若槻千夏さん
- ・NiEW：藤森慎吾さん、ゆつきゅんさん
- ・QJWeb：空気階段さん、長濱ねるさん
- ・映画ナタリー：宇垣美里さん
- ・me and you：アオイヤマダさん
- ・J-WAVE 放送 / NiEW：崎山蒼志さん、あっこゴリラさん、柴田聡子さん、玉置周啓 (MONO NO AWARE) さん

FRISK 公式 YouTube チャンネル：<https://www.youtube.com/@FriskGlobal>

※J-WAVE 放送のオンエア時間は番組サイト<<https://www.j-wave.co.jp/original/grandmarquee/>>をご確認ください。

※その他、詳細はスペシャルサイト<<https://www.frisk.jp/campaign/special6/newlife/>>をご確認ください。

## Xで新生活応援キャンペーンも同時展開！

「FRISK」のXアカウントにて、本プロジェクトに協力・賛同いただいたアーティストや著名人たちから寄せられた「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」から、フレッシュたちの自信や自己肯定感につながり、新生活の背中を押すような様々なメッセージを投稿します。共感したコトバやインタビュームービーの投稿を、「FRISK」アカウントをフォローのうえリポストいただくと、Amazon ギフト券やFRISK商品、参加いただいた方のサインなどを抽選で贈呈いたします。さらにコメント投稿を入れてリポストすると、当選確率が2倍になるチャンスもございますので、奮ってご参加ください。

#あの頃のジブンに届けたいコトバ  
長濱ねる、藤森慎吾、空気階段、宇垣美里など11組からのメッセージ

あの人コトバ、いいな!と思ったらリポスト!  
今ならAmazonギフト券など抽選で当たる!

Amazon ギフト券 1,000円分 50名様  
FRISK 5点セット 50名様  
若槻千夏さん、宇垣美里さん 直筆サイン 2名様

「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」交通広告に寄せられたメッセージ（※順不同、敬称略）



<p>藤森慎吾</p> 	<p>「自分らしさって、自分だと見つけづらくて。 何が自分に向いてるかは、意外と人が教えてくれる。 失敗したこととか反省点を次に生かすんじゃなくて、 褒められたことだけ全部受け止めるっていうのも大事です。」</p>
<p>空気階段</p> 	<p>「私があなたに言いたいことは、ひとつだけ。 「なにがあっても、好きなことをやめないでください」と、いうことです。 世間体に、負けないでください。理不尽に、負けないでください。 そのまま変わらずに、好きなことを、好きなように続けてください。」</p>
<p>長濱ねる</p> 	<p>「自分の心が軽やかに居られる環境にいてほしいです。 今の私が心掛けていることは、他人と比較せず、 自分のことをただ受容するということ。 決して自分を肯定できなくてもいい、ありのままを受け入れて認めてあげられると 少しだけ呼吸しやすくなるかなと思います。 サボりながら◎なんとなくでいいから生き延びてください。」</p>
<p>若槻千夏</p> 	<p>「夢は何か、自分らしくとか、そんなでっかい言葉が重すぎたら、自分の「目的地」を決めてください。 自分がどこに行きたいのか。その目的地へ向かう手段を決めていく。 ここに行きたいからこれをやろう。それを丁寧に決めていく。 その時に、笑顔を忘れずに。」</p>
<p>宇垣美里</p> 	<p>「獣道を切り拓いた先に見える景色 振り返ればそこにある軌跡こそが私の生きた証。 自分を嫌いになるようなことだけはしたくないと 我武者羅に進み続けて辿り着いたこの場所は 存外居心地がいいものです。 だからどうか負けないで。」</p>

<p>ゆっきゅん</p> 	<p>「諦めるって言葉は、悲しい意味で使われることの方が多いけど、自分以外の誰かのようににはなれないこと、わざわざ向いていないことを頑張らなくてもいいことに気づくときが来る。あなたは自分以外の人間を諦めることで、やっと、研ぎ澄まされた自分になる。あんな風になれないってことが悲しくても、それがあなたの素晴らしいところに決まっている。こうしかできないあなたを生きるしかない。そしたらもう、自分のやるべきことが、はっきりとわかるよ。」</p>
<p>アオイヤマダ</p> 	<p>「みんな人生はじめまして。答えはないから、「大丈夫じゃなくても、大丈夫。」って、自分に言ってあげてね。私はこの言葉に支えられてます。」</p>
<p>崎山蒼志</p> 	<p>「本に、執着とか固執をしては駄面だ」と書いてあったのが、僕にとってすごい新鮮で。ちょっとモヤモヤしたことがあったけど、まっさらに流れに身を任せるぐらいの気持ちでいる方が楽だなと思いました。」</p>
<p>あっこゴリラ</p> 	<p>「まちがっても大丈夫。世の正解じゃなくて自分の正解を作ればいい。その種に水をあげて育ててあげよう。となりの花とくらべないで自分の花を咲かせてね。」</p>
<p>柴田聡子</p> 	<p>「自分のことがそんなに好きではないって人生を生きてきたけど、それじゃ自分がかわいそうだよなって今は思う。過去の自分、今の自分、未来の自分。どんなに孤独を抱えている時でも、私たちは3人チーム。」</p>
<p>玉置周啓</p> 	<p>「必要以上に愛されたくないとか誰かに話しかけたり何か誘ったりすることへのためらいとか人付き合いへの恐怖心や照れくさを早い段階で無くした方が人生は楽しいと思う。」</p>

**<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>**  
 FRISK「#あの頃のジブンに届けたいコトバ」プロジェクト PR事務局（プリズムジャパン内）  
 担当：塚原（090-9015-8473）、宇野（090-5553-7178）  
 TEL：03-6849-0020 mail：info@prism-j.co.jp