

2025 年 7 月 11 日
キューサイ株式会社

報道関係 各位

**【イベントレポート】スナック軒数日本一を誇る福岡市博多区※¹にて開催！
「キューサイ presents スナック前向き～年齢をとるってバッチグー～」
“年齢に対する思いこみ”を解消し自分らしい生き方を応援する 2 日間**

キューサイ株式会社(本社：福岡市中央区、代表取締役社長：石川 順朗)は、2025 年 7 月 1 日（火）・2 日（水）の 2 日間にわたり、年齢に対する思い込みや不安を抱えるすべての人に向けた体験型イベント「キューサイ presents スナック前向き～年齢をとるってバッチグー～」を、市区町村別スナック軒数日本一を誇る福岡市博多区※¹にあるスナック店「酒処 銀の蔵」にて開催しました。本イベントでは、精神科医の Tomy 先生と内科・皮膚科医の友利新先生を迎えたトークショーや、実際に“スナックのママ”と対話できる体験型コンテンツを通じて、年齢を重ねることに前向きになれるヒントを参加者に届けました。当日の様子をレポートします。

※¹ 出典：荒井紀一郎「スナックの立地と機能―『夜の公共圏 VS.昼の公共圏』」谷口・スナック研究会編『日本の夜の公共圏』



■「スナック前向き～年齢をとるってバッチグー～」開催背景

●超高齢社会における心の課題“セルフエイジズム”

日本人の平均寿命は世界トップクラスを誇り、人生 100 年時代が現実となる中、年齢を重ねることを前向きにとらえ、心豊かに生きる「ウェルエイジング」という考え方への関心が高まっています。一方で、「もう若くない」「年齢的にふさわしくない」といった自己の加齢に対する無意識な思い込み＝“セルフエイジズム”が、自分らしく生きることの妨げとなる社会課題として顕在化していると当社は考えます。

当社が実施した調査※²では、セルフエイジズムを自覚し始めた年齢として最も多かったのは 40 代でした。加齢による体の変化や不調を感じやすくなる時期と重なることで、「もう若くない」「無理がきかなくなった」といった意識が芽生えやすくなり、セルフエイジズムに陥りやすくなると考えられます。

※² 30 歳～69 歳 男女 全国 1000 名 2025 年 2 月実施 WEB による自社調査

●スナック文化の街・博多で「心にママをもつ」体験を

こうした心の課題に向き合うきっかけとして、当社は「こころの日（7月1日）」に合わせ、スナック軒数日本一を誇る福岡市博多区にて体験型イベント「スナック前向き～年齢をとるってバッチグー～」を2日間にわたり開催しました。

本イベントでは、セルフエイジズムの悪循環を断ち切るケア方法として「心にスナックのママをもつ」ことを提案。スナックのママは、多くの人生経験を持ち、訪れる人々の悩みに寄り添い、時にユーモアを交えて励ましてくれる存在です。そんな“ママ”のような存在を心の中にもつことで、年齢にとらわれず、自分らしく生きるヒントを得られると考えています。

■イベント概要

日時：2025年7月1日（火）・2日（水）

会場：酒処 銀の蔵（福岡市博多区）

参加者：20代～60代の男女

主催：キューサイ株式会社

形式：DAY1 ゲストトークショー（精神科医 Tomy 先生、内科・皮膚科医友利新先生）

DAY2 体験型コンテンツ（心にママをもつ体験）

<登壇者紹介>

Tomy 先生（精神科医）

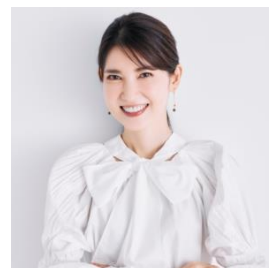
39万フォロワー突破のX（旧・Twitter）が人気で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書『精神科医 Tomy が教える 1秒で不安が吹き飛ばす言葉』（ダイヤモンド社）に始まる「1秒シリーズ」は、36万部突破のベストセラーに。「スナック前向き～年齢をとるってバッチグー～」企画の第1弾としてリリースした「スナックのママキャラ診断」の監修も手がける。



©カツヤマケイコ

友利新先生（内科・皮膚科医）

現在都内2カ所のクリニックに勤務の傍ら、医師という立場から美容と健康を医療として追求。美容誌のベストコスメ審査員を歴任。美と健康に関する著書も多数。YouTubeチャンネル『友利新 / 医師「内科・皮膚科」』の登録者は150万人以上。



■DAY1：トークショー（7月1日）

精神科医のTomy先生と内科・皮膚科医の友利新先生を迎え、セルフエイジズム（加齢に対するネガティブな思い込み）、心と体のケアについて語るトークセッションを実施しました。



●“心にママをもつ”ことの心身への効果を解説

“心にママをもつ”という新しい考え方が、心と体にどのような影響を与えるのか。医師であるおふたりが、それぞれの専門的な視点から語ってくださいました。

「医師であるおふたりにとってセルフエイジズムは身近なものなのでしょうか？」

友利先生：私は美容皮膚科に勤務しているのですが、年齢を重ねるごとに、そういった言葉で自分を責めるようなニュアンスになっていく方もいらっしゃいます。20代の方でも「もう20代だから」といわれるので、年齢に関係なく「〇〇歳だから」と自分を制限してしまう方は多いですね。

Tomy先生：僕のところにも、40代・50代の女性の患者さんが多くいらっしゃいます。年齢の話が出るときって、たいていネガティブな言葉とセットなんですよ。「こんな年だから…」と悩みを語られることが多いです

「年齢を重ねてから意識的に変えた部分など、ポジティブでいる秘訣があれば教えてください。」

Tomy先生：無理にポジティブになる必要はないと思いますが、「自分に集中する」ことが大切だと思っています。他人と比べても仕方がないので、「今日の自分」を大切にする。今日が一番若い自分ですから、今やっていることに集中していると、自然とネガティブなことを考えなくなります。

友利先生：私自身もSNSを見て「羨ましいな」と思うことはありますが、そういうときは「あ、今誰かと比べているな」と気づくようにしています。若い頃は他者と比べてばかりでしたが、今は「これが私だから」と開き直れるようになってきました。年を重ねてよかったなと思う瞬間です。

「心の中に“スナックのママ”のような存在をもつことには、どんな心理的な意味があるのでしょうか？」

Tomy先生：「心の中に憧れの存在をもつこと」だと思います。例えば、「あの人だったらこう言ってくれるだろうな」「こう行動するだろうな」と想像することで、自分を励ましたり、前向きに行動できたりしますよね。それが恩師でも、親友でも、あるいは“スナックのママ”でもいいんです。大切なのは、「自分はひとりじゃない」と感じられること。そういう存在を心にもつことが、心の支えになるんです。

「心の中にママのような存在をもつことは、体にも良い影響があるのでしょうか？」

友利先生：ネガティブなことからいうとストレスは体に悪影響を与えることもあります。例えば、ストレスが多いと白髪が増えたり、太りやすくなったり、血圧が上がったりします。逆に、ポジティブな気持ちでいると、ストレスが軽減され、美容や健康にも良い影響があるんです。ですから、心の中に“ママ”のような存在をもって、自分を励ますことは、体の健康にもつながると思います。



●心にもつべきママ”がわかる！ママキャラ診断をライブ体験

トークショー内では、精神科医 Tomy 先生監修の「スナックのママキャラ診断」を、友利先生が体験しました。この診断は、「不安の強さ」「外向性・内向性」「几帳面さ・大雑把さ」の3つの軸から、自分にとって必要な“心のママ”のタイプを導き出すもので、イベント開催に先立ち公開され、1万件以上の診断が行われるなど話題を集めました。友利先生の診断結果は、「あなたこそがママ」。この結果について Tomy 先生は、「外向的で不安が少なく、とてもバランスが取れている。まさに“支える側”のママタイプ」と解説し、会場からは大きな拍手が起きました。



●参加者からのお悩み相談コーナー

イベントでは、参加者から寄せられたリアルなお悩みに対し、Tomy 先生と友利先生が丁寧にアドバイスを行う相談コーナーも実施されました。

「SNS のつながり（趣味、推し活など）の中に生きているようなところがあり、現実に立ち返って鏡を見たときに、マスクで隠したくなるような急に増えたシワやくすみを見て、自分を偽っているような錯覚を覚えて落ち込むことがあります。」

Tomy 先生：それは「頭がお暇（おひま）になっている」状態かもしれません。SNS に飽きた瞬間などに、ふとネガティブな思考が湧いてくるんです。そんなときは、行動を切り替えるのが効果的。散歩したり、別の趣味に切り替えたりして、頭をリセットしてみてください。

友利先生：まず、推しがいるって素晴らしいことです！推し活を楽しめる自分を誇りに思ってください。そして、推しのために健康でいることも大事。推し活を長く続けるために、体力づくりや気分転換も取り入れてみてくださいね。

「やりたいことはたくさんあるのに、体力がなくて進まない。このままでいいのか不安になります。」

Tomy 先生：心の体力をつけるには、まず「考えることを1つに絞る」ことが大切です。あれもこれも考えると疲れてしまうので、優先順位をつけて、1つずつ取り組んでみてください。

友利先生:やりたいことがあるだけで素晴らしいです！でも、無理せず、まずはしっかり寝て、体力を回復させることが大事。食事・睡眠・軽い運動を意識して、少しずつ体力をつけていけば、やりたいことに取り組める日がきっと来ますよ。



■ DAY2 : 「心にママをもつ」体験（7月2日）

イベント2日目は、参加者が実際の“スナックのママ”と対話する体験型コンテンツを実施しました。年齢や立場に関係なく抱える悩みに対して、ママたちは自身の人生経験をもとに、温かく、時にユーモアを交えながら言葉をかけていました。その言葉は、参加者の心をやさしくほぐし、前向きな気持ちへと導きました。



● ママの言葉が、参加者の背中をそっと押す

参加者は、自分の悩みをママに打ち明け、対話を通じて得たアドバイスを「心のママからのひとこと」として受け取りました。例えば、次のようなやりとりがありました。

お悩み： 年相応の服装がわからない

ママのアドバイス： あなたが“これが好き”と思える服を堂々と着ればいいの。自分が心地よくいられることが一番大事。人の目なんて、気にしなくて大丈夫。

お悩み： 夫と2人、これから年齢を重ねながらどうやって生活を充実させるべきか

ママのアドバイス： 旦那さんと仲がいいのはとても素敵なこと。死ぬまで仕事も人生も楽しんで、充実させていきなさい！

ママからのアドバイスをもらった参加者からは、「年齢を理由にせず、好きに生きていいんだと思った」「前向きな気持ちで毎日を生きることを教えてもらった」「年を重ねることは素敵なことだと感じた」といった感想が寄せられました。

●お悩みとアドバイスを“ボトル”に記して共有

体験の中で参加者は「自分の悩み」と「ママからのアドバイス」をボトル型のカードに記入し、会場内のボードに掲示。リアルな悩みと前向きな言葉が詰まっており、他の参加者にも共感と気づきを与える展示となりました。



■青汁で“心のスイッチ”を

イベントでは、心の切り替えを後押しする“スイッチアイテム”として、「キューサイ青汁」を使ったオリジナルドリンクを提供しました。参加者は「年齢を取ってバッチグー！」という掛け声とともに乾杯し、青汁を片手に、前向きな気持ちで自分自身と向き合うひとときを楽しみました。



■イベントを終えて

本イベントを通じて、参加者の皆さまは「セルフエイジズム」というテーマに向き合い、自身の年齢に対する思い込みや無意識の制限に気づくきっかけを得られたのではないのでしょうか。また、“心にママをもつ”という新しい考え方に触れたことで、日々の中で自分を励まし、気持ちを切り替えるヒントを持ち帰っていただけたと感じています。会場では、参加者同士の共感やつながりも自然と生まれ、「自分だけじゃない」と思える安心感が広がっていました。

当社は前向きに年齢を重ねて豊かに生きる「ウェルエイジング」な社会の実現のために今後も年齢に対するポジティブな価値観を広げ、誰もが自分らしく輝ける社会の実現を目指し、今後も様々な機会を創出してまいります。

スナック前向き特設サイト：<https://corporate.kyusai.co.jp/selfageism/snack/>

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL：092-724-0179 メールアドレス：koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索

