

スペシャル
ゲストアーカイブ
見逃し配信あり監修者
精神科医 しょう先生

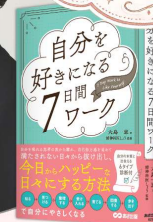
2026年 9月13日

13:00～14:30

クイーンタイプ診断で見つける 自分を好きになる 方法



著者 大島一恵 先生

あと3か月!
自分を好きになって
気持ちよく来年を迎えよう

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、『自分を好きになる7日間ワーク』著者・大島一恵氏のイベントを、**2026年9月13日(日)**に開催することをお伝えいたします。監修者の精神科医しょう先生もお迎えし、もっと自分を好きになれるアドバイスをお届け。2026年も残りあと3か月。来年を迎える前に、自分自身との向き合い方を少し変えてみませんか？

イベント開催概要

『自分を好きになる7日間ワーク』出版記念イベント

クイーンタイプ診断で見つける 自分を好きになる方法

開催日：2026年9月13日(日)

時 間：13:00～14:30

参加形式：オンライン

全国よりご参加OK(スマホ・PC対応 Zoomウェビナーを使用します)

お申込み：<https://jibunsuki.peatix.com/>

登壇者 プロフィール

大島一恵(おおしま・かずえ)

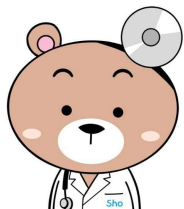


Bellissima Japan株式会社 代表取締役 東京都出身。

英国ロンドン大学ロイヤルホロウェイ校 応用社会心理学修士号取得。

大学在学中にミスコンテストで優勝したことを機に香港・タイのモデル事務所に所属、東南アジア各国で広告モデルとして活動。その後、英国留学。留学中に単身で63ヶ国を巡る。帰国後はIT企業およびアパレル商社で広報職に従事。

2015年、「World Beauty Queen」世界大会にて日本人初の優勝を果たす。大会で「いくつになっても挑戦し、輝く大人たちのコンテストを日本でつくりたい」と語り、その理念を原点に翌年Bellissima Japan株式会社を設立。現在は、ミセスユニバースジャパンをはじめとする世界大会を主催し、5歳から80歳まで日本最多数の世界大会代表を輩出するほか、内面と外面の両面から人の魅力を引き出す育成・プログラムを展開し、誰もが挑戦できる社会、優しさの循環を生み出すステージづくりに取り組んでいる。



精神科医しょう先生

InstagramなどSNSを中心にHSP気質やメンタルヘルスについて発信する精神科医。

普段は総合病院、クリニックなどでの臨床業務に加え、研究・教育にも従事している。

著書に『精神科医が教える 笑顔うつから抜け出す方法』(あさ出版)などがある。

こんなことでお悩みの方に

頑張ることは得意なのに、
自分を好きになることは苦手。
「ちゃんと頑張っているはずなのに、
なぜか満たされない」
そんな方に。

イベント内容 ※一部紹介

- ・クイーンタイプ診断体験
- ・自分を好きになるための思考習慣
- ・本には書けなかった特別トーク
- ・2026年残り3か月を心地よく過ごすヒント
- ・著者×監修者 特別対談

限定特典

- ① サイン入り書籍『7日間でなりたい私になれるワーク』
- ② 限定音声 大島一恵先生×精神科医しょう先生 クロストーク
- ③ 7日間動画プログラム 限定動画を7日間連続でお届け
- ④ 専用オープンチャット参加権
- ⑤ お食事会に特別ご招待（会員制の会場をご用意）
- ⑥ クイーン体験に特別ご招待（ドレスレンタル+メイクアップ+プロカメラマン撮影）

※ チケットの種類により特典は異なります。

チケットの種類

チケットA：4,000円（税込）

チケットB：6,400円（税込）

チケットC：12,000円（税込）

チケットD：40,000円（税込）

チケットE：80,000円（税込）

チケットF：120,000円（税込）

※ 8/23(日)までにお申し込みいただいた書籍は、
イベント開催日までにお届けいたします。

※ イベント後 アーカイブ配信あり(2週間を予定)。

	オンライン 視聴券	クイーン タイプ診断	サイン本	限定 音声	7日間 動画プログラム	専用 オープンチャット	お食事会	クイーン体験
A	○	○	—	—	—	—	—	—
B	○	○	○	○	—	—	—	—
C	○	○	○	—	○	○	—	—
D	○	○	○	—	○	○	○	—
E	○	○	○	—	○	○	—	○
F	○	○	○	—	○	○	○	○

登壇者 書籍紹介

タイトル 『自分を好きになる7日間ワーク』

著者 大島一恵

書籍情報 価格:1,540円(10%税込)
発行日:2026年4月14日 ISBN:978-4-86667-823-3
★全国の書店・オンライン書店にて発売中

大人女子のための 自分らしい人生を手に入れる方法

ここ数年、「自己肯定感」という言葉が注目されています。「ありのままの自分を認めよう」と、自己肯定感を高めることは、決して悪いことではありません。ただ、自己肯定感“だけ”を高めようとすると、かえって不安になってしまうこともあります。

本書では、自己肯定感、自己受容、自尊感情という3つの柱の関係性を整理しながら、本来の自分を取り戻す方法を紹介。7日間のセルフケアで、本当の自信が育ちます。



イベントに関するお問い合わせ先

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com press@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階