

2024年3月13日

報道関係各位

ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト 「#もうすぐ社会人になるあなたへ」 井桁弘恵さんが新社会人に向けて手紙でエール

新社会人が不調を「隠れ我慢」しないために。

井桁さん出演 WEB 動画 3月13日（水）公開

3月16日（土）より銀座線・丸ノ内線を井桁さんや先輩社会人からのメッセージで車両ジャック
特設サイト <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/newstart/>

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下ツムラ）は、心身の不調への“隠れ我慢^{※1}”をなくし、誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指す「#OneMoreChoice プロジェクト」の新たな取り組みとして、この春から働きはじめる新社会人を応援するメッセージを3月13日（水）より発信いたします。

ツムラがこの春から働く新社会人と先輩社会人に「働くことと不調に関する意識調査」を実施したところ、新社会人の6割は「社会人なら多少の不調は我慢すべき（60%）」とと思っている一方で、先輩社会人の約8割は、新社会人に対して「社会人だからといって不調を我慢しなくていい（79.9%）」と考えていることが明らかになりました。（別紙8頁参照）

このたび、本プロジェクトのイメージキャラクターを務める俳優の井桁弘恵さんが「#もうすぐ社会人になるあなたへ」と題し、新社会人に向けて手紙でエールを贈る WEB 動画を3月13日（水）から「#OneMoreChoice プロジェクト」サイトで公開します。また、新聞広告と、井桁さんや先輩社会人から集めた、新社会人へのメッセージを掲載した交通広告も展開いたします。

※1 “隠れ我慢”とは「心身の不調を我慢し、いつもどおりに仕事や家事を行うこと」。ツムラが定義。



自然と健康を科学する

お問い合わせ先

株式会社ツムラ コーポレート・コミュニケーション室 広報グループ（宮城、大山）
shuzai@mail.tsumura.co.jp（メールにてご連絡いただいた後、こちらから折り返しご連絡いたします）

WEB 動画概要

タイトル 「#もうすぐ社会人になるあなたへ」
出演者 井桁弘恵
公開日 2024年3月13日(水)
動画 URL <https://youtu.be/kF55MIBxjXU>



ストーリーと見どころ

WEB 動画「#もうすぐ社会人になるあなたへ」では、「#OneMoreChoice プロジェクト」がスタートした2021年からイメージキャラクターとして活動していただいている井桁弘恵さんにご出演いただき、この春から働きはじめる新社会人に向けて「不調の時は“我慢に代わる選択肢 (#OneMoreChoice) ”を見つけてほしい」と、温かいメッセージを贈るストーリーになっています。

社会へ出る期待や不安、そして「社会人ならこうあるべき」という思い込みから、「不調でも我慢しないとイケないの?」と複雑な気持ちになっている人は少なくありません。でも実は、不調を感じても“我慢に代わる選択肢”があること、先輩社会人は優しい気持ちで受け入れようとしてくれていることを多くの人に伝えたいと願い、この動画を企画・制作しました。

これまでの活動によって「#OneMoreChoice プロジェクト」の“顔”として広く認知され、映画やドラマ、バラエティなど幅広いフィールドで活躍している井桁さんは、本動画の中で優しい笑顔や柔らかく包み込むような声で新社会人へ向けて手紙を読んでいます。先輩社会人という立場で、自分自身が仕事を始めた当時のことも思い返しつつ、後輩たちへの思いやりの気持ちを話す井桁さんの表情にご注目ください。

撮影エピソード

青空の下、街を眺めながら新社会人にエールを贈る井桁さん

晴れ渡った空の下、街が一望できるビルの屋上で手紙を読むシーンの撮影が行われました。撮影スタッフが「高い場所は大丈夫ですか?」と声をかけると「平気です!」と明るい笑顔で返した井桁さんは、軽い足取りで撮影用の台に上がり、遠くまで広がる景色を眺めながら「本当にキレイ!」とニコリ。リラックスした表情のまま「あなたは独りじゃない」というメッセージを込めて撮影に臨みました。

強風の中、チャンスを見つけて紙飛行機を飛ばすシーンに挑戦

読み終えた手紙を折って紙飛行機を飛ばすシーンは、幼い頃以来の体験に楽しげな笑顔を見せていた井桁さん。しかし撮影現場の屋上は強い風が吹き抜けるようになり、撮影は難航。長く待機が続く中、風が弱まった瞬間に井桁さん自ら「今、行けそうです!」と合図を出し、紙飛行機を飛ばすアクションがスタート。無事に監督のOKが出ると、撮影現場は大きな拍手に包まれました。

ストーリーボード



title

#もうすぐ社会人になるあなたへ



井桁さん:
「もうすぐ社会人になるあなたへ」



井桁さん:
「新生活に向けて
今どんな気持ちですか？」



井桁さん:
「期待、



不安、



緊張？」



井桁さん:
「社会人たるもの



不調のときでも我慢しないとって思
っていたりするのかな。」



井桁さん:
「でもね、



あなたがつらいと感じたら



我慢する以外の選択肢を見つけ
てほしいなって思っています。」



井桁さん:
「例えば今は不調の時は相談し
てほしいという先輩がたくさんい
るみたいですよ。」



title

「働くことと不調に関する意識調査」より
調査主体: 株式会社ツムラ / 調査機
関: 2024年1月5日(金)~1月12
日(金) / 調査手法: インターネット調
査 調査対象: 現在社会人歴3年~5
年目の20代~30代男女1,000人
(人口動態に合わせて回収・集計) /
調査委託先: マクロミル



井桁さん:



「悩んだら一度、
周りを見渡してみてください。」



井桁さん:
「あなたは独りじゃない」



title

社会は今、
少しずつ優しくなっている。



OneMoreChoice
プロジェクト

井桁さんナレ：
「OneMoreChoice プロジェクト」

OneMoreChoice
プロジェクト

ツムラ

出演者インタビュー 〈井桁弘恵さん〉



——「#OneMoreChoice プロジェクト」WEB 動画の見どころを教えてください。

「新社会人の方へ私が手紙でエールを届けるという内容ですが、私は『自分はまだまだ新人』と思って俳優の仕事をしていたので、『もう新社会人にエールを送る側なんだ! ?』って自分の変化も感じましたし、先輩としてちゃんと頑張らなきゃって気が引き締まる一面もありました(笑)。あとは景色が本当に良くて、天気にも恵まれた撮影だったので、この景色も一緒に清々しい映像を楽しんでいただけたらと思います」

——読んだ手紙を紙飛行機にして飛ばす印象的なシーンもありましたが、上手くできましたか？

「子どものとき以来の紙飛行機で…風が強くて飛ばすのが難しかったですけど楽しかったです(笑)。屋上から紙飛行機を飛ばすという経験はなかなかできないので、楽しみながら撮影できました。(紙飛行機には釣り糸が結ばれていて)釣りをしているみたいな感じで、最後は回収されていました(笑)」

——「#OneMoreChoice プロジェクト」は“隠れ我慢”しないことが重要なテーマですが、井桁さんが不調を感じたときに行っているケアや対策があれば教えてください。

「食べることが好きなので、ちょっと疲れたときは温かいご飯をいっぱい食べて、ぬくぬくにして寝ます。そうしたら寝ている間に汗をかいてスッキリして、起きたときには回復していることが多いので、身体の面ではそういうケアを意識しています。メンタル面では人に相談したり、仲の良い人に話を聞いてもらったりすると、自分の考え方が頭の中でスッキリするので、言葉に出して話すようにしています」

——「不調のときは相談してほしい」という先輩がいることを新社会人に伝えていますが、井桁さんが悩み事を相談しやすい先輩はどんな人ですか？

「テレビ番組で共演させていただいた大沢あかねさんにすごく相談させてもらっています。お話をしていると、自分の悩みやいろんなことを話してしまうんですけど、ぜんぶ広い心で受け止めてくださって。元気がないときには『大丈夫? 今日、元気なかったけどどうした?』って声をかけてくださるので、すごく助けてもらっています」

——お仕事をはじめた頃、新人ゆえに失敗してしまった体験談があればお聞かせください。

「今でも“ひとり反省会”をすることが多くて…バラエティ番組だったら『あのとき、ああいう“返し”をしておけばよかった』とか。今でも失敗しますし、終わった後に『ハア〜…』ってひとりで落ち込んで『やっちゃった…』ってなります(苦笑)。仕事を始めた頃も今も、あまり変わらないかもしれないですね(笑)。ずっと覚えているほど引きずってないのは、寝たら忘れるからかもしれないですけど…いまだに覚えている失敗は、デビューのときにコンテストがあって、素敵な方ばかり出場されていたのに、私はテニス部でひとりだけ真っ黒に日焼けしたままコンテストに出場しちゃって(笑)。もうちょっと対策をして行けばよかったなって今になって思いますね(笑)」

——新社会人への手紙を読んだ井桁さんが「もらって嬉しかった」と感じた手紙はありますか？

「家族がよく手紙を書いてくれるんです。帰省して福岡に帰って、福岡から東京へ戻ってくるときに荷物の中に両親からの手紙が入っていたり、誕生日にメッセージカードを送ってくれたり。最近嬉しかったのは、東京に住んでいる姉から誕生日にメッセージカードが送られてきて、日頃は話さないようなことをすごく伝えてくれて。それはすごく嬉しかったです。姉とはケンカすることも多かったので、こうやって手紙で書いてくれると嬉しくて、大事に保管しています」

——新生活が始まるこの時期、新たに始めたいことや挑戦してみたいことはありますか？

「料理をちゃんと頑張りたいですね。毎年ちょっとずつアップデートしているんです。鍋を買ったとか料理本を買ったとか。ちょっとずつ進歩はしているんですけど、日常的に料理をする習慣がないので、今年は自分の体調も考えて、食べたいものを作れるようになりたいと思います。ニンニクをたっぷり入れたラーメンが好きなので、ニンニク料理から始めていきたいと思います(笑)」

●出演者



井桁弘恵 Hiroe Igeta

1997年2月3日、福岡県出身。2011年スカウトにて芸能界へ。2017年日本テレビ系情報番組「ZIP!」でリポーターとして出演。2021年日本テレビ「おしゃれクリップ」初MCとして大抜擢。

2022年テレビ東京「メンタル強め美女白川さん」で連ドラ初主演を務める。現在は日本テレビ「ヒルナンデス」水曜レギュラー、ファッション雑誌集英社『MORE』で専属モデルやJ-WAVE ラジオ『LOGISTEED TOMOLAB.～TOMORROW LABORATORY』のパーソナリティを務めるなど多方面で活躍中。2024年4月スタートのNHK総合「VRおじさんの初恋」にホナミ役での出演も決定している。

新聞広告／交通広告

「社会は今、少しずつ優しくなっている」メッセージ広告を新聞および東京メトロで展開

日本経済新聞 3/13 (水) 朝刊 (全国版) に広告を掲出するほか、東京メトロ「銀座線」「丸ノ内線」の車両ジャックなどを行います。「#OneMoreChoice プロジェクト」から、この春の新社会人に向けて、「社会は今、少しずつ優しくなっている #もうすぐ社会人になるあなたへ」というメッセージを伝えていきます。

交通広告では、井桁さんをはじめ、「働くことと不調に関する意識調査」に回答した先輩社会人の方々から集めた新社会人へのメッセージを中づり広告に採用しています。この春から新社会人として働き始める若い世代の人々に向け、我慢に変わる選択肢を見つけられるようエールを贈る井桁さんの優しい表情にもご注目ください。

【新聞広告】



日本経済新聞 3月13日(水) 朝刊 全国版

【交通広告】井桁弘恵さんからのエールも！

- 東京メトロ「銀座線」「丸ノ内線」車両ジャック (各2編成) 3月16日(土)～3月31日(日)



※画像はイメージです

- 本件に関する駅係員および鉄道会社へのお問い合わせはご遠慮ください。
- 交通広告の掲載場所は公共の場となっております。周囲の方々や、ご自身の安全を確かめた上でご覧ください。
- 周囲の通行者の方々に迷惑をかける行為はご遠慮いただきますようお願いいたします。

特設サイト

先輩社会人のメッセージや各種広告などをまとめたページを、プロジェクトサイト内で公開します。

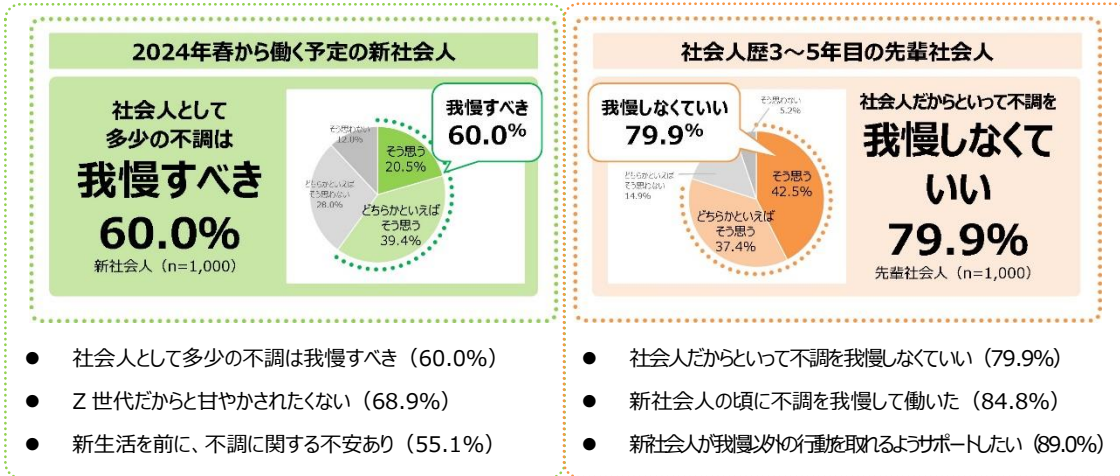
URL <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/newstart>

新社会人と先輩社会人、各1000人への「働くことと不調に関する意識調査」(抜粋)

調査結果の詳細は、こちらの URL よりご覧ください
<https://www.tsumura.co.jp/newsroom/topics/2024/03011000.html>

ツムラは新生活に起こりうる“隠れ我慢”に着目した「働くことと不調に関する意識調査」を行いました。対象は、この春から働く予定の新社会人1,000人と社会人歴3~5年の先輩社会人1,000人です。調査の結果、新社会人と先輩社会人とでは、“仕事における心身の不調”に対する考え方が異なることが明らかになりました。

※2 本調査では“不調”を「心身に症状を感じている状態」と定義しています
 (例：頭痛、倦怠感、めまい、PMS、生理痛、憂うつ、不安感、イライラ、などの精神的および身体的な症状)



新社会人と先輩社会人に聞く、「働くことと不調に関する意識調査」概要

- 実施時期：2024年1月5日(金)～1月12日(金) ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：2024年4月に新社会人になる予定で高校・専門学校(短大含む)・大学・大学院に在籍中の男女1,000人、有職者で社会人歴3年～5年目の20代・30代 男女1,000人(新社会人は人口動態に合わせた回収に基づく出現率でウェイトバック集計を実施し、社会人は人口動態に合わせて回収)
- 調査委託先：マクロミル ★構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

●「働くことと不調に関する意識調査」結果をショート動画で紹介

「#OneMoreChoice プロジェクト」のYouTubeチャンネルにて、新社会人と先輩社会人、各1000人への「働くことと不調に関する意識調査」をもとにした30秒ほどの動画を公開しています。第1弾はムラガキさん(@pukinman)によるイラストを活用し、第2弾はvlogの形式で、調査結果をわかりやすく紹介しています。

- 3月1日(金) 公開

「不調を感じたとき、どうしたらいい? 不調に、我慢に代わる選択肢を。」

- 3月13日(水) 公開「不調を感じる前に、先輩社会人の声を聞いてみませんか」

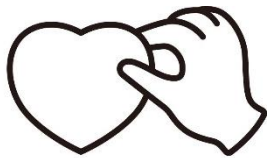
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIR-72w-CZxmvQIvPKSM0ASYseoDfW1o0>



「#OneMoreChoice プロジェクト」について

創業から 130 年にわたり、さまざまな不調に寄り添ってきたツムラは、2021 年 3 月に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足しました。2023 年からは、大学生が心身の不調を隠れ我慢しない環境づくり「Carellege Action」に取り組んでいます。そして、4 年目となる 2024 年は、新生活で不調を隠れ我慢しないためのメッセージを、この春からの新社会人へ発信します。ツムラは、誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指して、不調を感じた際、治療だけでなく休む、少しだけ働き方を変える、そして誰かに相談するなど、それぞれが我慢以外の自分に合った選択ができるようになり、そしてその選択肢を提示できる社会こそが“隠れ我慢”のない健やかな社会につながると考えています。

これからもツムラは健やかな社会を目指し、中長期にわたり「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでいきます。



#OneMoreChoice プロジェクト

不調に、我慢に代わる選択肢を。

心身の不調を無理に我慢することなく、
誰もがいつでも心地よく生きられるように。

これまで人々の健康に寄り添ってきたツムラが、
これからの健やかな社会のあり方を考えます。

プロジェクトロゴおよびステートメント

これまでの取り組み

- 2021 年：「女性の約 8 割が隠れ我慢をしている」という問題提起とともに、我慢に代わる選択肢を提唱。
- 2022 年：「違いを知ることからはじめよう。」というメッセージとともに、生理・PMS による症状をはじめとした目に見えない不調症状を可視化し、メッセージを発信。
- 2023 年：①誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指し、ライフステージの中でも不調を感じる人が多い男性や女性の更年期をテーマに掲げた取り組みをスタート。
②不調を隠れ我慢する多くの学生が、正しい情報を専門家から気軽に得られる環境づくりに取り組む「Carellege Action」をスタート。

「#OneMoreChoice プロジェクト」サイト

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>



公式 X (旧 Twitter)

https://twitter.com/OneMoreChoice_



「株式会社ツムラ」について

漢方製剤を製造販売する製薬メーカーで、主力となる医療用漢方製剤は 129 品目を取り扱っています。明治 26 年に創業し、昨年 4 月 10 日に 130 周年を迎えた当社は、「自然と健康を科学する」という経営理念を掲げています。