

ありのままの  
自分を、そのままで  
いいと  
いいと

感じられた  
瞬間から、  
自分を

抱きしめる

ような  
優しさが  
生まれていく。

その優しさはやがて、  
誰かへと巡り、

ラベルをこえて  
ひとりの人として、出逢う。

違いのまま、

ただ、  
心でつながる  
体験を。

## 1日限りのトークショー&交流会

「ありのままの自分を受け入れること(自己受容)」を起点に、自分自身との関係、そして他者との関わり方をみつめなおす時間

2026年9月26日(土)

会場  
シティホールプラザ アオーレ長岡  
〒940-0062 新潟県長岡市大手通1丁目4番地10

長岡駅から徒歩3分

※当日は同会場で複数イベント開催のため、公共交通機関でのご来場にご協力ください。なお、近隣駐車場(有料)については数に限りがございます。

定員:150名 ※交流会:限定40名

※定員は、第1部・第2部を含む総参加人数です。  
※交流会は、1DAYチケットをご購入の方のみ  
ご参加いただけます。

1部 トークショー 13:00~14:50 受付 12:15~  
西棟1階 市民交流ホールA

2部 交流会 15:30~17:30 受付 15:10~  
西棟3階 市民交流ホールB・C

ご購入

6月6日(土) 21:00  
チケット販売開始

※チケット購入後の変更・払い戻し・  
キャンセルはできません。

こちらは、通常販売チケットの購入フォームです。  
先行販売チケットの販売は、終了しています。

購入フォーム



チケット料金 ※事前購入制

| Talk              | 1day                       |
|-------------------|----------------------------|
| トークチケット<br>1,500円 | 1DAYチケット<br>4,800円<br>数量限定 |
| ○                 | ○                          |
| —                 | ○                          |

トークショー/交流会 ゲスト

モデル・インフルエンサー  
高橋 アラン



複雑な生い立ちの中で「ありのままの自分を受け入れること(自己受容)」と「セルフラブ(自己愛)」を軸に発信。  
Netflix『THE BOYFRIEND』出演を  
きっかけに国内外から注目を集める。



企画・運営



ながおか市民協働センター登録団体  
&MEプロジェクト

後援

長岡市

お問合せ

&MEプロジェクト

MAIL: avengers.nagaoka@gmail.com



Instagram

この事業は「未来を創る市民活動応援補助金」を活用して実施しています。