

2025年4月15日  
キューサイ株式会社

報道関係 各位

## 年齢にとらわれない前向きな人生を！「大人のもやもや」を受け止めて応援 心にもつべき「スナックのママキャラ診断」公開

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、自分の性格や思考パターンに最適な「心の中のママ」を診断できる「スナックのママキャラ診断」を本日より公開いたします。精神科医 Tomy 先生監修のもと開発された本コンテンツは、「スナック 前向き～年齢(とし)をとるってバッチグー～」企画の第1弾として、セルフエイジズム(自己の加齢に対するネガティブな思い込み)からの脱却を目指します。診断を通じて自分に合った「心のママ」を見つけ出し、年齢にとらわれない前向きな人生を応援します。



スナックのママキャラ診断サイト：<https://corporate.kyusai.co.jp/selfageism/snack/shindan/>

### ■「スナック 前向き～年齢(とし)をとるってバッチグー～」とは

「セルフエイジズム(自己の加齢に対するネガティブな思い込み)」からの脱却をテーマとした企画です。年齢に対するネガティブな思考を前向きに変え、自分らしい生き方を見つけるために、心の中に【スナックのママ】のような存在をもつことをコンセプトとしています。当社は本企画を通して、悩みに寄り添い、時にはユーモアを交えながら励ましてくれる「心のママ」をもつというセルフケアを提案します。



キューサイ presents 「スナック 前向き」 オフィシャル WEB サイト▼

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

### ■「スナックのママキャラ診断」概要

精神科医の Tomy 先生監修のもと開発した本診断は、12問の設問に答えるだけで、加齢による悩みや将来への不安など、回答者自身の「大人のもやもや傾向」を分析します。その結果に基づき、8タイプの個性豊かなキャラクターの中から心にもつべきベストな【スナックのママ】を提案し、加齢に対するネガティブな思考を前向きに変えるきっかけを創出します。



## ●診断結果について

診断結果では、回答者の特性に合った【スナックのママ】が登場し、不安や悩みに寄り添った言葉や自分らしく生きていくためのヒントとなる考え方を提示します。



## ■開発協力

### 精神科医 Tomy 先生

1978 年生まれ。東海中学・東海高校を経て、名古屋大学医学部卒業。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局に入局する。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 秒で不安が吹き飛ぶ言葉』（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となった。『精神科医 Tomy が教える 心の執着の手放し方』（ダイヤモンド社）の小説シリーズも反響を呼ぶ。『精神科医 Tomy の気にしない力』（だいわ文庫）、『精神科医 Tomy が教える 30 代を悩まず生きる言葉』（ダイヤモンド社）ほか著書多数。



## ●監修者コメント

「若く見られたい」、「年齢にふさわしい振る舞いをしなければならない」といった、他人の評価を気にしすぎる人は、自身の加齢に対してネガティブな感情を抱きやすい傾向があります。そのような人は「他人からどう見られるか」ではなく「自分がどうありたいか」に意識を向けることが大切です。【スナックのママ】のような存在を心にもつことで、悩みを否定せずに受け止め、温かい言葉やちょっとしたアドバイスを自分自身にかけられるようになります。その結果、人の評価も自然と気にならなくなり、年齢に対するネガティブな思い込みが和らいでいくのです。本診断は自身の性格や思考パターンを分析し、その特性に合った「心のママ」を提案します。この診断があなたの「心のママ」を見つけ出し、年齢にとらわれない自分らしい生き方を見つける一助となれば幸いです。

## ■スナックのママキャラ診断キャンペーン概要

診断コンテンツの公開を記念し、SNS キャンペーンを実施します。自分らしく前向きな人生を応援するために、キャンペーンに参加してくれた方に抽選で豪華賞品をプレゼントします。

## ●キャンペーン期間

2025 年 4 月 15 日(火)~4 月 30 日(水)23:59

## ●応募方法

<STEP1>キューサイ公式 X アカウント(@kyusai\_official) をフォロー

<STEP2>キャンペーン投稿をリポスト

「スナックのママキャラ診断」の結果を X にシェアすると当選確率アップ！

## ●賞品

Amazon ギフトカード 1 万円分 (1 名様)

Amazon ギフトカード 500 円分 (9 名様)

## ●当選発表

当選者の方にはXのダイレクトメールにてご連絡します

※キャンペーンは規約をご確認の上ご参加ください

規約 URL : <https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=10567>

## ■加齢をネガティブに感じる無意識の思い込み“セルフエイジズム”

「若いから何でも挑戦できていい」、「いい歳してこんな服は着られない」など、なにごととも若い方が良く、老いることは悪だと決めつけてしまう偏見は国内外問わず「エイジズム」という差別として知られています。中でも自己の加齢に対するネガティブな思い込みは年齢を重ねるほどに強まる傾向があり<sup>※1</sup> 当社はそれを“セルフエイジズム”と名付け、ウェルエイジングな生き方の妨げとなる社会課題として着目しました。

【セルフエイジズム脱却プロジェクト】特設サイト▶<https://corporate.kyusai.co.jp/selfageism/>

※1 全国セルフエイジズム調査 (自社調査)

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【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](mailto:koho@kyusai.co.jp)

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

キューサイ 企業

検索