

各 位

2021年2月10日  
株式会社リットーミュージック

自分らしく生きるためのヒントが満載、元アイドルリング!!!遠藤舞の文才あふれる初エッセイが発売



インプレスグループで音楽関連のメディア事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：松本大輔）は、アイドルリング!!!の元メンバーであり、同グループのリーダーとして活躍した遠藤舞による初エッセイ『若いキレイからの卒業』を、2021年2月19日に発売します。

——あのウワサ話の真相は？ 握手会に来るオタク達に何を思う？ アイドル時代にピルを知っておきたかったワケとは？ 自分らしさとは？ 女性が年齢を重ねることとは？ 年齢や容姿を“イジる”とは？ 摂食障害に陥ったとき何を考えたか？ なぜ今、整形をしたのか？ すべての女性と男性に読んでほしい強く優しくユーモラスなメッセージ——

2006年よりアイドリリング!!!のメンバーとして活動し、グループ在籍中はリーダーも務め高い歌唱力とトーク力を武器に活躍。2014年からはソロシンガーに転向し、2017年に芸能界を引退してからはボイストレーナーとして活動しながら、鋭い洞察力と文才が発揮されたnoteやTwitterでの投稿でも注目を集めている遠藤氏。

『若いカワイイからの卒業』はそんな遠藤氏の初エッセイ。noteに投稿されSNS上で大きな話題となった「アイドル時代にピルを知っておきたかった」「21歳でBBA扱いされるとヒト♀はどうなるのか」などの再録のほか、アイドル時代の赤裸々エピソード、誰もが参考にできそうなセカンドキャリアの選び方、仰天の整形エピソード（実体験）などが綴られた新録コンテンツも充実しています。

リアルなアイドルの声が知りたいアイドルファンはもちろんのこと、自分らしく生きたいと願う人、人生の選び方に迷っている人にも勇気を与えてくれる一冊。執筆家としての今後にも期待が高まる遠藤氏の初エッセイに注目です。

第1章 ぱっとしない女子高生、アイドルになる

アイドルになるのは  
キラキラしている女の子だけなのか…………… 8

突然、リーダーと呼ばれて…………… 12

年上歴が長い私がつけてきた3つのこと…………… 19

オーディションってガチなの？…………… 26

グラビアアイドルは  
誰にでもできる仕事じゃない…………… 33

アイドルは可愛くなければ  
どうしようもないのか？…………… 39

第2章 負けるな、若い女

21歳でBB A扱いされると  
ヒトとはどうなるのか…………… 48

アイドルに好かれる  
握手&離れられる握手…………… 57

握手会でクワガタをもらったので  
育ててみた…………… 63

アイドルとうわさ話…………… 71

「若い女性」の価値…………… 77

第3章 どう生きていこうか、私？

29歳で世に放り出されたら  
夕夕の世間知らずおばさんになった…………… 86

アルバイトって最高じゃん…………… 91

アルバイトって最高じゃん  
〜ミニチュラン編〜…………… 98

アルバイトって最高じゃん  
〜キャバクラ編〜…………… 106

若いカワイイからの卒業…………… 112

31歳でピアスの穴をあけた…………… 118

第4章 恋愛と結婚について話そう

片思いはソシャゲ課金みたいなもん…………… 124

「アイドルと恋愛」は  
永遠に答えが見つからないテーマだ…………… 130

結婚＝ゆるゆる共存…………… 136

感情もモノマネできる…………… 143

第5章 好きな自分になるには

「おとなしい子」コンプレックス…………… 150

アイドルとダイエツト…………… 159

アイドル時代に  
「ビル」を知っておきたかった…………… 166

切らない縫わない美容術…………… 177

そんな私が切ったし縫った…………… 186

「緊派に打ち勝つ方法」8選…………… 195

女らしさは変動する…………… 204

あとがき……………

■ 21歳でBBA抜いされると  
ヒト早はどうなるのか



みなさんは21歳と聞いて、どう感じるだろうか？ 遠藤舞、現在32歳、私から見ると21歳は粉れもなく「若い」。

とはいえもう歳児から見たら、結構な大人だ。中高生なんかから見ても、教育実習生がそれくらい歳のたっただろうから、今振り返ると卵とはいえず「先生」それなりに大人に感じているかもしれない。

○歳という年齢に対して、若いと感じるのか、年をいっていると感じるのかはその時の自分の年齢やコミュニティの平均年齢も関係してくると思う。

もう一度21歳という年齢にフォーカスを当ててみよう。人生80年だとすると約4分の1、折り返しの折り返し地点、私のような高卒でも社会人3年目、4年目の大学に行っていたらまだ卒業していない。学生さん、まだ社会に出ずにお勉強をしている時期なのだ。

肉体的にも肌はビチビチ。レッスンに来てくれている生徒さんで21歳の女の子もいるがそれはもう透き通るようなお肌で毛穴もシミもシワもない。髪もツヤツヤで、お腹には贅肉がない。白目や歯だってキラキラ綺麗。若作りなんて一切いらぬ。正真正銘の若々しさで活気に満ち溢れている。

言動にもまだあどけなさが残り、まだ失敗が許される。ティーンを卒業し、体は大人になり体力に溢れ、ある程度責任と自由は得たとはいえモラトリアムの尻尾を引きずっているおトクな時期でもある。

残念ながら日本からは先日撤退してしまったが、上陸当時は大いに話題になったフラストファッションブランド「FOREVER 21」は「人生で最も輝く21歳の心を永遠に」というテーマが込められているそう。

私にも10年ちょっと前、そんな時期があった。

21歳の私は、アイドルグループのリーダーに就任しており、最年長だった、アイドルグループの平均年齢はその時17歳くらいだったはずだ。

当時「ときめきアイドルグループ!!!」というグループ内ユニットが結成されたのだが、その

■ 片思いはソシャゲ課金みたいなもん



みなさん片思いってしたことありますか。多分あるよね。

私もある。案外執着が結構深いタイプなのか、1年3ヶ月の間片思いをしていた。二十代半ばから後半くらいだったろうか。

一度お仕事でお会いして、その時は何も思わなかったのだが、とあるきっかけでものすごく気になるようになり、道でばったり会わなかつたかと思っていれば（ちなみに今の夫とはお仕事で出会い、その後しばらくして道でばったり会ったことにより仲が発展したのですよ）友人の友人だということがわかり、みんなでご飯でもしようということになった。

彼の後輩も同席していたのだが、その後輩さんが、彼がとても私のこと気に入っていたのだ、すごく褒めていたのだ、浮かれちゃうようなことを言ってくるんだ、もちろん隠し

い。慣れていた人が私のこと気に入ってくれるなんて。

そのあとすぐに彼から連絡がきて、その次の日に大事な先輩の誕生日があるから一緒に来てくれないかと。え、大事な先輩に紹介してくれるの？って、めちゃくちゃ舞い上がった。結局、別の用がありお断りしてしまったんだけど、クリスマスも一緒に過ごしたいとお誘いがきた。

完全に、そのままお付き合いできると思っていた。

しかし、モテる人だったのだろう、正式にお付き合いしようという話にはならず、その人はみんながいる前で「俺は彼女なんていらぬ」と公言した。

ところがその直後には私の耳元でこう囁いたのだ。「でもまあお前が一番好きだよ」と、結局、私と付き合いたいかも、でも付き合いたくないかも、を繰り返され振り回されて、手に入りそうで手に入らない状況を作られ、気がついたら1年と3ヶ月が経過していた。二十代後半の大事な時期を棒に振ってしまったのだ。恐ろしい話だ。

で、ふと自分は何をやっているのだろうかと我に返った。そして自分自身に問いかけた。

## ■書誌情報

書名：若いカワイイからの卒業

定価：本体 1,500 円+税

発売：2021 年 2 月 19 日

発行：リットーミュージック

商品情報ページ <https://www.rittor-music.co.jp/product/detail/3120345002/>

## CONTENTS

### 第1章 ぱっとしない女子高生、アイドルになる

- ・アイドルになるのはキラキラしている女の子だけなのか
- ・突然、リーダーと呼ばれて
- ・年上歴が長い私が気をつけてきた3つのこと
- ・オーディションってガチなの？
- ・グラビアアイドルは誰にでもできる仕事じゃない
- ・アイドルは可愛くなければどうしようもないのか？

### 第2章 負けるな、若い女

- ・21歳でBBA扱いされるとヒト♀はどうなるのか
- ・アイドルに好かれる握手&嫌われる握手
- ・握手会でクワガタをもらったので育ててみた
- ・アイドルとうわさ話
- ・「若い女性」の価値

### 第3章 どう生きていこうか、私？

- ・29歳で世に放り出されたらタダの世間知らずおばさんになった
- ・アルバイトって最高じゃん
- ・アルバイトって最高じゃん～ミシュラン編～
- ・アルバイトって最高じゃん～キャバクラ編～
- ・若いカワイイからの卒業
- ・31歳でピアスの穴をあけた

### 第4章 恋愛と結婚について話そう

- ・片思いはソシャゲ課金みたいなもん
- ・「アイドルと恋愛」は永遠に答えが見つからないテーマだ
- ・結婚＝ゆるゆる共存
- ・感情もモノマネできる

## 第5章 好きな自分になるには

- ・「おとなしい子」コンプレックス
- ・アイドルとダイエット
- ・アイドル時代に「ピル」を知っておきたかった
- ・切らない縫わない美容術
- ・そんな私が切ったし縫った
- ・「緊張に打ち勝つ方法」8選
- ・女らしさは変動する

## PROFILE



### 遠藤舞

1988年7月31日生まれ、東京都出身。2006年よりアイドルグループ・アイドリング!!!のメンバーとして活動。在籍中はリーダーを務め、高い歌唱力、トーク力を武器に活躍。2014年からはソロシンガーとして活動し、2017年に芸能界を引退。現在はボイストレーナーとして多くのアイドルグループや歌手に歌唱指導をする傍ら、レコーディングの仮歌、CMのナレーション、オーディションの審査員など幅広いフィールドで活躍中。鋭い洞察力が発揮されたnote、Twitterの投稿も人気を博している。

【株式会社リットーミュージック】 <https://www.rittor-music.co.jp/>

『ギター・マガジン』『サウンド&レコーディング・マガジン』等の楽器演奏や音楽制作を行うプレイヤー & クリエイター向け専門雑誌、楽器教則本等の出版に加え、電子出版、映像・音源の配信等、音楽関連のメディア&コンテンツ事業を展開しています。新しく誕生した多目的スペース「御茶ノ水 Rittor Base」の運営のほか、国内最大級の楽器マーケットプレイス『デジマート』やエンタメ情報サイト『耳マン』、Tシャツのオンデマンド販売サイト『TOD』等の Web サービスも人気です。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 広報担当 吉田（勇）、原見

Tel: 03-6837-4704 / E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)