

ルクア大阪の人気企画「ほめるBar」、 商業施設の垣根を越えグランデュオ蒲田に初登場！ 4月に大阪・東京の2拠点で自分を見つめ直す体験を提供

JR西日本SC開発株式会社（大阪市北区梅田／代表取締役社長：竹中 靖）が運営するファッションビル「ルクア大阪」は、これまでリバイバル開催を求める声が多く寄せられてきた体験型イベント「ほめるBar」を、新年度の節目に“自分を見つめ直すきっかけ”を届ける場としてリブランディングし開催します。

本イベントは、ルクア大阪の企画・開発チーム「トキメキ事業部」が展開する人気企画「妄想ショップ」シリーズのひとつとして実施してきたもので、今回はその反響を受け、ジェイアール東日本商業開発株式会社（東京都立川市／代表取締役社長：石黒陽一）が運営する商業施設「グランデュオ蒲田」からの依頼により、出張開催も実施します。

2026年4月4日（土）・5日（日）に「ルクア大阪」、4月11日（土）・12日（日）に「グランデュオ蒲田」と、大阪・東京の2拠点で、2週にわたり開催します。

Homeru Bar

Chance to rediscover yourself.

自分を見つめ直す
きっかけになるほめる
Bar妄想
ショップ

▶イベント内容

〈新年度に、自分を見つめ直す“他者視点”の体験を〉

参加者は、「ほめる人」の中から担当者を1名選び、事前予約のうえ参加いただけます。編集者、カウンセラーなど多様な分野で活動する“ほめる人”が、参加者一人ひとりの話を丁寧に聞きながら、本人も気づいていない魅力や価値を、第三者の視点で言語化し、言葉として伝えます。何を話せばいいかわからなくても問題ありません。近況や日常の出来事など、気軽な会話の中から、その人ならではの良さをすくい上げていき、「他者からどう見えているのか」を通して、自分を見つめ直す時間を提供します。

【イベント名】自分を見つめ直す きっかけになる「ほめるBar」

【開催日】ルクア大阪：2026年4月4日（土）～4月5日（日） グランデュオ蒲田：2026年4月11日（土）～4月12日（日）

【開催場所】ルクア大阪：大阪市北区梅田3-1-3 LUCUA 1100(ルクア イーレ) 4F イベントスペース「sPACE」

グランデュオ蒲田：東京都大田区西蒲田7-68-1 グランデュオ蒲田 3F 東西連絡通路

【料金】1,000円(税込み)

【参加方法】事前予約制（空きがある場合は当日受付も可能）

【イベントHP】 <https://www.lucua.jp/topics/p-1826562.html>

▶開催背景

本企画は、SNSに届いた「自分の良さが分からない」「頑張っているのに、できていないところばかり気になってしまう」という悩みをきっかけに、当初は「自己肯定感を高める」ことを目的にスタートしました。しかし、多様な価値観が認められる時代の中で、今求められているのは、画一的な「肯定」だけでなく、自分だけの個性や特性を深く知る「自己理解」ではないかと考えました。評価や成果から少し離れ、「他者からの視点」を通じて自分を客観的に見つめ直す。その体験こそが、変化の多い新年度のスタートを支える、より本質的な力になると信じ、今回のリブランディングに至りました。

過去の開催では、予約開始後すぐに満席となり、「自分では短所だと思っていたことが、見方を変えると武器になると気づけた」「客観的な言葉で、心が軽くなった」など、多くの反響が寄せられました。中には涙を流される参加者もあり、リアルなコミュニケーションの価値を再確認する機会となりました。

こうした盛況ぶりを聞きつけたグランデュ担当者から「ぜひ、この体験を東京のお客様にも届けたい」とのお声をいただき、今回の2拠点開催が実現しました。商業施設の垣根を越え、ひとつの“体験”が共感を軸に広がっていく、モデルケースとなります。

▶個性豊かな「ほめる人」たち（一部抜粋）



宮本 ゆき(みやもと ゆき)

【ほめる婚活カウンセラー】

婚活カウンセラー歴15年以上。2000人以上のカウンセリング、400組以上の成婚を創出してきました。誰にでも必ず強みと良さがあります。あなたの声をたくさん聴き、体温ある言葉で癒します。

#癒し#恋愛#結婚#出会い#生きがい
#コミュニケーション#印象#自分磨き



郡司 淳史(ぐんじ あきふみ)

【ほめる経営者】

大人も子どもも、本当はみんな、もっと褒められたっていいと思うんです。だって、それぞれが毎日、頑張ってる生きているんだから。今回は経営者としての視点から、少しでもチカラになれるようなお話ができるよう頑張ります。

#生き方 #自分の強み #アイデア



山越 葵(やまこし あお)

【ほめるインタビュアー】

ことばが好きな編集者です。特技は日々の小さな幸せをつくること。ささやかでも、それらを栄養にして“わたし”ができていくと思うのです。もしよかったら壁打ち相手になります。

#言葉と文章 #茶道 #田舎育ち



新垣マリア(あらがき まりあ)

【ほめるギャル】

「褒められるのちょっと苦手…」って思う人ほど大歓迎です！私もそうだったからこそ、みんなが「自分って結構いいじゃん！」って思える瞬間を増やしたいなって思ってます！

#セルフラブ #犬 #ブラジル

▶「グランデュオ蒲田」について

親しみやすく、それでいてちょっとぜいたくでゆったりとした時間を楽しめるグランデュオ蒲田。昔ながらの風情と新しい風が薫るこのエリアで、街とともに広がる、人といっしょに育っていく、そんな施設を目指しています。

【名称】グランデュオ蒲田

【所在地】〒144-0051 東京都大田区西蒲田7-68-1 (西館)

〒144-0052 東京都大田区蒲田5-13-1 (東館)

【代表取締役社長】石黒陽一

【運営】ジェイアール東日本商業開発株式会社【施設HP】<https://www.granduo.jp/kamata/>



▶ルクア大阪「トキメキ事業部」とは

トキメキ事業部は、ルクア大阪の企画・開発チームです。商業施設を単なる「モノを売る場所」ではなく、人の心を動かし明日への活力を生み出す“体験の場”と捉え、生活者のリアルな声を起点にした企画を数多く展開しています。

代表的な企画である「妄想ショップ」は、SNSやHPに寄せられた声をもとに、ユニークなショップを期間限定でオープンするイベントシリーズです。その他にも、大人が本気で“ムダ”を楽しむ「ムダ満喫CLUB」や、恋の悩みに向き合う「me project (ミープロジェクト)」、新たな自分に出会う旅行企画「なりきりツアーズ」など、生活者の悩みを“トキメキ”に変える多様なプロジェクトを手がけています。

【トキメキ事業部HP】<https://www.lucua.jp/tokimeki/>



◎「ルクア大阪」施設情報

【名称】LUCUA osaka (ルクア大阪) [東館「LUCUA」(ルクア) / 西館「LUCUA 1100」(ルクア イーレ)]

【住所】大阪市北区梅田3-1-3

【TEL】06-6151-1111 (ルクア大阪インフォメーション)

【施設HP】<https://www.lucua.jp/>

◎JR西日本SC開発株式会社

【代表取締役社長】竹中 靖 [本社所在地]大阪市北区梅田3-1-3大阪駅・ノースゲートビルディング16階

【事業内容】ショッピングセンターの運営・管理および開発 [HP] <https://jrWSC.co.jp/>