

2019年10月吉日

## あおやま 青山テルマの“ポジティブバイブス”炸裂！！！ 初エッセイ『人生ブルドーザー』を出版！



青山テルマが伝えたい、最高にハッピーな人生を送るために大事なこと

### 青山テルマ、待望の初書籍がついに発売！

彼女の口から初めて語られる生い立ち、いじめ、コンプレックス、孤独……。

葛藤

私だっていろいろあった。いろいろある。

でも、人生なんて、ブルドーザーみたいなもの。

周りのいろんなものを巻き込みながら、ひたすら前に進んでいくしかない！

このポジティブバイブス、みんなに届け――――！

みんなで一緒に自分らしさという武器を磨き、最高ハッピーに生き抜いていこう！

人間関係、恋愛、仕事の悩み……

毎日を必死に生きるあなたを元気づけるメッセージが詰まった、痛快・爽快なデビュー作。

『人生ブルドーザー』  
定価：本体1400円+税  
発売日：2019年10月28日

#### 【青山テルマさん コメント】

今回初めてのエッセイを書かせて頂きました！

私の生い立ちや私が経験してきた困難、どうやって自分がポジティブ人間になれたのか赤裸々に書いてます。

「生きてるだけでご褒美だからいっぱい笑わないともったいないよ！」この本にはちょっとしたヒントや自分を見つめ直すきっかけが、ちりばめられてると思ってます。コンプレックスや失敗は全部笑顔へのチケット！

是非読んでみてください！

著者の取材  
ご相談ください！



#### 著者：青山テルマ（あおやま てるま）

1987年10月27日生まれ。B型、奈良県出身。

トリニダード・トバゴ人と日本人のクオーター。

3歳の頃にジャネット・ジャクソン「リズムネイション」のPVに興味を示しテープが伸びてしまふまで観続けたという。10歳の頃から歌う事の楽しさに目覚めゴスペルを習い始める。小学校6年生までインターナショナルスクールで過ごしたのち、家族と共にLAへ移住。2002年夏、日本に一時帰国した際に音楽関係者から声をかけられた事を機に日本でのメジャーデビューを夢見る。その年の冬には拠点を東京へと移し、インターナショナルハイスクール（調布）に通いながらヴォイストレーニングを強化。2007年9月5日にシングル「ONE WAY」でメジャーデビューを果たす。

キュートな容姿を備えつつ、鮮明かつパワフル、そして感情豊かな歌声を絶妙にコントロールする、実力派シンガーである。また、ファッショングや写真、アートと多趣味であり、そのセンスは同年代の女性から支持されている。