

職場も家庭もいきやすくするカギ

～男性学から紐解くジェンダーによるストレスからの解放～

令和8年8月31日（月）13：30～15：30

13：35～オンライン講演 14：40～ワーク

職場や家族からの「男だから」という期待や、自身でも「男はこうあるべき」と無自覚に課していることがストレスの要因の一つになっていませんか。

自身やパートナーの思いに気づき、ストレスからの回避や対処について一緒に考えてみませんか。

本講座は、性別を問わず、どなたでも参加いただけます。



講師：中村 洸太 さん
東洋学園大学 専任講師

公認心理師、臨床心理士。心療内科・精神科クリニック、大学病院勤務などを経て、現在は働く人のメンタルヘルスやキャリア支援、組織の支援などに携わる。その他に小中高でのスクールカウンセリングや性的マイノリティのメンタルヘルス、オンラインを用いた臨床活動の研究・実践など多岐にわたって活動。

・ もやもや
・ 家事のダメ出しが…
・ 男なら、女なら…
・ と言われて黙っちゃう
・ 悩みを相談できない
・ 孤独、孤立

・ 世間が狭い
・ 自分時間がない
・ 居場所が欲しい
・ 窮屈…



講師をオンラインで
お迎えする講座です。
県内3会場で受講できます。

【中央会場】

実施：秋田県中央男女共同参画センター
電話：018-836-7853
会場：八郎潟町駅前交流館 はちパル
（八郎潟町中田67-4）
共催：八郎潟町



↑中央申込フォーム

《《《《《 会場・申込》》》》》

【北部会場】

実施：秋田県北部男女共同参画センター
電話：0186-49-8552（秋田県北部男女共同参画センター）
電話：0185-79-2111（藤里町総務課企画財政係）
会場：藤里町三代交流館（藤里町藤琴字家の後67）
共催：藤里町

北部メール申込→



【南部会場】

実施：秋田県南部男女共同参画センター
電話：0182-33-7018
会場：羽後町活性化センター（羽後町西馬音内中野187）
共催：羽後町

南部申込フォーム→

