



働く男性の生き方講座

▶ 内なるしんどさを知る ◀

ストレス社会を生きる中で、気づかぬうちにため込んでいるしんどさ。頑張りすぎていませんか？ そのしんどさに蓋をして過ごしているうちに、仕事でミスが続いたり、余裕がなくなって、家でも仕事でも必要以上にイライラしたり、他者と上手くコミュニケーションがとれなくなっていないですか？ 講師のお話とグループワークから、自身の中にあるモヤモヤに目を向けて、対策を考える時間にしてください。

受講
無料

親子
歓迎

定員
20名

東京から
初来館!!



東洋学園大学専任講師
公認心理師、臨床心理士

中村 洸太 氏

Profile

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、組織の支援などを中心に支援に携わる。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や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。

男女共同参画センター
申込QRコード



申込期限 7/31

令和6年8月4日(日) 10:00▶12:00

潟上市 市民センター 昭和館

ACCESS 〒018-1401 秋田県潟上市昭和大久保堤の上1-3

＼サテライト会場です！／

秋田県北部男女共同参画センターからの配信を受けて実施します。

申込は秋田県中央男女共同参画センターへ
TEL 018-836-7853
akitawmc@alpha.ocn.ne.jp

家族連れ大歓迎！
子どもの折り紙教室
もあります☆三



主 催：秋田県北部男女共同参画センター 後 援：潟上市