

男性のモヤモヤ、 みんなどうしてる？

～40代・50代のための
“ちょい楽”コミュニケーション術～

職場での
人間関係
に悩む

家族との会話が
うまくいかない

もっと
自分の時間も
大切にしたい

仕事も家庭も、変化の大きい40代・50代。

「なんだか最近、うまくいかないな…」と、一人でモヤモヤを抱えていませんか？

日本初の男性相談窓口『男』悩みのホットライン』を運営し、
数多くの男性のリアルな悩みに向き合ってきた講師が、
家庭も仕事も“ちょい楽”にするコミュニケーションのコツをお届けします。

正解を学ぶ堅苦しい場ではなく、「みんなどうしてる？」を分かち合いながら、
少し肩の力を抜くための時間です。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 令和8年10月24日（土）
10:00～12:00

会場 加古川市民交流ひろば会議室2

対象 おおむね40～59歳の男性

定員 15名（要申込・先着順）

参加費 無料

申込

①電話で、男女共同参画センター
（079-424-7172）まで

②かがわオンライン申請システム
から（キーワード「モヤモヤ」で検索）



講師

一般社団法人日本男性相談
フォーラム 代表理事
（臨床心理士・公認心理師）

福島 充人 さん



結婚直前の30歳、体調を崩して職を失ったことをきっかけに、男性としての生きづらさに気づき「自分らしく生きたい」と強く願うように。日本初の男性相談窓口『男』悩みのホットライン』を運営し、全国男性相談研修会など、相談員の養成や男性相談の普及も行っている。

著書 濱田智崇ほか『男性は何をどう悩むのか』
ミネルヴァ書房、2018年、5章・10章

加古川市 市民協働部 市民活動推進課

加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町21-8 カピル21ビル5階

【電話】079-424-7172

【受付時間】月～金曜日 午前9時～午後5時30分
（祝日・年末年始・施設保守点検日を除く）

○指定駐車場①～⑤をご利用の方は、2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。

①加古川駅前立体駐車場 ②オーエムパーキング ③平成パーキング ④OKパーキング ⑤大村第一駐車場

○自転車・原付（50cc）でお越しになられる方は★加古川駅南自転車駐車場をご利用ください（2時間以内は無料※）。

※原付（50cc）の場合は利用券をご持参ください。

