

泣く男と泣かない男

参加費
無料

実践！男性のための感情表現ワークショップ

男性は、相手との論争に勝つために、一方的に自分の意見を主張することを学んできました。これでは、相手との関係がうまくいきません。

相手の意見をちゃんと聞き、相手の気持ちを理解しようとする事で、自分の気持ちを伝えることができます。たとえ、意見が分かれたままでも、気持ちを分かりあうことで、むしろ親しさが増してきたりするのです。

これまで触れることのなかった「男の感情」について、男性相談員と一緒に考えてみませんか。変わっていく自分を発見するかもしれません。



[講師]



安部 達彦 さん

一般社団法人
日本男性相談フォーラム 理事

気持ち・感情を素直に相手に伝えるのが、男は苦手です。というのは、男は小さいときから、「強くなれ」「負けるな」「勝て」「泣くな」「がまんしろ」と言われて育ってきたせいだと思います。それを自分の中に取り込んできた男は、自分を守り・勝つために、感情表現をおさえてきました。感情表現をしなくなると、次第に感情の起伏が小さくなって、自分の気持ちがわからなくなります。だから、自分の気持ちを話そうと思っても、実はやっかいなのです。

I、感情とは？

最近、泣いたこと、笑ったこと
ありますか？

II、自分を知る・自分を伝える

怒りの感情と暴力の関係

日 時 4月8日・15日(土曜日)各14~16時 [2回講座]
場 所 伊丹市立男女共同参画センター
対 象 テーマに関心のある男性 20人 < 先着順 >
保 育 6人(1歳~就学前まで、1回300円) 要予約
申込み 3月1日(水)9:00~ 電話、窓口、センターHPで受付
伊丹市立男女共同参画センター (072-781-5516) へ

無料!



[男性のための悩み電話相談]

専用電話番号 072-781-5532

第1土曜日

午後3~6時

ここいろ 新型コロナウイルス予防対策中!



館内換気



館内消毒



お客様の間隔

主催：伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前 2-2-2 伊丹商工プラザ5階

電話：072-781-5516 FAX：072-781-5530

<https://www.itami-kokoירו.jp/>

申込み
こちらから



(*専用駐車場はありません。お車でお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。

第1土曜日 15時~18時

男性のための 悩み電話相談

「男だから・・・」と、
生きづらさを感じていませんか？

さまざまな悩みに男性の相談員が応じます。

安心してご相談ください。
秘密は厳守します。

男らしさの しば 縛り

- ・男は強くなければならない
- ・男は家族を養っていかなければならない
- ・男は寡黙でなければならぬ
- ・男は感情を表に出してはならない

男性が感じる ストレス

- ・家庭でのストレス
子どもの問題、妻の仕事の問題、
実父母・義父母との問題、近所付き合い 等
- ・仕事のストレス
パワハラ上司、部下との関係、昇進、左遷 等

パワーゲーム の 世界

「男として周囲の期待に応える」ことを求められ、
「男らしく強く逞しく」なるように育てられてきた男性

人に勝ちたい、無意識のうちに人をコントロールし
たい支配欲「パワーゲーム」の世界へ

男性 と DV

・自分の感情を言葉で返すことが出来ず、暴力をふる
ってしまうことがある。加害してしまった時、自らも
傷つき、後悔し、自分を責めてしまう。

・「男らしさの鎧」を強く身につけた人ほど、被害者にな
るのは情けないと思ひ込み、我慢する傾向が強い。
男性被害者に関わる対策については遅れている。

第1土曜日

15時~18時

専用電話番号

☎ 072-781-5532

予約不要

無料

※通話料のみご負担ください

相談日

| | | | |
|----------|----------|----------|--|
| 2023年 | | | |
| 4月1日(土) | 5月6日(土) | 6月3日(土) | |
| 7月1日(土) | 8月5日(土) | 9月2日(土) | |
| 10月7日(土) | 11月4日(土) | 12月2日(土) | |
| 2024年 | | | |
| 1月6日(土) | 2月3日(土) | 3月2日(土) | |

主催 伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西

〒664-0895

伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商工プラザ5階

電話：072-781-5516 FAX：072-781-5530

ここいろHP

