



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、気づかない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ますか？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。



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。

受講
無料

定員
20名

令和6年8月4日(日) 10:00▶12:00

横手市交流センターY2 ぱらざ 3F 研修室

※北部センターのLIVE配信を受けるサテライト会場です (横手市駅前町 1-21)

●お車でお越しの際は、横手駅東口市営駐車場をご利用し駐車券をお持ちください。無料になります。

申込・問合せ 秋田県南部男女共同参画センター

TEL : 0182-33-7018

E-mail : sagec-7002@abelia.ocn.ne.jp

申込みは電話またはQRコードからお願いします

申込期限 7月31日



申込 QR コード

参加者と交流しながら
悩みを共有したり
リフレッシュする
時間にしませんか？