

働く男性のための

# メンタルヘルスを考える

## ～男性相談から見えてきたこと～

これまで健康で活動的だった人も、新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛の影響で、家にこもる生活が続き、「コロナストレス」が溜まったのではないのでしょうか。不安で憂鬱な気分になったり、「眠れない」「しんどい」という思いを抱え、「気づけばアルコールの量が増えていた。」ということがあるかも知れません。

感情が爆発するまでため込まないように、ストレスに気づき、少しでも心と身体のバランスを保つために出来ることは何でしょうか。男性カウンセラーからのアドバイスがあります。

[日時]

# 7月18日(土)

## 14:00～16:00

[講師] ふくしま 福島 充人 さん

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

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 30人 < 先着順 >  
 参加費 無 料  
 保 育 6人(1歳～就学前まで、300円)要予約  
 申込み 6月1日(月)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

### 参加費 無料

申込み



男性のための悩み電話相談 第1土曜日 午後3～6時 専用電話 072-781-5532

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-kokoiro.jp/>

(\*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。)

Facebook

