心理士パパと考える
仕事・育児・自分の整え方

パパたちで話そう！

家では話せないことがある。
職場では聞けないことがある。
父親同士だから話せることがある。

2026.
9.20 SUN
10:15 - 12:00

会場 コワーキングスペース
おいない烏丸
京都市中京区烏丸通蛸薬師南入る手洗水町647
トキワビル４階

こんなモヤモヤ、ありませんか？

- ☑ 毎日バタバタで自分の時間がない
- ☑ パートナーとのすれ違い…

一人で抱えていませんか？

心理士パパが伝える「心の整え方」

**心理学の視点から、
夫婦のパートナーシップや自分自身の
心の整え方を分かりやすくお話しします。
パパたちと、安心して本音を話し合いましょう。**

この講座でできること

→ 本音で話せる時間

同じ立場のパパ同士だからこそ、気兼ねなく話せます。

→ 気づきが得られる

他のパパの考え方や工夫から、新しいヒントが見つかります。

→ 自分を見つめ直す

仕事・育児・自分のバランスを、一緒に考えるきっかけに。

→ つながりができる

ひとりじゃないと感じられる、心強い仲間と出会えます。

福島 充人 （ふくしま・みちひと）

臨床心理士・公認心理師
一般社団法人 日本男性相談フォーラム代表理事
チームパパカフェ

結婚直前の30歳、風邪かな？と行った病院で「あと1週間働いたら〇ぬよ」と言われ休職。
今は小3と5歳の父親。きのこ、石ころ、虫など興味いっぱいで、歩くだけで時間がいくらあっても足りません。仕事、家事、育児、どれも大切でどれも大変、頭を抱える毎日です。

日 時 9月 20日（日）10:15～12:00（10：00 受付開始）

会 場 コワーキングスペースおいない烏丸
京都市中京区烏丸通蛸薬師南入る手洗水町647　トキワビル4階

対 象 就学前の子どもの父親

定 員 先着15名　**受講料** 無料

無料保育あります
対象：4カ月～就学前
＊保育の申込みは9月6日(日)締切

◀詳細・お申込みはこちら
ウィングス京都のホームページからお申込みください。

●個人情報の取り扱いについて 申込者の住所・氏名・連絡先などの個人情報はお申込みいただいた講座催しに関する事務連絡および各種事業のご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会　啓発・連携チーム
075-212-8013　jigyo@wings-kyoto.jp
営業時間　月～土 9：00～21：00 日祝 9：00～17：00 ＊水曜休館
〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262番地 京都市男女共同参画センター内

京都市 CITY OF KYOTO
主催　京都市／企画・運営　公益財団法人京都市男女共同参画推進協会
京都市印刷物 第081437号 令和8年8月発行 文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当