

男性のための課題解決セミナー

「オトコのしゃべり場 心和みカフェ」

キーワード：男性相談 男性の意識 悩み 語り合い

活動の目的・内容 「悩みを話していい」ことを男性に伝えたい

男性は、悩んだり迷ったりする場面に直面すると、誰かに頼るのではなく自分で何とかしよう、心に留めてしまうことが多いと言われています。我慢の連続で、ますます心が疲れていく…。そんな男性の心が少しでも軽くなることを願い、お茶を飲みながら男同士で語り合えるセミナー、「オトコのしゃべり場 心和みカフェ」を開催しました。

目的	企業、団体等で活動する男性が、自分の能力を発揮し、生き生きと生活できるよう、仕事や生活の中でのコミュニケーションの悩みなど、男性が抱える課題の解決を図る。
回数	全3回（土曜日の午後開催）
対象	仕事や生活の中で迷いや気になることがある働く男性や男子学生、心の健康に興味のある男性、男性相談員等（定員20名程度）
講師	濱田智崇さん（臨床心理士・『男』悩みのホットライン代表） ※くわしい情報は、募集ちらしを御覧ください。
内容	ペア、グループワーク等を行うことを通し、話すことが心の癒しとなることを体験する。また、全員が話し、聞く時間を確保することで、だれもが安心して話せる場の大切さを学ぶ。そして、参加者同士が交流を深め、誰もが不安や悩みを持ちながら働き、生活していることに気づく。
持ち物	飲み物（お菓子なども持参してよいとする）

活動のきっかけ 男性の心が軽くなることを願って

静岡県では、毎年、男性向けのセミナーを行っています。そのセミナーの対象者として、「悩みや不安を抱える男性」に注目しました。悩みを抱え込んでしまいがちな男性にとって、その思いを吐き出す場をもっと身近なところに作りたい、という考えから新しい形のセミナー「オトコのしゃべり場 心和みカフェ」がスタートしていきました。

また県では、毎月2回「男性電話相談」を行っています。「男性電話相談」は、「心和みカフェ」以外にも自分の悩みを相談したり愚痴をこぼしたりしてもよい場であることを知り、心がモヤモヤしたときなどに利用していただきたいと思っています。そこで、2つを連動させ、男性相談員から相談してきた方にカフェの開催をお知らせするとともに、カフェの中で講師から男性相談の説明をしていただきました。

事業のポイント 男性が話しやすい雰囲気を目指したカフェスタイルのセミナー

自分の弱い部分をさらけ出すのは、簡単なことではありません。ですが、「こんなことを言ってもいいのだろうか」と思い留まるのではなく、気兼ねなく話せる「場」となるよう、

- ・当日は男性スタッフが運営（周りを気にせずに思いを話せるようにする）
- ・座席などのレイアウトの工夫（多くの人と話す機会を持てるようにする）
- ・お茶やお茶菓子などの用意（参加者がリラックスできるようにする）

ということをポイントに、セミナーを運営していきました。

また、講師より

- ・自分の話せる範囲で話す（決して無理して話さなくてもよいとする）
- ・聞いたことを口外しない（言いにくいことも口にできるようにする）
- ・受け入れる気持ちで聞く（否定されることなく安心して話せるようにする）

というルールを提示され、それらを守りながらセミナーが進んでいきました。

これにより、参加者が主体となり、安心して話せることよさや語り合うことで自らを癒していく体験をすることができました。初日こそ緊張感に包まれていましたが、慣れるにしたがって参加者のだれとでも会話を交わす様子が見られました。

活動の成果や今後の展開 より多くの男性に伝えたい

参加者からは、

- ・様々な方と話し、みなさんの気持ちを聞けるよい機会となりました。
- ・総務課なので、従業員の愚痴などを聞いて、心のケアをしていきたいです。
- ・本音で思いやれる職場関係を作ろうと思います。

などの感想をいただき、このセミナーで経験したことを仕事や生活に活かしていこうという前向きな思いが伝わってきました。また、悩みを抱えた男性に参加してもらうための告知の工夫が必要であると感じました。

「男はかくあるべき」という固定化された考えを切り替えることで、だれもが生きやすい社会の実現を目指し、これからも男性に向けたセミナーを企画、運営していきたいと思えます。



【静岡県男女共同参画課】

名 称：男性のための課題解決セミナー

「オトコのしゃべり場 心和みカフェ」

開始年：平成23年度～

H P：静岡県男女共同参画ポータルサイト「あざれあナビ」

URL：<http://www.azarea-navi.jp>

連絡先：054-221-2824

オトコのしゃべり場

心和みカフェ

ヒントがいろいろ!

職場・家庭で **心イキイキ** 過ごすための



「仕事」「人間関係」「健康」…… 気にかかることの多い今だからこそ、オトコ心を軽く、健康にして過ごしたい。そのヒントが、ここで手に入る！ 進行役「ハマちゃん」こと、臨床心理士の濱田智崇さんと一緒に、参加者同士、聞き合い、語り合いながら、あなたの心をスッキリさせましょう。

※「ハマちゃん」とは？…全国で初めて、男性による男性のための「電話相談」を開設した人の1人。臨床心理士として活躍。

話すことが
苦手？
大丈夫で
す！お気軽
に御参加く
ださい。

日時	第1回 10月20日(土) 14:00~16:30 第2回 11月10日(土) 14:00~16:30 第3回 12月1日(土) 14:00~16:30
対象	日常生活の中で、気がかりなこと、迷い、とまどいなどを 感じている方、心の健康に関心がある方等、男性の皆さん
会場	県男女共同参画センターあざれあ 生活関連実習室(10/20)・502 会議室(11/10・12/1)
定員	20人(申込先着順) ※3回参加の方優先ですが、2回、1回 参加を希望する方も歓迎します。
費用	無料
持ち物	<u>好きな飲み物を持ってご参加ください。</u> ※お湯、紙コップなども用意して お待ちしております。



詳しくは、裏面を御覧ください。

主催：静岡県くらし・環境部 県民生活局 男女共同参画課



〈講師：濱田智崇さんプロフィール〉

1973年神奈川県生。京都橘大学健康科学部心理学科助教。カウンセリングオフィス天満橋代表、岩沢神経科クリニック臨床心理士、大阪市「男性の悩みのための相談」相談員。日本初の男性専用電話相談『男』悩みのホットラインの開設に参加。1995年の開設時から同相談員、2004年から同代表。

共著書：『暴力の発生と連鎖』（人文書院）

『男の電話相談——男が語る・男が聴く』（かもがわ出版）

『子別れのための子育て』（平凡社）

◆申込方法：電話・FAX・申込フォームにて

- ①事業所・会社名 ②氏名 ③住所 ④電話・FAX番号 ⑤年齢

FAX 申 込 用 紙

※ 定員に達し次第、申込みを締め切ります。

事業所・会社名			
(フリガナ) 氏 名	()	年 齢	歳
住 所	〒		
電話・FAX	☎ ()	— FAX ()	—
参加日 (○をつけて ください)	10/20 () 11/10 () 12/1 ()	※1回、2回参加を希望する場合は、その旨をご記入ください。	

主催：静岡県くらし・環境部県民生活局男女共同参画課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号

申込み・問合せ（平日：9：00～18：00）

TEL：054-221-2824 FAX：054-221-2941

申込フォーム：[あざれあナビ](#) [検索](#)で「男のしゃべり場 心のみカフェ」から申込フォームへ

会場周辺地図

静岡県男女共同参画センターあざれあ

〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵1-17-1

電話 054-255-8440



静岡駅北口より西へ徒歩9分。参加には、公共機関をご利用ください。