

生きるのが今よりちよつとラクになる？

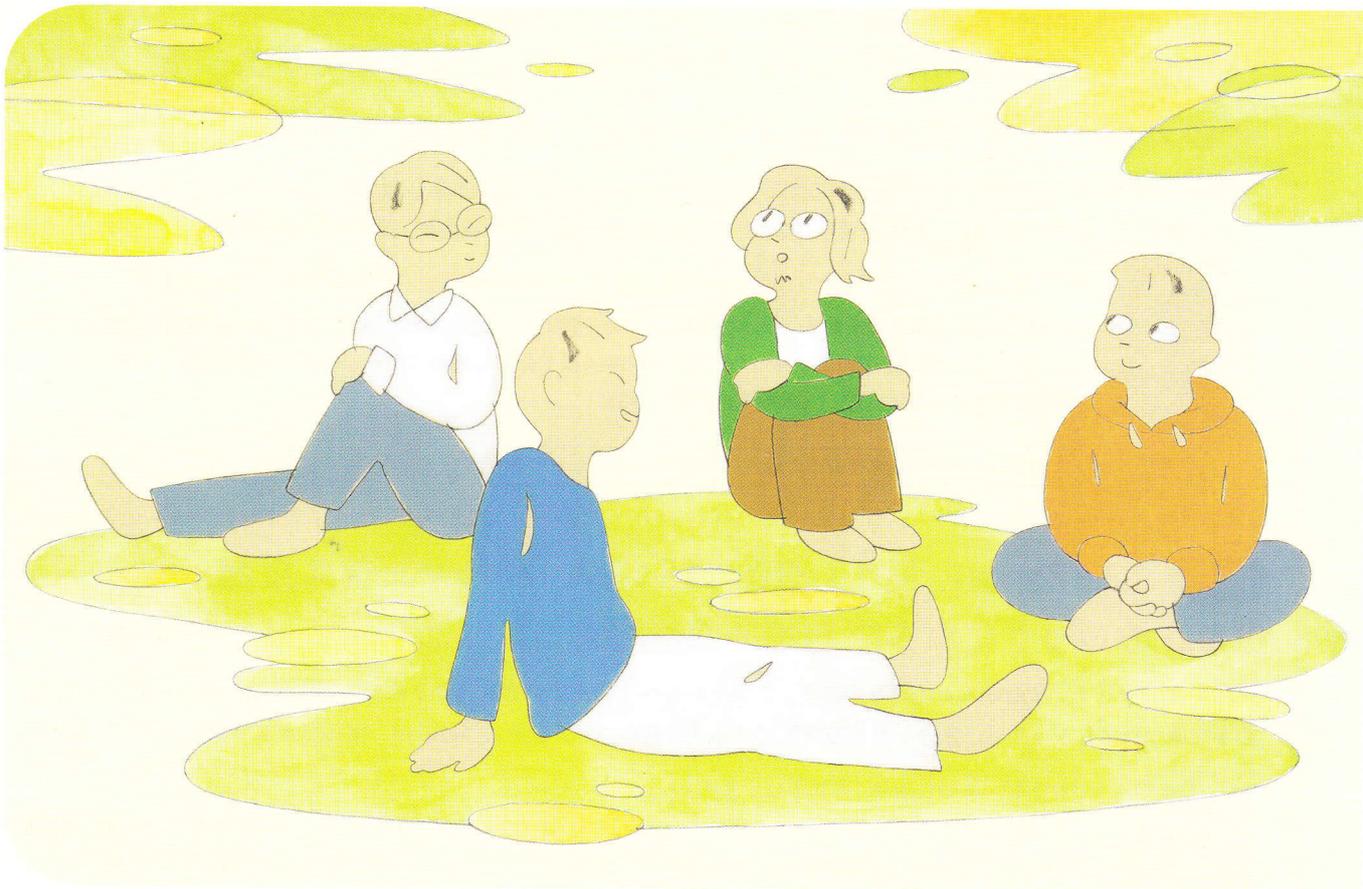
# 男性のための

# “がんばらない” コミュニケーション

全3回  
(単発参加可)

参加  
無料

コミュニケーションって、ちょっと疲れる。話すのも聞くのも体力がいるし、丁寧に伝えるのにも根気がいる。だから時々、会話も人間関係も、急に面倒になったりする。でも、誰ともかかわらないのは、やっぱりさびしい。どうせなら身近なあの人とだって、もっと分かりあいたいと思うのだ——。「コミュカ高めよう」って張り切るのもいいけれど、無理しても長続きしないなら。それなら、もっと肩の力を抜いた、“がんばらない”コミュニケーションがいいんじゃない？話しながら、休みながら、“がんばらない”コミュニケーションをゆるゆる探すワークショップです。



**定員** 第1回15名／第2・3回各20名(先着順) ※各回単発参加も可

**対象** テーマに関心のある男性

**無料保育あり(第2回・第3回のみ)** 4ヵ月～就学前までのお子さま ▶要申込:各開催日の2週間前までに ※第1回お子さま同伴可

## ワークショップ

▼第1回 — 10月8日(日)12:30~14:00 @源湯 湯上りスペース  
ゆるゆる話そう 人間関係は「しんどい」?

▼第2回 — 10月22日(日)13:30~15:30 @ウイングス京都  
“がんばりすぎ”なコミュニケーションに潜むジェンダーとは?

▼第3回 — 12月3日(日)13:30~15:30 @ウイングス京都  
生きるのがラクになる!? 職場や家庭でのコミュニケーションの秘訣

## アクセス

※駐車場はございませんので、公共交通機関か、近隣のコインパーキングをご利用ください。

【第1回】  
源湯(みなもとゆ) 湯上りスペース(📍京都市上京区北町580-6)  
JR円町駅より徒歩15分/市バス「大將軍」より徒歩2分 [MAP▶](#)

【第2回・第3回】  
京都市男女共同参画センター ウイングス京都  
(📍京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262)  
地下鉄四条駅・烏丸御池駅・阪急烏丸駅より徒歩5分 [MAP▶](#)



ファシリテーター 全3回



足達 龍彦

場づくりカレッジえすけーぶ。

立命館大学院応用人間科学研究科を修了。高校生を対象に対人援助をテーマにした連続ワーク講座の運営などを通して、ワークショップと対話に関する哲学と手法について学ぶ。現在は生きづらさ界隈を中心に、対話や自己肯定感をテーマにした場づくりを多数開催。

「コミュカを鍛えよう!」「雑談力UP!」的な講座はいっぱいありますが…この講座では“脱力して人と話すための関係の作り方”を学びます。たぶん他にはあんまりないのでオススメです!

生きるのが  
今よりちょっとラクになる?  
男性のための  
がんばらない  
コミュニケーション

第1回 10月8日(日) 12:30~14:00 @源湯 湯上りスペース

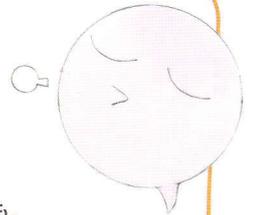
### ゆるゆる話そう 人間関係 = 「しんどい」?

人間関係やコミュニケーションをめぐるしんどさや、モヤモヤを、リラックスの聖地(?) 銭湯の畳スペースで  
ごろごろしながら話しませんか。普段は言いにくいネガティブな気持ちも、誰かと分かち合えば少し楽になる…かも。

[ファシリテーター] 足達龍彦

京都市内で使える銭湯チケットつき

※入浴を伴うワークはございません。



第2回 10月22日(日) 13:30~15:30 @ウイングス京都

### “がんばりすぎ”なコミュニケーションに潜むジェンダーとは?

会話や人間関係を“がんばりすぎ”てしまうのはどうして? 「男は/女はこうあるべき」といったジェンダーは、  
私たちのコミュニケーションのかたちを縛り、狭めているらしい。ジェンダーの視点で、関わり方の“こうあるべき”のほくし方を探ります。



[ゲスト] 福島充人 (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・公認心理師)

男性相談や、父親同士で子育てについて語る『パパの子育てカフェ』に携わる。結婚目前の30歳、白血病で職を失ったことで男性としての生きづらさに気づき「自分らしく生きたい」と強く願うように。著書に濱田智崇他『男性は何をどう悩むのか——男性専用相談窓口から見る心理と支援』(ミネルヴァ書房、2018)。

大山崎COFFEE ROASTERSの店主のふるまいコーヒーつき



第3回 12月3日(日) 13:30~15:30 @ウイングス京都

### 生きるのがラクになる!? 職場や家庭でのコミュニケーションの秘訣

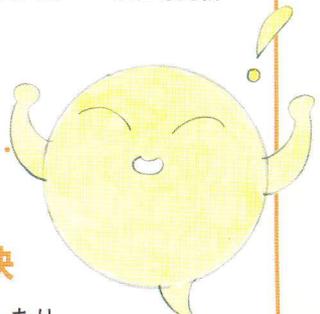
職場や家庭などで、身近な人との日々のコミュニケーションで悩んでいませんか? 自分の感情を我慢してしまったり、  
相手を傷つけてしまったり。自分も相手も大切にする「対話のコツ」を身につければ、毎日が今より少しラクになるはず。



[ゲスト] あつたゆか (株式会社すきだよ)

『仕事も家庭もうまくいく! 共働きのすごい対話術』(クロスメディア・パブリッシング、2022)著者。学生時代、米国留学しカップル間のコミュニケーションを研究。自身の結婚をきっかけにパートナーシップや家族の社会問題を解決したいと思い、2019年に株式会社すきだよを創業。新婚~子育て前のカップルの対話支援アプリ「ふたり会議」を運営し、メディア掲載多数。

大山崎COFFEE ROASTERSの店主のふるまいコーヒーつき



お申込み(先着順) 参加をご希望の方は以下のいずれかの方法でお申し込みください。 ※各回単発申し込みも可

お電話 ☎075-212-8013

WEB 『ウイングス京都』で検索/申し込みフォームはこちら→  
<https://www.wings-kyoto.jp/event/event-all/mentalk2310.html>



#### ▼お問合せ・お申込み

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会(〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262)

TEL:075-212-8013/FAX:075-212-7460/MAIL:jigyo@wings-kyoto.jp 【開館時間】月~土 9:00~21:00(水曜休)/日・祝 9:00~17:00

■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054442号 令和5年8月発行 京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当  
【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関連する事業の御案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

