

# 相談現場から見える男性の生きづらさ

## ～誰もが生きやすい社会を目指すヒント～

男性は、弱音を吐けず、一人で葛藤を抱え込みがちです。その生きづらさは、本人だけでなく、家族・職場・地域など周囲にもさまざまな影響を及ぼします。実際の相談現場で見てきた“男性の悩みの背景”と、そこから考えられる、誰もが生きやすい社会の実現に向けたヒントをわかりやすくお伝えします。



はまだ ともたか

講師 **濱田 智崇さん**

京都橋大学 総合心理学部 総合心理学科 准教授  
臨床心理士 公認心理師

1995年、日本初の男性専用相談『男』悩みのホットラインを開設。2011年、男性専用のカウンセリングオフィス天満橋を開設。2019年から(一社)日本男性相談フォーラム理事  
著書に「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) 他著書多数

2026年

**6月20日(土)**

13:30～15:30

受付：13:10～

対象：県内在住、在勤、在学の方（性別問わず）

受講方法：① 会場（講師対面）：長野県男女共同参画センター“あいとびあ”ホール  
（長野県諏訪湖環境研究センター）  
岡谷市長地権現町4-11-51 定員100名

② 市町村サテライト会場でのパブリックビューイング（Zoomによるオンライン）  
会場：長野市、須坂市、伊那市、御代田町、朝日村、中川村、池田町、飯綱町  
託児：須坂市（会場の詳細は裏面をご覧ください。）

③ 後日配信：開催後に、YouTubeで2週間の視聴ができます。  
事前にお申し込みが必要です。（①②以外の方のみ）

申込方法：フォームまたは、電話にて（裏面記載）お申し込みください。  
※お問い合わせは電話（0266-22-5781）でお受けします。

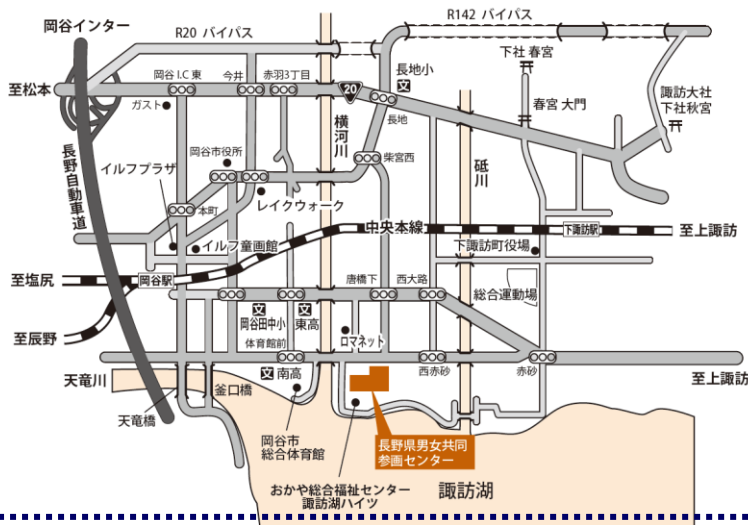
申込締切：令和8年（2026年）6月12日（金）（先着順）



## 🌿 会場へのアクセス

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”ホール  
(長野県諏訪湖環境研究センターと同じ場所です。)  
岡谷市長地権現町4-11-51

- ・岡谷ICから、車で約15分(約6km)
- ・JR岡谷駅南口からバス利用、諏訪湖ハイツで下車(シルキーバス、またはスワンバス)
- ・JR岡谷駅から徒歩約40分(2.8km)



## 🌿 申込み方法

↓下記フォームから、または、電話でお申込みください。

<https://forms.office.com/r/tBLNfH0gLb>

申込2次元バーコード→



申込締切：令和8年(2026年)6月12日(金)

※定員に達しない場合には申込み期間を延長する場合があります。  
※収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。

## 🌿 市町村パブリックビューイング会場のご案内

定員は先着順です。

市町村	パブリックビューイング会場	申込連絡先	託児	定員
長野市	勤労者女性会館 しなのき※203	長野市男女共同参画センター 026-237-8303	なし	16名
須坂市	須坂市人権交流センター 2階 会議室	人権同和・男女共同参画課 026-245-0909	あり※	30名
伊那市	伊那市役所 501会議室	地域創造課 0265-78-4111	なし	30名
御代田町	御代田町役場 2階 庁議室	企画財政課 0267-32-3112	なし	20名
中川村	中川文化センター 視聴覚室	教育委員会 社会教育係 0265-88-1005	なし	30名
朝日村	朝日村役場 第1・2会議室	総務課 0263-99-4101	なし	30名
池田町	池田町交流センター	生涯学習課 0261-62-2058	なし	20名
飯綱町	元気の館 つどいの部屋	教育委員会事務局 生涯学習係 026-253-6560	なし	30名

※長野市しなのきに駐車場はありません、公共交通機関、最寄りの有料駐車場をご利用ください。  
※託児は、未就学児童対象、先着5名、おむつ等必要なものをお持ちください。  
お子さんに発熱や体調不良がある場合は、お預かりできません。

## 🌿 電話申込み必要事項 (後日配信のお申込みは、電話ではできません、上記フォームをご利用ください。)

以下の項目について、お伝えください。

- ①氏名、②住所(市町村名のみ)、③年代(40代、60代等)、④電話番号、⑤参加会場
- ⑥託児の希望(須坂市会場のみ、お子さんのお名前、性別、生年月日)

申込み先 **TEL:0266-22-5781** あるいは、上記各会場の申込連絡先へ

### 🌿 会場受講者へのお願い

- ①やむを得ず、欠席・遅刻をされる場合は事前にご連絡をお願いします。
- ②不測の事態により、開催を中止する場合には“あいとぴあ”ホームページなどでお知らせします。

### 🌿 後日配信受講者へのお願い

- ①YoutubeのURLや注意事項などは、後日(6/末頃)メールにてお知らせします。
- ②許可なく、URLの他者への転送や、講座の録音・録画、及びSNS等による拡散、掲載は一切禁止します。

## 長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

TEL:0266-22-5781

〒394-0081 長野県岡谷市長地権現町4-11-51

<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/index.html>

E-mail: [aitopia@pref.nagano.lg.jp](mailto:aitopia@pref.nagano.lg.jp)

