

# 男性のためのメンタルヘルス

## — 『男らしさ』と 向き合うために —

**配信期間 令和3年11月26日(金)~12月2日(木)**

※ご視聴には下記よりお申込みが必要です。

「弱音を吐くな」「男は仕事」などと「男らしさ」について気づかぬうちに性別に基づいて認識している  
場合が多く、不安な気分や「眠れない」「ツライ」という思いを心に溜めていませんか。

「男らしさ」とメンタルヘルスの関係や、ストレスに気づき、心と体のバランスを保つためにできることを考えます。

**講 師：堀切 大器氏 臨床心理士、公認心理師**

講座時間：約90分（無料講座）

対 象：区内在住・在勤・在学でYouTube 動画を見られる機器を  
お持ちの方。（通信費は申込者負担）

申 込 み：新宿区ホームページよりお申込みください。  
申込者へ動画サイトの URL を送ります。



**申込期間：令和3年11月7日（日）～ 11月30日（火）**

※お申込み後、3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。

問い合わせ：新宿区子ども家庭部男女共同参画課

新宿区荒木町16番地 新宿区立男女共同参画推進センター（ウィズ新宿）

☎03-3341-0801 FAX03-3341-0740

## 講師プロフィール

堀切大器（ホリキリタイキ）氏： 臨床心理士・公認心理師

心理職として教育相談、発達相談、子育て相談、性犯罪加害者の治療プログラム、公務員のメンタルヘルスのコンサルテーション、SNSカウンセリングなど幅広い領域に携わる。

現在は私設のカウンセリングオフィス（心のサポートオフィス）にてカウンセリング業務を行ないながら、2021年5月に越谷市男女共同参画支援センターにて男性限定講座「あなたらしく生きるために～男性相談者との関わりから～」など「男らしさ」をテーマに講演活動にも取り組んでいる。

### 個人情報の取り扱いについて

お申込みの際にお伺いする個人情報は

- ①講座開催の予約確認
- ②突発的事情による中止などの連絡
- ③講座実施方法の連絡
- ④受講者の年代に合わせた講義の準備

にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。