

youtube 動画配信  
要申込

# 男のストレス マネジメント

## オトコはつらいよ

～令和の男はストレスフリー～



コロナ禍で、生活様式や働く環境などが大きく変化中、「男だから弱音を吐くな」、「男はこうあるべき」といった「男らしさ」にとらわれていませんか。

最近、ちょっとしたことでイライラする、よく眠れない、お酒の量が増えてしまった…など、心当たりはありませんか。

もしかすると、「男はこうあるべき」とハードルを自分自身に課すことで、苦しくなっているのかもしれない。

このセミナーで、自分自身の心や身体に現れるストレスに気づき、上手に付き合っていくスキル（セルフケア）を体験し、「ストレス」や「男らしさ」から、自由になりませんか。



講師： 栂澤 かおりさん（セルフケアステーション代表）

【プロフィール】

4年間総合病院外科病棟で看護師として勤務後、ニュージーランドに語学留学（NZRed Crossにて救急対応研修）。帰国後は国内外でボランティア活動（長野オリンピック救護員、国境なき医師団への参加など）を行う。

その後2年間、群馬県立学校で養護教員としての勤務を経て、パナソニック株式会社にて15年間、健康経営及び社員の健康管理に携わる。

開催方法： YouTube 県動画チャンネル

「tsulunos」による動画配信

\*受講決定後、限定 URL をメールにてお送りします。

配信期間： 令和3年2月下旬～3月31日

講師： 栂澤 かおりさん（セルフケアステーション代表）

定員： 30名（県内在住、在勤、在学の男性※ただし定員に満たない場合はどなたでもお申し込みいただけます）

申込方法： Eメールにてお申し込みください。件名に「男のマネジメント申込」と明記の上、

①お名前、②返信先のEメールアドレス、③郵便番号・住所④電話番号をお知らせください。

※@pref.gunma.lg.jpからのメールを受信できるように設定をお願いします

受講料無料

お申込先

ぐんま男女共同参画センター

メール sankakuse@pref.gunma.lg.jp



メールアドレス  
QRコード