

# 男性の悩み相談

男性が自分らしい人生を生きるために、「しんどい」「つらい」と感じたらご相談ください

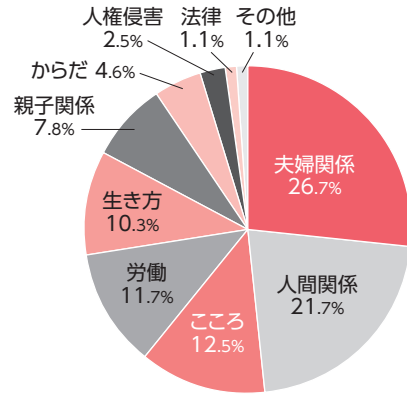
電話相談	<b>06-6354-1055</b> 毎週金曜日 19:00～21:00 第3日曜日 11:00～17:00
面接相談	予約受付専用電話: <b>06-6770-7723</b> (受付時間:火～土曜日10:00～20:30 日・祝10:00～16:00) 毎週金曜日 19:00～21:00 第3日曜日 11:00～17:00

**面接場所**

**クレオ大阪子育て館**  
(大阪市北区天神橋6丁目4番20号7階)

## ■男性相談件数(29年度)

	夫婦関係	人間関係	こころ	労働	生き方	親子関係	からだ	人権侵害	法律	その他	合計
面接	26	12	2	13	7	6	0	3	2	0	71
電話	49	49	33	20	22	16	13	4	1	3	210
合計	75	61	35	33	29	22	13	7	3	3	281



## ■こんな相談があります

### ① 夫婦関係

Aさん(40歳代)  
妻から「あなたの言動はDV。すぐ感情的になる性格をなんとかしてほしい。」とされている。

怒りを感じたときに、①深呼吸する、②その場から離れる、③I(アイ)メッセージ(「私は～」)で伝えるなど、怒りをコントロールする方法があります。トレーニングをすれば、夫婦関係もきっと改善するはずですよ。



### ② 人間関係

Bさん(30歳代)  
年上の部下との関係に悩んでいる。仕事に関しては自分よりキャリアがあるので、ぶしつけな言い方をしてくる。職場に行くことがストレスになっている。

人間関係にストレスは必ず生じるものです。否定的な捉え方を肯定的に変換してみる、気持ちの持ち方を変えてみるなど、ストレスと上手につきあい、部下とのコミュニケーションの取り方を見直してみましょう。

### ③ 先行きを考えると不安と焦りを感じる

Cさん(20歳代)  
転職を繰り返し、年齢相応のスキルも収入もない。自分に自信がもてず、これからの人生に不安があり、気持ちが落ち込む。

自信がもてないと、不安な気持ちになりますね。これまでやってきたこと、できたことに焦点をあて、今後どのように歩んでいきたいか焦らず一緒に考えてみませんか?

**クレオ大阪西** ①2月11日(月・祝) ②2月24日(日) 14:00～16:00 全2回

**女性に気持ちを伝えたいとき**  
～信頼も、親近感も、創意工夫～

①伝えたいなら聴く～「話し上手は聴き上手」は本当です～  
②色の持つパワーで伝える～カラーセラピー体験～

**対象** 男性  
**講師** ①田村 純子(元日本テレビ系アナウンサー・トータルビューティサポートJUNO主宰)  
②金尾 舞(色彩美容家・SucreParis主宰)  
**備考** 希望の回をお申込みいただけます

**定員** 各回20名(多数抽選)  
**締切日** 1月30日必着

**クレオ大阪西** ①3月10日(日) ②3月17日(日) 14:00～16:00 全2回

**おとな男子力**  
～第一印象UP大作戦～

①「らくがきメソッド」で魅力発見!～絵が苦手でも大丈夫。心の奥の本音を起こそう～  
②口角上げて、姿勢スッパリ、颯爽と歩く～このままでいいなんて、もったいない!～

**対象** 男性  
**講師** ①いとう まり(一社)日本らくがきセラピスト協会代表理事)  
②上田 恵子(あし育スタイリスト)  
**備考** 希望の回をお申込みいただけます

**定員** 各回20名(多数抽選)  
**締切日** 2月28日必着

このほかの男性向けセミナーは **15ページ** をご覧ください。