

全3回 (単発参加可)  
参加無料

# 男性のための “がんばらない”コミュニケーション

力を抜いてラクにのんびり

人と一緒にいるのって、ちょっと疲れる。  
会話がごちなくなったり、伝えようとしても伝わらなかったり。  
でも、誰ともかかわらないのは寂しい。身近なあの人と、もっと分かり合いたい——

「コミュカを高めよう！」ってがんばるのもいいけれど、無理しても長続きしないなら、  
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？  
みんなで話したり、のんびりとお茶しながら、  
“がんばらない”コミュニケーションをゆるゆる探す、男性の語り合いの場です。



対象 テーマに関心のある男性 定員 15名



京都市男女共同参画センター ウィングス京都

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

※ 駐車場はございませんので、

地下鉄烏丸御池駅・四条駅・阪急烏丸駅より徒歩5分

公共交通機関をご利用ください。



DAY1

3月2日 (日) 11:00~14:00

スパイスカレーで癒される!

ゆったり、自分にとっての癒しを話そう



みんなで作るスパイスカレー  
& チャイツキ

※各回とも、ノンカフェインの飲み物も選べます

DAY2

3月16日 (日) 13:30~15:30

男のしんどさってなんだ?

しんどいコミュニケーションに潜むジェンダーの思い込みとは?



チャイツキ

DAY3

3月30日 (日) 13:30~15:30

ネガティブな気持ちとケア

生きるのをちょっとラクにする! モヤモヤの語り方



コーヒーつき



ウィングス京都

お申込み (先着順) 詳細は裏面

参加をご希望の方はWEBまたはTELにて

# 男性のための

力を抜いてラクになる

# “がんばらない”コミュニケーション



ファシリテーター 全3回

足達龍彦（場づくりカレッジ「えすけーぷ。」代表）

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。

よくある「コミュニケーション能力をアップしよう！」という講座は、なんだか肩の力が入ってしまいがちですが...もっとリラックスして、力まず、自分らしく人と関係するためのコツを学ぶ連続講座です。

**DAY1** 3月2日（日）11:00~14:00

## スパイスカレーで癒される！

みんなでスパイスカレーを作ってランチタイム。くつろぎながら、自分にとっての「癒し」について、語り合しましょう。

**DAY2** 3月16日（日）13:30~15:30

## 男のしんどさってなんだ？

会話を無理してがんばってしまう、そこに潜む「男らしさ」とは？ ジェンダーに気づいたら、あなたのコミュニケーションはもっとほぐれる。

**DAY3** 3月30日（日）13:30~15:30

## ネガティブな気持ちとケア

普段周りには表現できない自分の弱さや、ネガティブな本音。いつもとは違う話し方で、こっそり語り合ってみませんか？

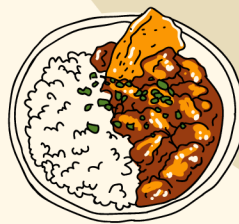
## ゲスト

DAY1

DAY2

## 山本和則（余白製作所）

対話ワークショップやコミュニティスペース運営、屋台での飲食販売など、世の中に「余白」を生み出す様々な活動を展開する。カレーの存在を多角的に考えるプロジェクト「カレーのパースペクティブ」にて同人誌やアナログゲームの制作も担当。自身の経験をもとに、セルフケアとしてのスパイスカレーづくりワークショップも実施している。



スパイスからカレーをつくるなんて本格的？実は、結構簡単なんです。僕はツライときにスパイスカレーに癒された経験があります。当日はスパイスカレーの「癒しポイント」もお伝えできればと思います！

## ゲスト あしたば（ぼくらの非モテ研究会）、ハーシー（ぼくらの非モテ研究会）



### ぼくらの非モテ研究会とは？

モテるためのテクニックを学ぶのではなく、参加者同士で対話することで、「非モテ」という現象を探求するグループです。「非モテ」以外にも、コミュニケーションに関する悩みや「男らしさ」にまつわる問題、加害的な行為をしてしまったことへの罪悪感など、幅広いテーマで話し合っています。

## お申込み（先着順）▶

無料保育（4カ月～就学前までのお子さま）は、2/16までに要申込

TEL

075-212-8013

WEB

お申込みはこちら

気になるテーマのみ参加可



## お問い合わせ・お申込み

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 事業企画課

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262 <https://www.wings-kyoto.jp/>

TEL 075-212-8013 FAX 075-212-7460 E-MAIL [jigyo@wings-kyoto.jp](mailto:jigyo@wings-kyoto.jp)

開館時間 月～土9:00~21:00（水曜日） 日・祝9:00~17:00



【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。

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064927号 令和7年2月発行