



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

男性の悩み相談へ!



仕事の悩みや夫婦関係、身近な人間関係やコロナ禍でのストレスの悩みなどを、男性相談員がお聴きします。
相談無料・秘密厳守です。お気軽にご相談ください。

電話相談

06-6354-1055

予約受付 06-6770-7723

面接会場 クレオ大阪子育て館
(大阪市北区天神橋6丁目4-20 7階)

※電話相談・面接相談の時間帯はホームページでご確認いただくか、電話でお問い合わせください。

■男性相談件数(令和元年度)

10~80歳代まで幅広い年齢の方から相談を受けています。人間関係、夫婦関係などの相談が多いです。

	人間関係	夫婦関係	生き方	労働	親子関係	こころ	人権侵害	からだ	暮らし	法律	その他	合計
面接	13	33	17	18	13	3	4	1	1	1	1	105
電話	68	32	37	15	11	16	11	13	5	1	10	219
合計	81	65	54	33	24	19	15	14	6	2	11	324

本音も
全部聴きます!

相談無料
秘密厳守



相談してみたいけど…
どうやって相談していいかわかりません。

男性は人に相談する経験が少なく、
相談が苦手な人が多いです。
最近の相談事例からいくつか
ご紹介しますので参考にしてくださいね。



相談例1 ▶▶ 職場の人間関係について



相談者

年下の上司との関係に悩んでいます。
大変神経を使い、姿を見るだけでつらくなります。体調を崩しやすく仕事に向かう意欲も低下して…。(50歳代)

職場での人間関係でしんどくなっているんですね。
どうして年下の上司に神経を使ってしまうのか、
その上司とのコミュニケーションの取り方を一緒に
考えましょう。



相談員

相談例2 ▶▶ 夫婦・家族について



相談者

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」と言われています。(40歳代)

怒りを感じた時に、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。トレーニングすれば、夫婦関係もきっと改善するはずですよ。



相談員

相談例3 ▶▶ 生き方について



相談者

生きがいも何もない。定年後、どうやって生きがいを見つけて生きていけばいいのか悩んでいます。(60歳代)

仕事で占めていた時間が空いてしまって戸惑っておられるのでしょうか。今までやりたくてもなかなかできなかったことありませんか。また地域活動でしたら手軽に参加することもできます。生きがいを見つけないという気持ちを大事にしてください。



相談員

パパも子育て奮闘中/ 語ってみよう「パパごころ」



一般社団法人 日本男性相談
フォーラム代表理事
福島 充人さん

自身の気持ちを他の人と共有することが苦手な男性は少なくありません。クレオ大阪では男性向けの子育て企画や、子育て相談も実施しています。あなたの「パパごころ」語ってみませんか? 子育てだけでなく、パートナーとの関係性についても再発見できることがあるかもしれません。



さあ、ジョージ今日はどこで遊ぼうか



好奇心旺盛3歳のジョージ。一緒にどこで遊ぶのか、それが一番の悩みのタネなのです。「公園? お買い物?」おススメはお散歩ですよ。3密を避けるべくさまよう2人。

気が付けば砂遊びだけで夕日が沈んでいます。「楽しかったね」この一言で帰れたらラッキー。「もっと遊びたいね」「おぼけが出る時間になるよ?」「お遣いに行こうか?」「お願いします、お父さんを助けてください(懇願)」などなど折り合いが見つ

ようあの手この手を尽くします。「時間がないから」と私の都合で叱ってしまうこともしばしば。

ジョージと遊んでいると、落ちていたどんぐりの色や芽の有無で季節を感じ、見上げるシイの大樹に悠久の時を感じたりします。「ちょっとくらい予定が狂ったって大丈夫やん」と、その時には思うのですが…なかなか難しいものです。



わかるで、その気持ち

子育てで楽しい時間を過ごせるのはお母ちゃん(妻)のおかげで、感謝と尊敬の念が尽きません。ジョージもお母ちゃんが大好きです。そんな我が家最大のピンチ、お母ちゃんが入院し二人っきりで1週間を過ごすことになりました。互いに心の支えをなくした父子による二人三脚の短くも長い一日。寝かしつけを終えたときは得も言われぬ達成感を味わいます。「こんな父親で良いのか」頭の片隅にあるそんな不安を

忘れられる瞬間でもあります。

生まれただよほやほやのベビーとお母ちゃんが帰ってきました。ジョージは甘えたい気持ちを我慢しているのか遠慮がちにベビーとお母ちゃんを見守ります。そして芽生える私との謎の友情。そういえば、ジョージが生まれたとき、妻の愛情をとられてしまったように感じて寂しい思いをしたなあ、と思ひ出します。



明日の予定は



こんな「オチ」もなく、「映え」もしない我が家の日常ですが、今日の子もたちと明日の過ごし方、この2つがあれば夫婦の会話には困りません。私たちが必死に考えた傾向と対策が一瞬で打ち砕かれることも残念ながら日常です。おかげで会話が尽きることもありません。互いにねざらい、また明日に

備えます。しかし、「明日は仕事」がほとんどで、子どもとの時間がとても多いとは言い難いのも事実です。

そういえば、明日は久しぶりのお休みです。「お仕事行かないで…」毎朝寂しそうにしがみついているジョージの笑顔が見たいのです。なあ、ジョージ明日は何をして遊ぼうか。



福島 充人さん

一般社団法人 日本男性相談フォーラム代表理事、臨床心理士、スクールカウンセラー。

男性が自身の子育て体験を語る「パパの子育てカフェ」に学生の頃から携わり、「父親の語り場」のスタッフとしても活躍中。現在、0歳と3歳児を子育て中。

