

男性のための

「介護」「セルフケア」「子育て」にまつわる テーマ別講座

関心のあるテーマを選んで参加できます

無料

1日のみの
参加OK

11/29 (土)

14:00～
16:00

同居も離職もあわてないで 無理のない遠距離介護の体制づくり

オンライン

講師 NPO法人 となりのかいご代表理事 川内 潤 さん



12/6 (土)

19:00～
21:00

疲れに気づく ストレスマネジメントと マインドフルネス体験

オンライン

講師 Well-being Center Takibi代表 鈴木 健一 さん



12/20 (土)

18:00～
20:00

子どもとの関わりに迷っている父親向け 学校に行かない子どもが見ている世界を知り、 子どもとの向き合い方を考える

会場

オンライン

講師 認定NPO法人
フリースペースたまりば理事長 西野 博之 さん



対象 テーマに関心のある男性

会場 11/29(土)：オンライン (定員100名)

12/6(土)：オンライン (定員100名)

12/20(土)：すくらむ21 (定員30名) 及びオンライン (定員100名) ※講師はすくらむ21に来館して講義を行います

申込 すくらむ21 ホームページの申込みフォームより、お申込みください
(受付期間：10/15(水) 10:00～各開催日の2日前まで)

お申込みはこちらから



保育 あり (12/20(土)の場合のみ) 定員 5名 (開催日の1週間までに要予約)

対象：1歳から就学前、保育料440円/1人

保育詳細はすくらむ21のホームページから

主催：川崎市男女共同参画センター (すくらむ21)

講師のプロフィール



1980年生まれ。上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、2008年に市民団体「となりのかいご」設立。2014年に「となりのかいご」をNPO法人化、代表理事に就任。企業で働くビジネスパーソンの介護相談に取り組んでいる。厚労省「令和4～7年度中小企業育児・介護休業等推進支援事業」検討委員。育児・介護休業法改正では国会に参考人として出席。社会福祉士、介護支援専門員、介護福祉士。共著に『親不孝介護 距離を取るからうまくいく』『上司に「介護始めます」と言えますか？』（ともに日経BP）。

11/29



NPO法人となりのかいご代表理事

川内 潤 さん

12/6



Well-being Center Takibi代表

鈴木 健一 さん

12/20



認定NPO法人
フリースペースたまりば理事長

西野 博之 さん

Well-being Center Takibi代表（栃木県栃木市）臨床心理士 / 公認心理師 / IMA認定マインドフルネス講師 / 獨協大学非常勤講師。精神科医療で13年の臨床経験を重ね、現在はメンタルクリニック勤務のほか、弁護士のメンタルケア事業や大学教育にも携わる。子育て世代から会社員、経営者、援助職まで幅広い層の悩みに寄り添い、実践的なセルフケアとマインドフルネスを広めている。毎月のオンライン瞑想会や研修を通じ、日常生活の中で心を整えるヒントを伝えている。共著に『弁護士メンタルヘルスケアの心得』（第一法規、2025）

認定NPO法人フリースペースたまりば理事長。川崎市子ども夢パーク・フリースペースえん他、各事業総合アドバイザー。1986年より不登校児童・生徒や高校中退した若者の居場所づくりに力がかかる。1991年、川崎市高津区にフリースペースたまりばを開設。不登校児童・生徒やひきこもり傾向にある若者たち、さまざまな障がいのあるひとたちとともに地域で育ちあう場を続けている。2003年7月にオープンした川崎市子ども夢パーク内に、川崎市の委託により公設民営の不登校児童・生徒の居場所「フリースペースえん」を開設、その代表を務め、2006年4月より川崎市子ども夢パークの所長に就任。2021年3月までの15年間所長を務めた。神奈川大学非常勤講師。精神保健福祉士。著書に『マンガでわかる！学校に行かない子どもが見ている世界』（KADOKAWA）等多数。

ご案内

すくらむ21で開催

無料上映会 「夜明けのすべて」



松村北斗と上白石萌音のW主演。人気作家・瀬尾まいこの小説を、「ケイコ目を澄ませて」の三宅唱監督が映画化した人間ドラマ。

昼の部

13:30～15:30

ホール（1階）

定員200名

夜の部

18:00～20:00

多目的室（4階）

定員30名

夜にひっそり
ミニ上映会開催

～映画を通して、多様な人々の生き方、考え方に触れ
「自分らしい生き方」を考える機会に～

詳細はすくらむ21ホームページより



©瀬尾まいこ/2024「夜明けのすべて」製作委員会

申込先・問合せ・会場

川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

〒213-0001 川崎市高津区溝口2丁目20番1号

TEL:044-813-0808

URL:<https://www.scrum21.or.jp/>

すくらむ21



【最寄り】

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口より徒歩10分

東急田園都市線・大井町線「溝の口駅」東口より徒歩10分