

SPORTS
メンタルケア

スポーツ現場から学ぶ

男性が 自分らしく生きる ための メンタルケア

トップアスリートの現場から学ぶ

自分らしく生きるための“心の習慣”

社会的なプレッシャーや「男らしさ」の枠に縛られがちな男性が、自分らしく生きるためには—
ラグビー日本代表や三重ホンダヒートなどでトップアスリートのメンタルを支えてきたスポーツ心理学者 荒木香織さんよりスポーツ現場での実例を交えながら、男性がより自分らしく、しなやかに生きていくための“心の習慣”について学びます。

日時

10月4日(土)

13時30分～15時00分

(13時00分開場)

会場

メイン会場 三重県総合文化センター内

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

2階 セミナー室A

および 各サテライト会場 (右下欄参照)

対象

テーマに関心のある男性

参加費：無料

(メイン会場 定員30名)

託児

あり (事前申込制)

メイン会場

対象：1歳6か月～小学3年生程度

料金：お子さま1人につき1,000円

託児の申込締切 令和7年9月20日(土) 必着

主催・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

TEL：059-233-1130 E-mail：frente@center-mie.or.jp

共催：鈴鹿市、尾鷲市

講師

荒木 香織 さん

(株式会社CORAZON チーフコンサルタント、
順天堂大学スポーツ健康科学部客員教授)

※講師はオンライン出演です

県内2会場で講座をLIVE中継！

この講座は以下のサテライト会場での講演視聴が可能です
お申込み先はチラシ裏面をご参照下さい

● 鈴鹿会場 ジェフリーすずか 研修室1AB
(定員40名) (〒513-0801 鈴鹿市神戸二丁目15-18)

● 尾鷲会場 尾鷲市役所 2階会議室
(定員20名) (〒519-3696 尾鷲市中央町10-43)

スポーツ現場から学ぶ 男性が自分らしく生きるためのメンタルケア

社会的なプレッシャーや「男らしさ」の枠に縛られがちな男性が、自分らしく生きるためには—

今年の男性講座は、ラグビー日本代表や三重ホンダヒートなどでトップアスリートたちと向き合ってきたスポーツ心理学者 荒木香織さんより、スポーツ現場での実例を交えながら、男性がより自分らしく、しなやかに生きていくための“心の習慣”についてお話しいたします。

感情や悩みにどう向き合うか？心理的ハードルを下げて他人に相談できる環境を作るにはどうすればよいのか？

男性特有の社会的プレッシャーと向き合うためのヒントなどを学びます。自分らしい生き方を求めるすべての男性に贈る講座です！



講師 荒木 香織 さん ※講師はオンライン出演です

(株式会社CORAZON チーフコンサルタント、順天堂大学スポーツ健康科学部客員教授)

米国にて修士、博士課程を修了 (Ph.D. Sport and Exercise Science)。

アメリカ、シンガポール、日本の大学において専任教員として約24年間教鞭をとる。

現在は、最新の科学的知見を基盤に、スポーツやビジネスの場面においてメンタルパフォーマンストレーニングのプログラムを提供。

ラグビーワールドカップ 2015 における日本代表の歴史的勝利をはじめ、オリンピックにおけるメダル獲得や複数のプロリーグ優勝に貢献。300以上の企業・組織への講演、組織変革等を目指す組織へのコンサルテーションを提供。

講座情報

講座名	令和7年度 フレンテみえ男性講座 スポーツ現場から学ぶ 男性が自分らしく生きるためのメンタルケア		
日時	令和7年10月4日 (土) 13:30~15:00 (13:00 開場)		
会場	三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」2階 セミナー室A および各サテライト会場		
申込	要事前申込 ホームページ、電話、郵送、申込書のご持参にてお申込みください		
参加費	無料		
託児 (メイン会場)	対象：1歳6か月～小学3年生程度	料金：お子さま1人につき1,000円	※要事前申込 9月20日 (土) 必着

メイン会場

三重県男女共同参画センター
「フレンテみえ」2階 セミナー室A
(津市一身田上津部田1234
三重県総合文化センター内)

- 最寄駅：近鉄・JR・伊勢鉄道「津駅」
- 徒歩：津駅西口から25分
- バス：三重交通路線バス
津駅西口から約5分
- 自家用車：伊勢自動車道菟浜ICから約15分

さらに詳しいアクセス情報は
二次元コードを読み取ることで
ご覧いただけます ▶

会場アクセス



サテライト会場

メイン会場から離れたところにお住まいの方も「サテライト会場」にお越しいただければ講座を聴講いただけます

※要事前申込 先着順で受け付け、各会場の定員に達し次第締め切ります ※個人向けのオンライン配信はありません

● 鈴鹿会場 (定員40名)

ジェフリーすずか 研修室1AB

(〒513-0801 鈴鹿市神戸二丁目15-18)

◆託児サービスあり：事前申込制 先着3名まで

【お申込み・お問合せ先】

鈴鹿市 地域振興部 男女共同参画課

TEL：059-381-3113

E-mail：danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp

※鈴鹿市へのお申込みは 8月26日 9:00 から開始となります

鈴鹿会場
WEB申込



● 尾鷲会場 (定員20名)

尾鷲市役所 2階会議室

(〒519-3696 尾鷲市中央町10-43)

【お申込み・お問合せ先】

尾鷲市 政策調整課

TEL：0597-23-8134

尾鷲会場
WEB申込



参加申込・お問合せ先

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

TEL：059-233-1130 E-mail：frente@center-mie.or.jp

※サテライト会場にてご参加希望の方は各市町の窓口（上記参照）でも
お申込みいただけます。

※メイン会場にてご参加希望の方はフレンテみえにお申込みください。

WEB申込特典

WEBからお申込みいただく場合は、
「講師への質問」をお書きいただけます！

キリトリ

令和7年度 フレンテみえ男性講座

スポーツ現場から学ぶ

男性が自分らしく生きるためのメンタルケア

参加申込書

WEB
申込



センター 記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵便 T 持	

託児希望 あり ・ なし

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前と
イベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	か月
お名前	歳	か月

フリガナ お名前	年代 歳代	お住まいの市または町	フレンテみえのイベントには 初参加 ・ 2回目以上
TEL	メールアドレス		
参加方法	希望するサテライト会場 (※サテライト会場参加の方のみ記入)		
☐ メイン会場参加			
☐ サテライト会場参加	☐ 鈴鹿会場 ☐ 尾鷲会場		

※ご記入いただいた個人情報は、主催者・共催者間で共有し、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預りした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。
個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部059-233-1103までお願いします。

託児申込締切 令和7年9月20日 (土)