

講座情報

2024
12

ワーク・ライフ・ハッピー講座

12/19 (木)
10:30~12:00

アンガーマネジメント 実践編 感情を上手に伝えよう

イライラしたときに「つい人に当たってしまう」、逆に「言えずに溜め込んでしまう」など、家庭や職場で怒りの表現に困っているあなたへ。

本年度、第2弾！ アンガーマネジメント講座です。この講座では、怒りの中にある自分の本当の気持ちに気づき、それを上手に伝えることを練習します。第1弾（令和6年10月31日開催）の復習もしますので、初めての方でも大丈夫！ぜひ一緒に学びましょう♪

- | | | | |
|-------|----------------------------------------------------------|--------|-----------------|
| 【対象】 | テーマに関心のある方 | 【会場】 | 加古川市民交流ひろば 会議室2 |
| 【講師】 | 市男女共同参画推進専門員 谷川尚子 | 【定員】 | 20名（先着順・要申込） |
| 【参加費】 | 無料 | 【一時保育】 | 無料・要申込・定員あり |
| 【申込み】 | 電話で男女共同参画センターへ、または かこがわオンライン申請システム より申込み | | |

女性活躍推進セミナー

ライフシフト！自分らしく生きる・働く

全2回コースの
2回目です

「人生100年時代」を迎えようとしています。人生後半の豊かさは、それまでをどう生きるかが大きく影響するのではないのでしょうか。このセミナーで、予測できない時代の変化に柔軟に対応し、より自分らしい生き方・働き方を見つけるためのマインドとスキルを学びませんか。



講師

瀧井 智美 さん

◆12月15日（日）10:00~12:00

伝える技術を磨こう

～協力者を得るためのアサーティブ・コミュニケーション～

- | | |
|-------|-------------------------------------------------------|
| 【対象】 | テーマに関心のある女性 |
| 【会場】 | 加古川市民交流ひろば 会議室5 |
| 【定員】 | 20名（先着順・要申込） |
| 【参加費】 | 無料 【一時保育】 無料・要申込・定員あり |
| 【申込み】 | 電話で男女共同参画センターへ、または かこがわオンライン申請システム より |

株式会社ICB代表取締役
ライフシフト・ジャパン株式会社ライフシフト・パートナー
NPO法人アーチキャリア理事
甲南女子大学非常勤講師（リーダーシップ開発科目担当）

営業事務、パソコンインストラクター等を経て、組織開発・人材育成を支援する株式会社ICBを設立。企業、官公庁、大学などで、女性活躍やダイバーシティの研修及びコンサルティングの実績多数。働き方改革・組織風土改革・リーダーシップ開発・女性リーダー育成など様々なプロジェクトを多数担当。大学でのキャリア教育にも力を入れている。近年はアンコンシャスバイアストレーニングやシナリオプランニング、人生100年時代の生き方働き方を考えるキャリアデザインなど、多様な人々の力を組織力に繋げる支援に力を注いでいる。

セミナー開催レポート

9/5（木）女性のための働き方セミナー

「時間や場所にしばられない！はじめてのリモートワーク入門」



女性の多様な働き方を応援するため、兵庫県と共催で開催しているこのセミナー。定員8人のところに18人の参加申込があり、定員を増や

しての開催となりました。

講師はWebライター・翻訳家の服部聡子さん。

「クライアントに自分の要求をきちんと伝える

ためには、相手を信頼し自分の心を開くコミュニケーション力が必要」、「長く続けるコツは、モチベーションを維持しワークライフバランスに気をつけること」など、ご自身の体験を交えた多くの具体的なアドバイスに、参加者はメモを取ったり大きくなづいていました。

最後に参加者に向けて「努力は必ず報われる」というエールをいただき、終了後も講師の前は質問者の列ができる大盛況のセミナーとなりました。

10/18（金）女性活躍推進セミナー

「<最新版>人材が定着する！ミモザ企業認定×補助金活用法」

企業向けの女性活躍推進セミナーは、女性のキャリア形成や登用・定着促進やだれもが働きやすい職場づくりなどに、積極的に取り組む企業を増やし支援することを目的に開催しています。

加古川商工会議所や県立男女共同参画センター、ひょうご仕事と生活センターなど、他機関にも協力いただき開催したこのセミナー。講師は、特定社会保険労務士の杉本登志子さん。15社17人が参加し、女性活躍に積極的に取り組む企業を認定する

「ミモザ企業認定」を活用した取組について学びました。

令和6年10月末現在、ミモザ企業認定を受けている市内の企業は5社。当センターでは、だれもが働きやすい企業が市内を増えることをめざして、他機関と連携しながら取組を進めていきます！



今月のトピックス 12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です！

職場におけるハラスメントは、働く人が能力を十分に発揮することの妨げになるのはもちろん、個人の尊厳や人格を不当に傷つけるなど、人権に関わる許されない行為です。厚生労働省では、ハラスメントのない職場づくりを推進するため、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定めています。

自分ではハラスメントと思っていなくても、自分の言動が相手を傷つけ、ハラスメントの加害者となることがあります。ひとりひとりが日頃の職場での言動を改めて確認してみましょう。

ハラスメントを受けて悩んでいるときは、信頼できる上司や同僚、友人など、だれかに相談しましょう。周りに相談できない場合でも、会社の相談窓口以外に相談できる窓口がありますので、まずはご相談ください。ハラスメントは我慢していても解決せず、さらにエスカレートすることもあります。一人で悩まずに早めに相談することが問題解決の第一歩です。

相談窓口	女性のための労働相談（市男女共同参画センター） 社会保険労務士による労働条件、ハラスメントなどの相談	くわしくは次ページをご覧ください。
	加古川総合労働相談コーナー（加古川労働基準監督署内） 解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げ、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、パワハラなどのあらゆる分野の労働問題の相談	TEL079-458-8467 ※電話相談は、月～金曜日 9:00～17:00 （祝日、12月29日～1月3日を除く）
	カスタマーハラスメント・就活ハラスメント悩み相談室 （厚生労働省委託事業） ・顧客等からの著しい迷惑行為についての相談 ・応募する企業やその採用担当者が優越的な立場を利用して就職活動中やインターンシップ中の学生に行うセクハラやパワハラについての相談	24時間、メールまたはSNS（LINE）で受付しています。

相談は無料（通話料・通信料はかかります）。

キャリアコンサルタントによる

女性のための働き方相談

私らしい働き方・就職・起業に向けて、専門の相談員（キャリアコンサルタント等有資格者）が問題点を整理するお手伝いやアドバイス、情報提供をします。（相談時間は最大 50 分）

- ◆今の働き方を見直したい、転職しようか悩んでいる
- ◆子育て・介護が一段落したので働きたいけどブランクがあるので不安
- ◆面接のトレーニングをしたい
- ◆履歴書や職務経歴書の書き方が分からない
- ◆自分の強みを見つけたい
- ◆起業に興味がある

保育あり

相談無料

毎週 水・木曜日 10:00～15:30

（場所：加古川市民交流ひろば）

※事前にご予約ください。

※一時保育あり（相談日の1週間前までに要予約）

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)でお申し込みください

*令和7年1月8日（水）・9日（木）の予約受付は電話のみ

社会保険労務士による

女性のための労働相談

職場における悩みや疑問についてトラブルについて、社会保険労務士が解決への道筋をアドバイスします。就職に向けて、社会保障などに関する質問もお受けします。（相談時間は最大 50 分）

- ◆労働条件が悪くなった、なぜ？
- ◆突然に明日から来なくていいと言われた
- ◆長年勤めてきたのに契約更新しないと言われた
- ◆パワハラ・セクハラなどのハラスメントを受けた、今も受けている
- ◆パートでも社会保険の加入は必要？
- ◆働き方を変えると私の年金はどうなるのかな

12月18日（水）14:00～17:00

（場所：加古川市民交流ひろば）

※事前予約優先（当日予約は電話のみ受付）

※一時保育あり（12月12日までに要予約）

<1月の開催予定 1月15日（水）>

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)でお申し込みください

LGBTQ+ 専門相談

性のあり方に関する悩みや不安の相談を専門相談員が受け付けます。当事者だけでなく、その家族や友人、学校や職場の方なども相談できます。

… 電話相談 …

【対象】どなたでも（匿名可）

【電話番号】079-427-9108（電話相談専用）

【相談日時】12月23日（月）14:00～17:00

（1回30分まで）

【相談料】無料 ※通話料金はかかります。

… 対面相談 …

【対象】市内に在住・在勤・在学されている方

【相談日時】相談員と調整（1回1時間まで）

【相談料】無料

【場所】加古川市民交流ひろば

詳しくは[市ホームページ](#)をご確認ください

★年末年始休業のお知らせ★ 12月28日（土）～令和7年1月5日（日）は業務をお休みいたします。

講座の申込み・問合せ

令和6年12月発行

加古川市 市民活動推進課 男女共同参画・多様性社会推進係
加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町21-8
カピル21ビル5階

【電話】079-424-7172 【FAX】079-454-4190

【業務時間】月～金曜日 9時00分～17時30分

※祝日、年末年始、施設保守点検日を除く



・男女共同参画センターFacebook は[こちら](#)

・男女共同参画センターInstagram は[こちら](#)

○指定駐車場をご利用の方は、1時間または2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。

<指定駐車場>①加古川駅前立体駐車場 ②オーエムパーキング

③平成パーキング ④OKパーキング ⑤大村第一駐車場

○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場（2時間以内は無料）をご利用ください。