

講座情報

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
単回で
参加可

「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

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。

◆12月1日（日）10：00～12：00

自分の可能性を広げよう
～アンコンシャスバイアスを乗り越える～

◆12月15日（日）10：00～12：00

伝える技術を磨こう
～協力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

【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

【会場】加古川市民交流ひろば 会議室5

【定員】各回20名（先着順・要申込）

※単回で参加可

おすすめ
関連図書

より自分らしい生き方・働き方やワーク・ライフ・バランスについて、さらに学んでみませんか？
加古川市内の図書館で貸出・予約できます。



タイトル	著者	出版者
働く女子の仕事力アップTips 大全 わたしらしく楽しく長く働くために必要なこと	SHE/著	KADOKAWA
「繊細さん」の知恵袋 仕事、人間関係の悩みがスーッと軽くなる!	武田 友紀/著	マガジンハウス
定時で帰る女性の仕事ルールと時間術	富山 真由/監修	ナツメ社

11/30 (土)
10:00~12:00

『やりたい』をすべて叶える ～仕事&人生の時間効率術～

仕事・子育て・介護・趣味・健康・・・
人生100年時代にどう生きたいのか、何を大切にしたいのか。

自分らしいワーク・ライフ・バランスについて考え
「すべき」に縛られない考え方や
より自分らしく生きるために
必要なスキルを身につけてみませんか。



講師

榎本 千里 さん

オフィス hint link 代表
ワークライフバランスコンサルタント
働き方改革アドバイザー

派遣のシステムを活用し、転職と副業で合計 30 社以上の職場に属し、多様な働き方を目の当たりにする。その経験を活かすべく、ワークライフバランスの専門家として 2010 年に大阪で起業。仕事も人生も欲張るための時間効率講座などを全国で担当。2022 年からは、お一人様シニア女性のための集合住宅「大人の女子寮」をプロデュース中。

- 【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](#)
より申込み

ワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか。

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事と生活の調和」のことです。

仕事は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものですが、同時に、家事・育児、近隣との付き合いなどの生活も暮らしに欠かすことができないものです。その充実があつてこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。しかし、現実の社会には、安定した仕事に就けず、経済的に自立することができない人や、仕事に追われ、心身の疲労から健康を害す人もいます。また、仕事と子育てや介護との両立に悩むなど、仕事と生活の間で問題を抱える人も多くいます。それらを解決する取組が、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現です。



(内閣府男女共同参画局ホームページを基に本市作成)

男女共同参画センターでは、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、地域活動といった仕事以外の「生活」との調和をとり、その両方を充実させる「働き方・生き方」について考えるセミナーを開催しています。みなさんも一緒に学びませんか♪

11/27 (水)
10:30~12:00

NOと言えないあなたへ ～言いにくいことを伝えるレッスン～

気の進まない頼まれごとや誘いに
「NO」と言えていますか？
我慢してストレスを抱えていませんか？
言いにくいことをきちんと伝え、
嫌なことには「NO」と言える、
そんなあなたになりませんか？

内容

- 人に振り回されないために
- 「NO」を認めよう
- アサーティブに「NO」を伝えてみよう
- 言いにくいことを伝える ほか

【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
 【講師】市男女共同参画推進専門員 小林美香 【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

パートナーや交際相手などからの暴力に悩んでいませんか？ ひとりで悩まず、まずはご相談ください

暴力には、なぐる、ける、物を投げつける、大声でどなる、無視し続ける、交友関係を制限する、勝手に相手の電話・メールをチェックする、生活費を渡さない、外で働くことを制限する、性的行為を強要する、避妊に協力しないなど、さまざまなものがあります。暴力は次第にエスカレートして、被害が深刻になることがあります。

相手との関係が「つらい」「なにかおかしい」と感じたら、まずはご相談ください。早めのご相談が問題解決への第一歩となります。

相談窓口	相談日・相談方法等
加古川市配偶者暴力相談支援センター	相談日 : 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 相談時間: 9:00～17:00 相談方法: 電話・来所(来所の場合、要予約) 電話番号: 079-427-2928
兵庫県女性家庭センター (兵庫県配偶者暴力相談支援センター)	相談日 : 毎日 相談時間: 9:00～21:00 電話番号: 078-732-7700
【内閣府】DV相談プラス	・電話(0120-279-889)・メール 相談日 : 毎日 相談時間: 24時間 ・チャット 相談日 : 毎日 相談時間: 12:00～22:00

◎緊急時には、ためらわず110番に通報してください。



11月12日～25日は
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です



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

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

11月20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（11月14日までに要予約）

<12月の開催予定 12月18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】11月25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

講座の申込み・問合せ

令和6年11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。