

講座情報

2024
10

10/31 (木)
10:30~12:00

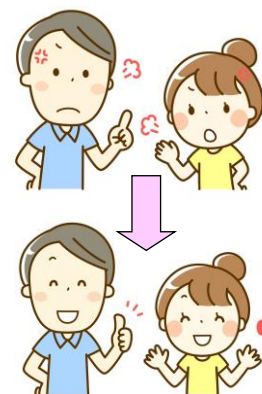
出張！ in 加古川西公民館

怒りのコントロールを学ぼう♪『アンガーマネジメント』

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、家庭や職場でストレスを感じていませんか。この講座で、“怒り”の感情を理解し、自分の気持ちを上手に伝える方法を学んでみませんか♪

◆講師からのメッセージ◆

みなさんは「怒り」についてどんなイメージを持っていますか？「怒ることは悪いこと」「怒ると嫌われる」など思っていないですか。“怒り”は自然な感情です。怒ってもいいんです！怒りの感情を上手くコントロールするために、怒りの感情とは何か、怒りの原因（自分が持っている「べき」に気づく）、怒りの感情を上手に表現するテクニックなどを一緒に学びましょう！



【対 象】テーマに関心のある方

【会 場】加古川西公民館 講義室

【講 師】市男女共同参画推進専門員 谷川尚子

(加古川市米田町平津384-2)

【定 員】20人（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

無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に気づこう！

今月のセミナーは「怒りのコントロール」がテーマです。怒りは自分の理想と現実とのギャップから生まれます。「～すべき」「～あるべき」という理想や価値観は人それぞれ違うからです。

誰もが持っているこうした「～すべき」「～あるべき」「どうせ」といった無意識の思い込みのことを「アンコンシャス・バイアス」と言います。

例えば、次のように思うことはありませんか？

- ☐ 「時短で勤務中」と聞くと女性を思い浮かべる
- ☐ 「男性は仕事して家計を支えるべきだ」と思う
- ☐ 性別による向き・不向きはあると思う
- ☐ 「私にはどうせ無理だ」と思うことがある



こうした思い込みは、自分自身を縛って自分の可能性を狭めたり、人に価値観を押しつけて、ときに相手を傷つけたり、ハラスメントにつながることもあります。

当たり前や普通と思うこと、理想とすること、学歴、職業、育った環境、ジェンダーアイデンティティ・性的指向など、私たちは一人ひとり異なります。アンコンシャス・バイアスに気づこうとすることは、違いを尊重し、だれもがいきいきと暮らすための一歩なのです。

10/18（金）
14:00～16:00<最新版>人材が定着する！
ミモザ企業認定×補助金活用法

※ミモザ企業（ひょうご・こうべ女性活躍推進企業）認定制度とは、女性活躍を促進するための制度として創設され、だれもが活躍できる職場づくりに向けた取組が一定基準に達した企業を認定する制度です。

「認定制度のメリットって何？」「申請手続きが面倒そう・・・」「補助金や助成金、いろいろあるけど何をえばいいかわからない」「人材確保のために、何から始めればいい？」

人材確保や定着につながる「認定制度」の最新情報や、兵庫県型奨学金返済支援制度などの補助金制度を同時に活用することで広がるメリットなどを、整理してわかりやすくお伝えします！

◎講演「<最新版>人材が定着する！
ミモザ企業認定×補助金活用法」

【講師】杉本 登志子 氏

特定社会保険労務士
国家資格キャリアコンサルタント
産業カウンセラー
ハラスメント防止コンサルタント
アンガーマネジメントファシリテーター

2012年社会保険労務士事務所を開所。労務管理、ハラスメント防止、職場環境・組織風土改革などを専門に、県内企業の相談に多数関わる。



【対 象】テーマに関心のある方

【定 員】50人（先着順・要申込）

【参加費】無料

【会 場】加古川商工会議所 4階大会議室
（加古川市加古川町溝之口 800）【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

◎「ミモザ企業認定」申請のポイント

中島 隆男（兵庫県立男女共同参画センター女性活躍推進専門員）

実際の申請用紙や、業種別の平均値などを見ながら、申請のコツや添付資料について解説します。「申請って難しそう」から「これならできるかも」へと変わるヒントをお伝えします。

◎加古川市と兵庫県の取組のご案内

大橋 紀哉（加古川市男女共同参画推進専門員）

女性活躍を推進するための取組や、連携体制などについてご案内します。

◇担当者が待機していますので、企業研修の講師派遣や、職場改善のための各種補助金などの相談もできます。

【だれもが個性と能力を発揮して働ける職場づくりを応援しています！】

男女共同参画センターでは、性別にかかわらず誰もが個性や能力を発揮できる働きやすい職場づくりを進めるために、市民のみならずだけでなく、市内企業への取り組みも行っています。

上記のようなセミナーの開催も、そのひとつです。

また、兵庫県などの関係機関と連携し、働きやすい職場づくりやワーク・ライフ・バランスを実現するためのお手伝いをするため、「男女共同参画推進専門員」が企業を訪問しています。

「男女共同参画推進専門員」は、企業が実施する研修会への講師派遣や、男性の育休取得など女性活躍を進める企業の認定制度、職場環境を改善するための補助金制度の紹介など、企業の相談内容に応じて解決方法を考え、ニーズに合ったサポート機関などを紹介しています。

あなたの職場でもお手伝いできることがあるかもしれません。ぜひ、お気軽にご相談ください。



◆男女共同参画推進専門員の派遣（派遣費用は無料）◆

申込書（様式は[こちら](#)から）をFAXで提出、
または[かこがわオンライン申請システム](#)より申込▶ 派遣日時等の
調整・打ち合わせ

▶ 派遣

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

10月16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（10月10日までに要予約）

<11月の開催予定 11月20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】 10月28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10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。