

講座情報

ワーク・ライフ・ハッピー講座

3/19 (水)
10:30~12:00

「自己肯定感」UP！ ～何があっても大丈夫！と思える自分になる～

「自己肯定感」が高まると、生きるのが楽になり、ストレスも大きく減ると言われています。

ありのままの自分を認め、充実した生活や人間関係を送れる、そんなヒントをこのセミナーで見つけてみませんか？

<内容>

- ・「自己肯定感」とは
- ・「自己肯定感」を構成しているもの
- ・「自己肯定感」を高めるために など

【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

【講 師】市男女共同参画推進専門員 小林美香

【定 員】20名（要申込・先着順）

【参加費】無料

【一時保育】無料・要申込（3/13(木)締切）・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

男女共同参画推進
専門員からの

セミナー開催レポート

2/27 (木)「～ストレスとうまくつきあう～
心の回復力（レジリエンス）を学ぼう」

男女共同参画社会を推進していくための取り組みの1つとして、女性の健康支援が挙げられます。日々の生活の中で、時にくじけそうになったり、落ち込んだり、ストレスを強く感じたりするようなネガティブな体験がありますよね。そこで今回のセミナーでは、心身の健康やセルフケアへの意識を高めていけるよう“心の回復力（レジリエンス）”をテーマにしました。

今回のセミナーのポイントは、①自分の回復アイテムや強みに気づくこと ②ネガティブな出来事が起こったときの感情のクセ（思い込み）に気づき、「そうでないかも」と違う視点を持つこと ③レジリエンスを向上させる環境づくり（心理的安全性：話やすさ、助け合い、挑戦、新奇歓迎）です。

参加者の皆さんに積極的にグループワークに参加いただいたことで、「考え方が少し柔軟になった」「参加者どうしで気持ちや考えを伝え合うことで

さらなる気づきがあった」という感想もいただきました。

人生100年時代に、自分らしく個性と能力を発揮し続けるためには、心身の健康はとても重要です。しなやかでたくましい自分や心理的安全性のある環境をつくっていきましょう。

今回のセミナーが、私の担当させていただくセミナーの最後となりました。参加者のみなさんとの出会いにとっても感謝しています。今後も、当センターのセミナーを活用いただき、どんどん自分をバージョンアップ＆パワーアップして、自分らしい一歩を踏み出していただけると嬉しいです。

（男女共同参画推進専門員 谷川尚子）



セミナー開催レポート

2/16（日）講演会「暮らしにあふれる「はて？」から社会を見る ～なっちゃんと考えるジェンダーギャップ～」

「なっちゃん」こと、独立行政法人国立女性教育会館理事長の萩原なつ子さんに講演いただいた内容をお伝えします。

ジェンダーギャップとは、性別による機会や結果の不平等のこと。

その背景には、社会や文化の中でつくられてきた「男らしさ」「女らしさ」というイメージや、男性をデフォルト（基準、標準）とした価値観、制度や慣習があり、こどもの頃から見ているアニメの中の性別役割分担の表現などからも、私たちは影響を受け無意識の偏見を持つことがあります。

「女にしておくのはもったいないよね」と言われて育ったなっちゃんが就職する頃の大卒女子の募集には「容姿端麗」や「30歳定年」といった、今

では考えられないような不平等がありました。こうしたジェンダーギャップは、女性だけでなく男性にとっても、「自分の人生を選択し、その人らしく幸せに生きる権利」を奪うことになります。

日本の男女平等参画の歴史的な背景なども踏まえながら、わかりやすく、ときには替え歌なども交えながらお話いただき、参加者からは「初めてジェンダーのことが理解できた」「少しずつ、男女どちらもが意識を変えていくことが大切と思った」といった感想をいただきました。



メディア・リテラシーと男女共同参画

～インターネット上の真偽の不確かな情報にご注意ください～

「メディア・リテラシー」という言葉をご存じですか？テレビ、インターネット、新聞などのメディアから発信されるさまざまな情報を主体的に読み解き、活用するとともに、自己発信する能力のことです。

メディアは私たちの生活に欠かせないものですが、メディアからの情報を日常的に見聞きしていると、「男性は〇〇〇であるべき」「女性は□□□であるべき」と、無意識に性別による固定的役割分担意識をもってしてしまうことがあります。例えば、過去のテレビCMでは、女性が料理や洗濯などの家事をする姿や、男性が一家の大黒柱として働く姿など、「男性は仕事、女性は家庭」を連想させる表現が多く見受けられました。性別による無意識の思い込みは、相手に価値観や行動を押し付け、時に相手や自分の可能性を狭めてしまうことがあります。家事や仕事の役割分担は性別によって固定されるものではないことから、現在は、男性・女性が一緒に家事や仕事、育児に取り組んでいる表現に変わってきています。

どのようなメディアでも、まちがった情報が伝えられる場合があります。

特にSNSなどのインターネットの場合、誰もが容易に情報発信できることから、まちがった情報もたくさんあります。中には、騒ぎを起こすことが目的で発信された情報もあります。目にした情報をうのみにせず、正確性が判断できない場合には安易に情報を投稿・拡散しないことが大切です。



SNS などのインターネット上の真偽の不確かな情報の確認方法

◆他の情報と比べてみる

ネット検索し、複数の情報を読み比べましょう。本や新聞など、ネット以外で調べるのもお勧めです。

◆その情報はいつ頃書かれたものか確かめる

元の情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれないので、注意しましょう。

◆情報の発信元を確かめる

発信元が明らかであっても、信頼できる人なのか、信頼できる Web サイトなのかを確認しましょう。

◆一次情報を確かめる

その情報が引用や伝聞だった場合は、元になったオリジナルの情報源を探して確かめてみましょう。



育児・介護休業法の改正について

【令和7年4月1日から施行】

性別にかかわらず仕事と育児・介護を両立できるように、育児期の柔軟な働き方を実現するための措置の拡充や介護離職防止のための雇用環境整備、個別周知・意向確認の義務化など、育児・介護休業法が改正され、令和7年4月1日から施行されます。



1 子の看護休暇の見直し

改正内容	施行前	施行後
対象となる子の範囲の拡大	小学校就学の始期に達するまで	小学校3年生修了まで
取得事由の拡大 (③④を追加)	①病気・けが ②予防接種・健康診断	①病気・けが ②予防接種・健康診断 ③感染症に伴う学級閉鎖等 ④入園(入学)式、卒園式
労使協定による継続 雇用期間6か月未満 除外規定の廃止	〈除外できる労働者〉 ①週の所定労働日数が2日以下 ②継続雇用期間6か月未満	〈除外できる労働者〉 ①週の所定労働日数が2日以下 ※②を撤廃
名称変更	子の看護休暇	子の看護等休暇

※ 取得可能日数は、現行日数（1年間に5日、子が2人以上の場合は10日）から変更ありません。

2 所定外労働の制限（残業免除）の対象拡大

改正内容	施行前	施行後
請求可能となる労働者の 範囲の拡大	3歳未満の子を養育する 労働者	小学校就学前の子を養育する 労働者

3 介護離職防止のための雇用環境整備

介護休業や介護両立支援制度等（※）の申出が円滑に行われるようにするため、事業主は以下①～④のいずれかの措置を講じなければなりません。

- ① 介護休業・介護両立支援制度等に関する研修の実施
- ② 介護休業・介護両立支援制度等に関する相談体制の整備（相談窓口設置）
- ③ 自社の労働者の介護休業取得・介護両立支援制度等の利用の事例の収集・提供
- ④ 自社の労働者へ介護休業・介護両立支援制度等の利用促進に関する方針の周知

※ i 介護休暇に関する制度、ii 所定外労働の制限に関する制度、iii 時間外労働の制限に関する制度、iv 深夜業の制限に関する制度、v 介護のための所定労働時間の短縮等の措置

4 介護離職防止のための個別の周知・意向確認等

（1）介護に直面した旨の申出をした労働者に対する個別の周知・意向確認

介護に直面した旨の申出をした労働者に対して、事業主は介護休業制度等に関する以下の事項の周知と介護休業の取得・介護両立支援制度等の利用の意向の確認を、個別に行わなければなりません。

※取得・利用を控えさせるような個別周知と意向確認は認められません。

- ① 介護休業に関する制度、介護両立支援制度等（制度の内容）
- ② 介護休業・介護両立支援制度等の申出先（例：人事部など）
- ③ 介護休業給付金に関すること

（2）介護に直面する前の早い段階（40歳等）での情報提供

労働者が介護に直面する前の早い段階で、介護休業や介護両立支援制度等の理解と関心を深めるため、事業主は介護休業制度等に関する事項（上記（1）①～③参照）について情報提供しなければなりません。

* その他の改正内容など詳しくは、[厚生労働省ホームページ「育児・介護休業法について」](#)をご覧ください。

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ない
- ◆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](#)より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、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

3月19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（3/13(木)申込締切）

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)より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】3月24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7年3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。