

# 講座情報

ワーク・ライフ・ハッピー講座

8/7 (木)  
10:30~12:00

## 頑張り屋さんのためのセルフハグのすすめ ～ストレスと付き合うヒント～

「自分だけが頑張っている気がする」「頑張らないといけないと思っている」「本当は手伝ってほしい」と感じているあなたへ。自分のこと褒めていますか？  
一人でストレスと向き合うのは億劫なことです、同じ悩みをもつ人と一緒に、自分らしいストレスとの付き合い方を見つけてみましょう♪

【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 岡田 実希

【定員】20名(要申込・先着順)

【参加費】無料

【託児】無料・要申込(7/31(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

加古川市男女共同参画推進専門員による

## 出前講座

～ 講師を無料で派遣します ～

男女が互いにその人権を尊重しつつ、責任も分かち合い性別に関わりなく一人ひとりが持っている個性や能力を十分発揮できる「男女共同参画社会」の実現をめざし、出前講座を実施しています。男女共同参画について気軽に学習できる機会として、ぜひご利用ください。

【テーマ】アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)に気づこう！

【内容】性別役割分担意識にもとづく無意識の思い込みに気づいて自分らしく生きるためのヒントをお伝えします。

【対象】市内の団体・グループ、事業者等

※講座当日おおむね10名以上の参加が見込まれる場合に限りです。

【日時】水曜日・木曜日(10時～16時の間で設定してください。祝日、年末年始を除く)

【時間】1時間～2時間程度 【費用】無料

【講師】男女共同参画推進専門員(キャリアコンサルタント有資格者)

【申込】開催希望日の2カ月前までに[申請書](#)にご記入のうえ、FAXまたは窓口にてご提出いただくか、[かこがわオンライン申請システム](#)よりお申込みください。

【開催までの流れ】

- ①開催の可否等について、申請から2週間以内に男女共同参画センターよりご連絡します。
- ②開催日の1カ月半前までに講師を含めて講座内容等について打合せを行います。
- ③当日、ご指定の会場で講座を開催します。

詳しくは[市ホームページ](#)をご確認ください。



## 男女共同参画週間のイベントを開催しました！

毎年6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。この期間に合わせ、記念講演会や講座を開催するとともに、市民グループなどのみなさんと協働でイベントを開催しました。今月号では前半のイベントをご報告します。



加古川市制75周年記念事業・男女共同参画週間記念講演会

6/28(土)「世の中は変えられる。

～今、この時代を生きるあなたへ～

主催：加古川市男女共同参画センター

今年の男女共同参画週間記念講演会は、東京大学名誉教授の上野千鶴子さんをお迎えしました。

申込開始わずか30分で定員を超え、キャンセル待ちを含め300名以上の方にお申込みいただいたため、急遽、講演会場とは別にライブ配信会場を設けて開催しました。

「日本の女性の地位」「女性管理職の国際比較」「女性の正規雇用率」「女性大卒賃金は高卒男性と同じ水準」など、豊富な資料に基づいた社会の現状やご経験を



ユーモアをまじえて話され参加者はうなづいたり笑ったり、あっといふ間の講演



会でした。参加した方々からは「『私たちは微力だけど、非力ではない』という言葉を通じて自分にも変え

られることがあると、強い気持ちを持ちたい」「会社のお茶くみはフェイドアウトしていきます」「よりよい社会のため、後に続く女の子のため“わきまえない女”であろうと思います」「自分が思っていたより、自分の考えが古いままだと気づいた」「社会を変える一員の列に並びたいと思います」など、本当に多くの熱い感想をいただきました。

## 6/26(木) ワーク・ライフ・ハッピー ゆるカフェ みつけよう！自分の強み

主催：加古川市男女共同参画センター

当センターの岡田男女共同参画推進専門員が、初めて講師をつとめた「ワーク・ライフ・ハッピー ゆるカフェ」。飲み物を片手に、参加者同士でゆるりと語り合いながら、自己理解を深めることを目的としたセミナーです。テーマは「自分らしさってなんだろう？」「自分の強みってなに？」。

参加者はグループに分かれ、自分の好きや苦手を振り返るワークの後、自己紹介をしながら、好きや苦手とその理由を自分の言葉で相手に伝えます。グループの人たちは、自分以外の人の話を聞きながら、その人の雰囲気や話し方、考え方など、いいなと思った部分を付箋に書いていきます。最後は、いいところがたくさん書かれた付箋を、互いにプレゼント。グループを

入れかえて、気づきや感想を参加者同士で話し合う頃には会場は大盛り上がりです。講座終了後も、連絡先を交換し合ったり、残っておしゃべりを楽しんだりする人もいて、和やかで楽しいセミナーとなりました。

「初対面の人とも気楽に話せた」「いいところをたくさん見つけてもらったことも、とても幸せな気持ちになった」「人のいいところを見つけて言葉にするだけで、今よりいい関係を築いていけそうだと気づいた」などの感想をいただきました。



## 6/25(水) リフレッシュタイム For You! ～自分時間のプレゼント～

企画・運営:男女共同参画活動団体「トライアングル」

「トライアングル」が企画・運営するこの催しは、小学生未満のお子さんをお預かりし、保護者に時間をプレゼントしています。

例年大好評で、今年の参加者からも「いつも平日はワンオペで、私と子の2人で過ごすことが多いので、今回、ほっと一息つける時間をもらってよかった」「いつも“母”としての自分であることがごく当たり前になっています。母としての部分も持ちながら“1人の女性”としての自分も時々こうして思い出しながら、毎日を過ごしていけたらいいなと思いました。貴重な時間をありがとうございました」などといった感想が寄せられました。



## 6/26(木) 国際人になろう ～海外での生活経験から感じたこと～

企画・運営:男女共同参画活動団体「HighFive 国際交流コミュニティ」

「HighFive 国際交流コミュニティ」が企画・運営するこの催しは、講師がお子さんと長期滞在した国々で、母国語以外の言葉を使って暮らす中で感じたこととお話いただきました。また、日本に住む外国人の方からは母国語で、日本での生活で感じたことなどの発表がありました。

講座を通して、多様な価値観を認め合うことや、間違えてもよいので勇気をもって外国語で話しかけることの大切さを伝えていただきました。

参加者からは「外国語を話せなくても相手のことを理解しようとする姿勢が大切だと学びました」などといった感想が寄せられました。



## 6/27(金) 介護の「もしもに備える」 リレートーク

企画・運営:男女共同参画活動団体「0909★2525(わくわく★にこにこ)」

「0909★2525(わくわく★にこにこ)」が企画・運営するこの催しは、専門の立場からの3人のアドバイスや経験談など「介護制度」や「もしものとき」にまつわる話が盛りだくさん。

「いつか来る親の介護のことをイメージして参加しましたが、自分にも、その「もしも」があること、そのことを考えておかないといけないことに気づかせてもらいました。日常の中で、自分の最期に対する思いや考え方、親や夫の思いを聞いていくことも大事だということを学ばせていただきました」

「これからの自分のことを、子ども達と話し合いたいと思います」などといった感想が寄せられました。



## 6/28(土)心と向きあい、自分を大切にするために ～こどもが登校しづらくなったら～

企画・運営:男女共同参画活動団体「ひまわり」

「ひまわり」が企画・運営するこの催しは、講師3人のそれぞれの体験談や、こどもが登校しづらくなるときに、保護者としての心構えやできることについてお話いただきました。

また、参加者内で子育ての悩みや思いについて意見交換し、共有するなかで、これからのこどもとの関わり方について考える機会となりました。

参加者からは「こどもを変えようとする気持ちが強かったが、あせらずにまずは親の方から変わりたいと思います」といった感想が寄せられました。



**男女共同参画  
活動団体を  
募集中!**

加古川市民交流ひろばで、男女共同参画や性の多様性の尊重に関する活動を行う「男女共同参画活動団体」を募集しています。認定された団体は、会議室を2分の1の使用料で利用できます。

認定要件や提出書類など、詳しくは[市ホームページ](#)をご確認ください。

## 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

わたらしい働き方、再就職、転職、起業、キャリアアップなどチャレンジしたい気持ちについて、女性の相談員（キャリアコンサルタント有資格者）に相談できます。（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

託児あり

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。

※託児あり（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

仕事や労働に関する悩みや疑問について、女性の社会保険労務士に相談できます。（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

7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）

※託児あり（7/10（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】7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7年7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 9:00~17:30

※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。