

講座情報

2025
8

令和7年度 兵庫県立男女共同参画センター・加古川市男女共同参画センター主催事業
「出張！女性のための働き方セミナー」

9/9 (火)
10:30~12:30

フリーランスの始め方 ～働き方は自分で決める～

託児
あり

「働く時間や場所を自分で選びたい」「好き」「得意」を仕事にしたい」と考えている方、自分らしい働き方の選択肢として、「フリーランス」を考えてみませんか。

このセミナーでは、フリーランスと雇用のちがい、メリット・デメリット、仕事の見つけ方などを学びます。

「ハードルが高そう・・・」「何から始めたらよいかわからない」と思っている方も、まずは知ることから始めてみましょう！

未経験の方、はじめの一步に不安がある方を主な対象としていますが、すでに情報収集を始めている方にも参考になる視点を盛り込んでお話しします。

【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（要申込・先着順）

【参加費】無料

【託児】無料・要申込（9/4(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



講師

藤本 亜希子 さん

株式会社ママントレ 統括マネージャー
フリーライター・ヨガ講師

金融機関勤務、専業主婦を経て、ヨガ講師として起業。その後、ライターや業務委託スタッフとして在宅ワークの道へ。現在は株式会社ママントレの統括マネージャー（短時間正社員）として活動中。フリーライター・ヨガ講師の仕事も継続している。

「家族も仕事も大切にしたい」という思いを軸に、多様な働き方を経験。自ら働き方を切り拓いてきた実体験をもとに、「今の自分に合った働き方」を見つけるヒントを伝えている。



「フリーランス」
について、こちら
もご覧ください

■厚生労働省ホームページ

[「フリーランスとして業務を行う方・フリーランスの方に業務を委託する事業者の方等へ」](#)

- ・フリーランスとして安心して働ける環境を整備するためのガイドライン
- ・フリーランス・個人事業主の方が弁護士に無料で相談できる「フリーランス・トラブル110番」 など

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】申込みを締め切りました
【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。今月号では後半のイベントをご報告します。



6/29(日) 第2回 親スイッチ OFF！ くつろぎ座談会～「ほめ写」で 楽しむ写真データの活用法～

企画・運営：男女共同参画活動団体「かこっこ」

「かこっこ」が企画・運営するこの催しでは、自分らしく生きるために必要な「自己肯定感」を育むための家庭での工夫・取り組みの一つとして、写真データの活用法が紹介されました。

また、スマートフォンで写真を撮ることが増えた今だからこそ、アナログな「写真を飾ること」で得られる効果や写真を飾るアイデアを共有しました。参加者からは「早速、重たい腰をあげて、写真の整理や家に飾ることに挑戦したいです」などの前向きなお声をいただきました。



6/29(日) せかいは いろとりどり ～みんなでひろく絵本のとびら～

企画・運営：兵庫県男女共同参画推進員東播磨地域連絡会議（とうばんウィズ）

「とうばんウィズ」が企画・運営するこの催しは、絵本や紙芝居の読み聞かせを通して、夫婦の固定的な役割分担にとらわれないこと、自分の体は自分だけのものが一番大切であること、ありのままを受け入れて自分らしく生きることなどについて伝えていただきました。読み聞かせ後、参加者でグループに分かれて感想などを共有しました。

参加者からは「いろいろなテーマの絵本を紹介いただき、これからの生き方を考えるきっかけとなりました」などの感想をいただきました。



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。

それって無意識の思い込みかも？ ～アンコンシャス・バイアスに気づこう～



「アンコンシャス・バイアス」という言葉をご存じですか？日本語で「無意識の思い込み」のことです。内閣府の調査結果を見ると、性別役割について「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計の割合は以下のとおりです。

- 男女ともに「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」が1位、「女性には女性らしい感性があるものだ」が2位で、どちらも40%を超えています。
- 男女ともに上位に入った8項目のうち7項目は、男性の方が高い割合となっています。
- 男女差が大きく開いたのは、「男性は～べきだ」という次の3項目です。
 - ①「デートや食事のお金は男性が負担すべきだ」（男性34.0%、女性21.5%）
 - ②「男性は結婚して家庭をもって一人前だ」（男性30.4%、女性17.9%）
 - ③「男性は人前で泣くべきではない」（男性28.9%、女性17.6%）

男性 上位10項目	回答者数：5452	(%)	女性 上位10項目	回答者数：5384	(%)
1 男性は仕事をして家計を支えるべきだ		48.7	1 男性は仕事をして家計を支えるべきだ		44.9
2 女性には女性らしい感性があるものだ		45.7	2 女性には女性らしい感性があるものだ		43.1
3 女性は感情的になりやすい		35.3	3 女性は感情的になりやすい		37.0
4 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ		34.0	4 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない		33.2
5 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない		33.8	5 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い		27.2
6 女性はか弱い存在なので、守られなければならない		33.1	6 女性はか弱い存在なので、守られなければならない		23.4
7 男性は結婚して家庭をもって一人前だ		30.4	7 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ		21.6
8 男性は人前で泣くべきではない		28.9	8 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ		21.5
9 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い		28.6	9 組織のリーダーは男性の方が向いている		20.9
10 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ		28.4	9 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい		20.9

出典：令和4年度 性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に関する調査研究 調査結果

以上の結果より、アンコンシャス・バイアスが異性に対してだけでなく、同性（自身）に対してもあることがわかります。アンコンシャス・バイアスは、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、誰かを傷つけてしまう場合があります。こうした思い込みを減らすために、今すぐできる3つのポイントを実践してみませんか。



①「べき」「普通は…」に注意！

「男性なら〇〇するべき」、「普通は女性なら〇〇するものだ」。本当にそう言い切れませんか？「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

②相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？そんなときは、自身のもつアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

③常に自分に問いかける

アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいですが、だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことをメモしていけば、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

ひとりひとりがアンコンシャス・バイアスに気づくことで、性別にかかわらず、誰もが自分らしくその個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会を実現しましょう。

（政府広報オンライン「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント！誰もが活躍できる社会に」を基に本市作成）

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たい
- ◆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

8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）

※託児あり（8/14(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】8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

★★休業のお知らせ★★ 8月19日(火)は施設保守点検日のため、業務をお休みいたします。

講座の申込み・問合せ

令和7年8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。