

講座情報

女性活躍推進セミナー

ライフシフトⅡ 自分らしく生きる・働く

「人生100年時代」を生きる女性に必要なマインドとスキルを磨く

変化の時代を、自分らしくしなやかにー。

これからの人生を支える「自分の価値軸」を見つめ、より自分らしい生き方・働き方をデザインしてみませんか。

昨年、大好評だった内容をさらにバージョンアップしたセミナーです。

昨年受講した方も、初めての方もともに学び合いましょう。

全2回
単回で
参加可

◆第1回 12月6日(土) 10:30~12:30	◆第2回 12月20日(土) 10:30~12:30
ライフシフトに向けて 知っておきたい5つのこと ・人生100年時代のリアル ・自分の未来をつくる新しい視点 ほか	これからの私が見えてくる ～価値軸ワークショップ～ ・価値軸と働きがい ・100年ライフをデザインする ほか

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

NP0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。

【対象】テーマに関心のある女性

【参加費】無料

【託児】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

【定員】各回20名（先着順・要申込）

※単回で参加可

アンコンシャス・バイアスに気づこう ～誰もが活躍できる社会に～

アンコンシャス・バイアスって何？

アンコンシャス・バイアスとは、日本語で「無意識の思い込み」などと表現され、誰にでもありうるものです。これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気づかないまましていると、自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。

アンコンシャス・バイアスをチェックしてみよう

「固定的な性別役割分担意識」を例に、家庭や職場などにおける思い込みをチェックしてみましょう。例えば、次のように思ったことはありませんか？ そう思う項目について、立ち止まって考えてみてください。



- ☐ 男性は仕事をして家計を支えるべきだ
- ☐ デートや食事のお金は男性が負担すべきだ
- ☐ 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い
- ☐ 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- ☐ 男性は結婚して家庭をもっと一人前だ
- ☐ 家事・育児は女性がするべきだ
- ☐ 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- ☐ 組織のリーダーは男性の方が向いている
- ☐ 受付、接客・応対（お茶だしなど）は女性の仕事だ
- ☐ 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい



◎上記のような考えが“思い込み”だと一人ひとりが気づくことができれば、誰もが活躍できる社会になるはずです。まずは「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」と心がけましょう。

（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」、内閣府男女共同参画局「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」を基に本市作成）

ワーク・ライフ・ハッピー講座

11/26 (水)
10:30～12:00

アンコンシャス・バイアスを知ってみよう ～過去にとらわれない生き方のヒント～

気づかないうちに、自分や人を決めつけていませんか？ こどもの頃にかけられた言葉が、今の自分の思い込みをつくっているかも！

無意識の思い込み＝アンコンシャス・バイアスを知り、自分もまわりも大切にできる「心が軽くなるヒント」を見つけましょう。



【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

【託 児】無料・要申込（11/20(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

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

パートナーや交際相手などからの暴力（DV）は、決して許されるものではありません。もしも暴力を受け、悩みを抱えているときは、一人で悩まず相談してください。

暴力は「身体的暴力」だけに限りません。DVに当たる行為とは？

暴力とは、殴る、蹴るなどの身体的暴力だけをさすものではありません。身体を傷つけなくても、怒鳴る、無視するなどして心理的に攻撃することや、生活費を渡さない又は外で働くことを制限して経済的に圧迫することも暴力です。また、嫌がっているのに性的な行為を強要するなど、性的な暴力もあります。

■DV行為の例■

○心理的攻撃

- ・大声でどなる、ののしる、物を壊す。
- ・何を言っても長時間無視し続ける。
- ・ドアを蹴ったり、壁に物を投げつけたりして脅す。
- ・人格を否定するような暴言を吐く。
- ・こどもに危害を加えるといって脅す。
- ・SNSなどで誹謗中傷する。
- ・交友関係や電話・メールを監視する、制限する。
- ・行動や服装などを細かくチェックしたり、指示したりする。
- ・他の異性との会話を許さない。

○経済的圧迫

- ・生活費を渡さない。
- ・デート費用など、いつもパートナーにお金を払わせる。
- ・お金を借りたまま返さない。
- ・パートナーに無理やり物を買わせる。

○性的強要

- ・無理やり性的な行為を強要する。
- ・見たくないのに、ポルノ映像やポルノ雑誌を見せる。
- ・避妊に協力しない。
- ・中絶を強要する。

どこに相談すればいいの？

相手との関係が「つらい」「なにかおかしい」と感じていたら、「自分が我慢すればいい」と思わず、相談してください。早めの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） ・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

（政府広報オンライン「DV（配偶者や交際相手からの暴力）に悩んでいませんか。一人で悩まず、お近くの相談窓口にご相談を！」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

11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）

※託児あり（11/13(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】11月17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 9:00～17:30

※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。