

講座情報

3

3/4 (水)
18:30~20:00

LGBTQ+のこどもたちの居場所を守る こどもと関わるおとなのための勉強会

「こんなときどうすれば」「あのときどうすればよかったのだろう？」みんなで一緒に考えてみませんか。こどもたちが自分らしく過ごせる場所を作るためには、私たち大人の理解とサポートが欠かせません。この勉強会では、LGBTQ+の若者支援や居場所づくりに携わる3名の当事者の方を迎え、ご自身の体験や活動などについてお話いただき、座談会形式でシェアします。



本多まさ さん

LGBTQ ユースサポート・
プライドプロジェクト 代表

加古川市内の高校を卒業。ノンバイナリー、パンセクシャル（「男でも女でもない」自分という性自認を持つ当事者）。幼い頃から性別に違和感を抱え誰にも言えない学生時代を過ごした経験を持つ。Eテレなどでの情報発信も行う。



阪部すみと さん

LGBTQ+コミュニティ
つながりカフェ 代表

金融機関、大阪府職員などを経て現職。自治体主催のLGBTQ+コミュニティの運営にも携わる。主催するコミュニティでは約11年半の間に、延べ8,500名以上の参加者と関わる。プライベートでは同性パートナーと一緒に暮らす。



松本友生 さん

クィアコミュニティ
カラフル 代表

加古川市出身。幼い頃から自分の気持ちや性別に違和感を抱えて過ごす。32歳で戸籍を変更。宿とカフェを営む傍ら、「京都をもっとカラフルに」をテーマに、当事者がどうかに関係なく、安心して過ごせる場づくりに取り組む。

【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

【定員】20名（要申込・先着順）

【参加費】無料

【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

3/18 (水)
10:30~12:00

ワーク・ライフ・ハッピー講座

がんばりすぎない、これからの私 ~未来を開く5つのヒント~

どんなに計画しても仕事や人生の多くは予想外の出来事や出会いで決まる、と言われます。計画はするけれど、それに固執せず、偶然のチャンスに「意図的」に活かす！そんな偶然を人生の味方につける5つのヒントを知って、あなたらしい人生を歩みましょう！

【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 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（3/12(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

セミナー開催レポート

2/11（水・祝） 男性の家庭参画推進セミナー
「パズルで学ぶ！こどもとパパのおかたづけチャレンジ」

講師に、片づけ遊び指導士認定講師の野間和美さん（おうちかん<Family Life Management> 代表）をお招きし、親子が協力しながらスッキリかたづけるコツを楽しく学びました。

対象は、概ね5歳～小学生のお子さんとパパです。第1部では、親子で「整理」「収納」「整とん」の違いについてお話を聞いた後、靴下、クレヨン、ランドセルなど身近なものが書かれたパズルを使



って、「整とん」ができるしてほしいものが簡単に見つかるという体験をしました。第2部では、お子さんには加古川市立加古川

図書館スタッフが自分らしさを育む絵本の読み聞かせを行いました。パパにはミニ講座を実施し、講師から、パパが日頃



から整理収納に取り組むことはお子さんやパートナーとの時間を増やすために効果的であることや、パパとママが協力して家事・育児を担い合うことが重要であるというお話がありました。

参加者からは、「片づけで家族に余裕ができることを学びました」「整理収納についてこどもと遊びながら楽しく学びました」「片づけ一つとっても奥深さを感じました」といった感想をいただきました。

家事のあり方について、パートナーと話し合いませんか？

あなたの家庭では、主な家事は誰がしていますか。家事が誰か一人の負担にならないように、家族みんなで家事をシェアし、ともに豊かな人生を歩みましょう。

兵庫県では、家事をみんなでシェアする「とも家事」を推進しています。[「家事シェアシート（兵庫県ホームページ掲載）」](#)では、現在の家事分担を確認し、必要ならば変更して、わが家流の家事シェアを考えることができます。これからの家事のあり方について、パートナーと話し合うことからスタートしてみませんか？



これならできる！家事シェアのコツ

2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をする「パラレル（同時並行）家事」はとても効率的です。レギュラーの組み合わせ（例：室内の掃除機がけ×お風呂掃除）を決めておくとスイスイ片づきます。一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けましょう。

余分な家事を“断捨離”

余分な家事を減らすことも大切なことです。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化など、日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。また、時短食材や便利家電を活用して、家事を減らすことも検討しましょう。

言われる前にやる

「わざわざ言わないとやってくれない」は、家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。逆にいうと、率先して動くだけで家族の信頼を得ることができます。たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われます。

他の家庭と比べない

他の家庭がまぶしくみえがちですが、実態は外から見ても分からないものです。他の家庭を引き合いに出すのは、パートナーと大きな亀裂を生みますので、気をつけましょう。

加古川市の「ミモザ企業」にインタビュー

「ミモザ企業」認定は、女性のキャリア形成や登用、多様な働き方の推進、だれもが働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいる企業を、兵庫県が認定する制度です。

加古川市内の「ミモザ企業」は現在8社（2月末現在）。その取組を1社ずつご紹介していきます！第3回目は、加古川市平岡町に本社を構える「**滝川工業株式会社**」（令和5年9月認定）です。

Q なぜ、ミモザ企業認定を取得しようと思ったのでしょうか

認定取得をめざした背景には、CSR(企業の社会的責任)推進のため、また、将来的な人材不足への懸念から、「女性の積極採用を検討する」という方針がありました。当社は、一般的に男性のイメージが強いといわれる製造業ですが、女性が安心して働くことのできる職場環境づくりや社内の意識改革をめざし、ミモザ企業認定の取得に取り組みました。



本社社屋

Q ミモザ企業認定のために、どのようなことに取り組みましたか

女性社員が働きやすい職場環境をつくるために、全女性社員を集め、座談会形式で意見交換会を実施しました。普段女性社員が感じている不満や働きにくさ・課題というところを、些細なことも含め、ざっくばらんに意見を出し合い、生理や産前産後の体調不良時等に利用できる休憩室の設置をはじめ、様々な改善を行いました。

Q ミモザ企業に認定されたことに対する反響はありましたか

HP や採用活動において、認定取得を積極的にPRしたところ、女性の求職者が安心して応募できるようになり、20代の女性社員の採用数、女性社員数と比率が大幅に増加しました。また、「ひようご仕事と生活の調和(WLB)推進企業認定」を併せて取得したことで、兵庫型奨学金返済支援制度の補助期間が延長となり、応募者や社員からも好評の声をいただいています。

Q だれもが働きやすい職場づくりに向けて、他にどのような取り組みをされていますか

制度で条件を固定化するのではなく、一人一人の家庭の事情などに合わせて、柔軟に個別対応できるようにしています。例えば、時短勤務や時差出勤の時間、残業・出張の可否、在宅勤務の適用など、一人一人の希望をヒアリングした上で、本人が働きやすいように個別対応を行っています。

Q 認定取得に取り組んだことで、社内では変化はありましたか

認定取得の達成項目を一つの指標として活用し、現場の意見を反映した適切な職場環境づくりを行うことができました。その上で、実際に女性が活躍することにより社内の意識が変化し、会社全体に女性採用に積極的な雰囲気醸成されました。その結果、更なる採用増加に繋がるという好循環が生まれました。

認定取得は組織全体の意識を変え、職場環境の改善と採用増加の効果的なサイクルを生み出すきっかけとなりました。

Q 今後の女性活躍推進、働き方改革のために大切だと思うことを教えてください



仕事風景

認定取得はゴールではなく、あくまで組織改善の出発点ですので、認定を取得したことのみで満足せず、女性活躍推進に関する取り組みを継続することが大切だと思います。

当社でも、新たに不妊治療に特化した休暇制度を導入予定です。全日・半日単位で取得が可能で、男女問わず利用可能な制度です。個々の事情に応じて、短時間勤務や時差出勤、テレワークなどの制度を組み合わせ、柔軟に対応する予定としています。今後も、女性活躍推進に関する取り組みを継続し、職場風土や環境のさらなる改善に努める所存です。

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

3月18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（3/12(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23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8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 9:00～17:30

※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。