

講座情報

2026

10

10/24(土)
10:00~12:00

男性のモヤモヤ、みんなどうしてる？

～40代・50代のための“ちょい楽”コミュニケーション術～

仕事も家庭も、変化の大きい40代・50代。

「なんだか最近、うまくいかないな…」と、一人でモヤモヤを抱えていませんか？

日本初の男性相談窓口『男』悩みのホットライン』を運営し、
数多くの男性のリアルな悩みに向き合ってきた講師が、
家庭も仕事も“ちょい楽”にするコミュニケーションのコツをお届けします。

正解を学ぶ堅苦しい場ではなく、「みんなどうしてる？」を分かち合いながら、
少し肩の力を抜くための時間です。
どうぞお気軽にご参加ください。

講師

福島 充人 さん

一般社団法人日本男性相談フォーラム 代表理事
(臨床心理士・公認心理師)



結婚目前の30歳、体調を崩して職を失ったことをきっかけに、男性としての生きづらさに気づき「自分らしく生きたい」と強く願うように。日本初の男性相談窓口『男』悩みのホットライン』を運営し、全国男性相談研修会など、相談員の養成や男性相談の普及も行っている。

著書 濱田智崇ほか『男性は何をどう悩むのか』
ミネルヴァ書房、2018年、5章・10章

【対象】おおむね40～59歳の男性

【会場】加古川市民交流ひろば会議室2

【定員】15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

おすすめ
関連図書

男らしさ・女らしさ、性別による固定的な役割分担意識について考えてみませんか？
加古川市内の図書館で貸出・予約できます。

タイトル	著者	出版者
その<男らしさ>はどこからきたの？ 広告で読み解く「デキる男」の現在地	小林 美香／著	朝日新聞出版
名著でひらく男性学 <男>のこれからを考える	杉田 俊介／著、西井 開／著、 川口 遼／著、天野 諭／著	集英社
入門男らしさの歴史	弓削 尚子／著	筑摩書房
ピンクと青とジェンダー	石井 国雄／著 田戸岡 好香／著	青弓社
10代から知っておきたい女性を閉じこめる「ずるい言葉」	森山 至貴／著	WAVE 出版
なぜ「地方女子」は呪縛になるのか	寺町 晋哉／著	集英社



10/27(火)
10:00~12:00

再就職の第一歩！ 子育てしながら自分らしく働くために知ったこと

加古川市とハローワークが子育て中のあなたをバックアップ！
再就職に必要な情報を知って、不安や疑問を解消しませんか。
自信を持って就職活動をスタートしましょう。



託児
あり

“今”知っておきたい 最新の社会保険制度 (10:00~11:00)

- ◆人生 100 年時代の働き方
- ◆働き方で変わる社会保険の基礎知識
- ◆社会保険の加入対象の拡大
- ◆「年収の壁」って何？
- ◆こどもにかかる教育資金



講師 長谷川 まゆみ さん
トータルマネジメントオフィス 代表
特定社会保険労務士
ファイナンシャルプランナー (CFP)

あなたの味方「ハローワーク加古川 マザーズコーナー」でお仕事探し (11:00~12:00)

- ◆どうやって利用するの？
- ◆どんなサポートを受けられるの？
- ◆就業状況・求人動向などの最新情報
- ◆求人票の見方
- ◆「仕事と子育てが両立しやすい求人」の探し方

講師 ハローワーク加古川
就職支援ナビゲーター
(ハローワーク加古川職員)

【対 象】 こどもを育てながら働きたい方 【会 場】 加古川市民交流ひろば 会議室2 【参加費】 無料
【定 員】 20名 (要申込・先着順) 【託 児】 無料・要申込 (10/22 期限)・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

出張版ワーク・ライフ・ハッピー講座

10/29(木)
10:30~12:00

イライラに振り回されない 怒りの感情との付き合い方

野口公民館
で開催

“怒り”の根っこにある自分の気持ちを知り、向き合い方と伝え方を学ぶセミナーです。
「イライラをどう扱えばいいかわからず、心の中にため込んでしまう」
「つい人に当たってしまい自己嫌悪におちいる」という感情に振り回されるストレスを軽減し、
“怒り”を否定せず自分らしく付き合うヒントを見つけてみませんか。

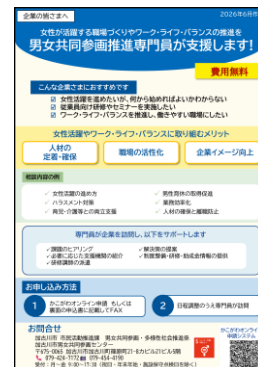
【対 象】 テーマに関心のある方 【参加費】 無料 【会場】 野口公民館 講義室
【講 師】 市男女共同参画推進専門員 岡田 実希 (加古川市野口町長砂 49-5)
【定 員】 20名 (要申込・先着順) 【託 児】 無料・要申込 (10/22(木)締切)・定員あり
【申込み】 電話で男女共同参画センターへ、または[かこがわオンライン申請システム](#)より申込み

だれもが個性と能力を発揮して働ける職場づくりを応援しています！

男女共同参画センターでは、性別にかかわらずだれもが個性や能力を発揮できる働きやすい職場づくりを進めるために、市民のみならずだけでなく、市内企業への取り組みも行っています。以下のような企業向けセミナーの開催も、そのひとつです。

また、兵庫県などの関係機関と連携し、働きやすい職場づくりやワーク・ライフ・バランスを実現するためのお手伝いをするため、「男女共同参画推進専門員」が企業を訪問しています。専門員は、企業が実施する研修会への講師派遣、男性の育休取得や女性活躍を進める企業の認定制度、職場環境を改善するための補助金制度の紹介など、企業の相談内容に応じた解決方法を考え、ニーズに合ったサポート機関などをご紹介します。

あなたの職場でもお手伝いできることがあるかもしれません。ぜひ、お気軽にご相談ください。専門員の派遣費用は無料です。申込書（様式は[こちら](#)から）をFAXで提出、または[かこがわオンライン申請システム](#)より申込みください。



女性活躍推進セミナー（企業向け）

10/30(金)
14:00~16:00

人が集まる会社は、何が違うのか？
～人材不足時代に選ばれる企業づくり～

①講演

「コスト半分、応募2倍！令和の採用の新常識～なぜ、あの中小企業に応募が殺到するのか～」

採用難が深刻化する中、地方の中小企業が実践できる最新の手法を、事例を交えて解説します。

こんな話が聞けます

- 応募の20%を取りこぼす仕事内容の書き方
- 腕組みをした集合写真が応募意欲を下げる
- 「アットホームな職場です」にシラけるZ世代
- 自社のネガティブ要素を魅力に変える
「ネガポジ変換ワーク」
- 採用はゴールじゃない
定着・活躍に向けた受け入れ体制

講師

桜井 透 さん

人事の扉株式会社 代表取締役

新卒から人材業界に23年従事し、地方の中小企業700社以上の採用・定着を支援。「母集団は必要ない」「志望動機を聞かない」など、大手就活ナビや大手企業が提唱する採用の成功セオリーを見直し、独自の採用戦略と定着支援の手法を構築し、採用・定着に悩む地方の中小企業のサポートをしている。



②事例発表「ミモザ企業の実践について」

(ミモザ企業認定制度とは、働きやすい職場づくり、女性キャリア形成、登用、定着など、女性活躍促進の取組を進める企業を評価・応援する認定制度のこと。)

発表者 多木化学株式会社

(令和5年度ミモザ企業認定取得)

総務人事部 部長 岡本 修 さん

総務人事部 係長 松岡 美咲 さん

ミモザ企業認定取得に至った経緯から取得後に得られた効果と変化まで、リアルな声をお話いただきます。

③企業向け支援制度紹介・相談会

【担当】加古川市男女共同参画センター・産業振興課
兵庫県立男女共同参画センター
ひょうご仕事と生活センター

- ・企業の取組を支援する加古川市の企業訪問事業について
- ・兵庫県が進めるミモザ企業認定制度の内容やメリットについて
- ・ミモザ企業認定、ワーク・ライフ・バランス企業認定、無料の講師派遣制度、環境整備の助成金、奨学金返還支援補助金などに関する相談

【対 象】企業の経営者、人事労務担当者など

【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

【定 員】 50名（要申込・先着順）

【会 場】加古川市民交流ひろば 会議室2

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

10月21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(10/15(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】10月26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10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

【受付時間】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](#)
- ・ [Instagram](#)

- 指定駐車場①~⑤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
○自転車・原付(50cc)でお越しになれる方は、★加古川駅南自転車駐車場をご利用ください。
(2時間以内は無料※)※原付(50cc)の場合は利用券をご持参ください。



SDGs未来都市
かこがわ

