加古川市男女共同参画センターニュース

講座情報

2026
11

女性活躍推進セミナー

迷いながら進む、私のキャリアデザイン
～ゲームと対話でみつける「次の一歩」～

育児、介護、昇進、新しい働き方――。
変化の激しい現代、私たちのキャリアに「正解」は一つではありません。
「私らしさって何だろう？」と迷いながらも、前へ進みたいあなたへ。
みんなでワイワイ体験する「ダイバーシティゲーム」と「対話」を通じて、
正解のない時代をしなやかに生き抜くヒントを持ち帰りませんか？

２回連続講座
（単回でも参加可）

第1回　11月21日(土) 10:30～12:30	第2回　12月5日(土) 10:30～12:30
みんなはどう考える？ ～クロスロード・ダイバーシティゲーム～ ★育児や昇進などのリアルな選択肢に直面したとき、自分ならどうする？ ★「正解のないジレンマ」をゲームで疑似体験！ ★多様な価値観に触れ、自分の選択肢を広げる回。	自分らしさと相手らしさを生かしあうには ★「私」も「あの人」も大切にする、新しい関係性のヒント。 ★自己他者理解を深め、周囲を巻き込みながら自分らしく働く方法を知る。 ★今日から実践できる「私らしい一歩」を、仲間と一緒に見つける回。

こんな方におすすめ！

- □ これからの働き方やキャリアに、なんとなくモヤモヤ・迷いがある
- □ 自分の価値観や強みを改めて見つめ直したい
- □ ライフイベントと仕事の両立にヒントが欲しい
- □ 一人ではなく、同じように悩む仲間やネットワークが欲しい

講 師　瀧井 智美 さん



株式会社ICB 代表取締役
（ダイバーシティ＆インクルージョン、キャリア開発、イノベーションの支援）
NPOアーチキャリア 理事
（社外メンターによる個別支援型女性キャリア開発プログラム提供）
甲南女子大学 非常勤講師
（リーダーシップ開発科目担当）

【対　象】働く女性、これからの働き方を考えたい女性　　【会場】加古川市民交流ひろば　会議室２
【参加費】無料　　【託児】無料・要申込・定員あり　　【定員】各回２０名（連続受講の方優先）
【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

11/25(水)
10:30~12:00

ワーク・ライフ・ハッピー講座

心の境界線

～人間関係に疲れない距離感と伝え方～

「心の境界線」とはバウンダリー（自他境界）とも言い、心地よい人間関係を保つために欠かせない考え方です。心の境界線を上手に引くと、相手との距離感をうまくとることができ、人との関わりがぐっと楽になります。
そんな「心の境界線」について学んでみませんか？

【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（11/19(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(ＤＶ)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

暴力は、いかなる理由であっても、どんな間柄であっても、決して許される行為ではありません。

暴力とは、殴る、蹴るなどの身体的暴力だけをさすのではありません。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、生活費を渡さないまた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。

相手との関係が「つらい」「何かおかしい」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。性別にかかわらず、どなたでも相談できます。

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	○電話番号：079-427-2928 ・相談時間：9:00～17:00 ・相談方法：電話・来所（来所の場合、要予約） ・相談日　：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
兵庫県女性家庭センター	○電話番号：078-732-7700 ・相談日時 ①毎日（年末年始を除く）9:00～12:00、13:00～21:00 （電話受付終了時間 20:30） ②年末年始(12月29日から翌年1月3日)9:00～12:00、13:00～17:00（電話受付終了時間 16:30）
【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。

女性に対する暴力をなくす運動
11月12日～11月25日

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相談を！」を基に本市作成）

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１０社。その取組を１社ずつご紹介しています。
第１０回目は、尾上町に本社を構える**「大西事務株式会社」**（令和７年度認定）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

当社は、従業員の６割を女性が占めており、女性の活躍によって事業活動が支えられている企業です。また、女性従業員のうち６割が時短勤務という実情を踏まえ、客観的な指標としてミモザ企業認定を取得することで当社の存在感を高め、「だれもが働きやすい職場環境の推進」を継続的に進めていくことを目的に申請いたしました。



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まれましたか

女性活躍に限らず、仕事と家庭生活の両立をはかる上で、こどもの病気など急な対応が必要になる場面があります。業務を滞りなく遂行するためには、従業員同士の意識の方向性を一致させることが大事だと考えました。例えば、全従業員を対象に研修を実施し、日頃から信頼関係を築いていくことの重要性を共有しました。リーダー層には、兵庫県立男女共同参画センターとひょうご仕事と生活センターの講師派遣制度を利用し、社外講師もお招きしながら、だれもが働きやすい職場づくりのための研修を実施しました。

さらに、内勤の従業員を対象に、保育園の送迎時間などを考慮したフレックスタイム制度を導入するなど、仕事と家庭生活の両立がはかれるような環境整備を行いました。

また、全従業員を対象に「働きやすい職場」をテーマに実施したアンケート結果をもとに休憩室を改良し、休憩時間に部門間のコミュニケーションを活性化できる環境も整えました。その休憩室を活用し、年に１～２回程度、全従業員を対象にした交流会を開催することで、店舗が離れているなどの理由で普段関わることの少ない従業員同士のコミュニケーションの機会を増やしています。



全従業員での交流会のようす

Q ミモザ企業に認定されたことに対する反響や社内の変化はありましたか

採用活動において、先に取得した「ワーク・ライフ・バランス企業認定」とあわせ、求人票等に「ミモザ企業認定」の取得も開示したことにより、求職者から「認定取得を考慮して応募した」との声を聞いています。また、商談エリアにミモザ認定証を掲示したり、名刺へミモザマークを掲載したりすることによって商談での話題にものぼり、当社の取り組みを社外にもアピールすることができました。社内でも、社外で評価される基準を把握することで、社内基準に留まらない広い視野での改善意識が高まってきたと感じています。

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

育児・介護等と仕事の両立を進めるためには、その人しかできないという業務をなくすことも大事だと思います。大西事務ではスキルマップ（業務に必要な知識・技能を一覧化することで、必要なスキルとレベルを確認するためのツール）を活用し、各人の業務スキルを可視化して業務内容を共有することで、部門内のみんなが対応できる環境を整えています。

従業員のライフスタイルも結婚や出産、子育て、介護とその時々で変化します。時短勤務など、働き方が変わっても、それぞれの強みが活かせる環境が大切だと思います。それぞれのライフステージに合った柔軟な働き方ができるよう、定期的な個別面談等で従業員の声を聞きながら制度の拡充も進め、やりがいのある明るい職場づくりを推進していきたいと考えています。

兵庫県ＨＰ「ミモザ企業認定一覧」　はこちら

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

わたしらしい働き方、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

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

託児あり
相談無料

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（11/12(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】**11月30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
【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

SDGs未来都市 かこがわ



○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）でお越しになられる方は、★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。