

# ここいろ kokoiro

情報誌  
2025.11

伊丹市立男女共同参画センターここいろは  
性別にかかわらず、個性と能力が発揮できる  
社会づくりの拠点施設です。  
誰もが気軽に訪れ、学び、交流できる、  
地域に開かれた男女共同参画センターを  
目指しています。

[https://  
www.itami-  
kokoiro.jp](https://www.itami-kokoiro.jp)

チャレンジ相談から見えてくるもの～

# 女性の人生の

# 転機における困難

中野冬美さん

女性のための相談室もくもく共同代表  
産業カウンセラー、キャリアコンサルタント。  
ひとり親家庭やDV問題相談員、大学での  
セクハラ・パワハラの相談員をつとめている。



なかの ふゆみ

中野冬美さん

私は、当センターで、「女性のためのチャレンジ相談」の相談員をしています。チャレンジ相談とは、転職、再就職、起業、ボランティア活動など、女性は何らかのチャレンジを考えられた時に、その不安や悩みを一緒に整理し、より良い選択をしていただくための場所ということになります。

仕事にまつわご相談がやはり多いのですが、仕事にまつわるといって、職業選択やキャリアアップといった、どんな仕事を選べばいいのかとか、どうすればもっといい条件の仕事が得られるのかといった、仕事そのものをどうするかということだけのようと思われるかもしれませんが、しかし、それぞれのお話をうかがっていると、どうもそれだけでは解決しない、チャレンジしようと考えられるに至った背景事情をお聴きし、そこを一緒に考えていく必要性を感じることも多いのです。背景事情とは、ご自身を取り巻く環境の変化や、ご自身の心身の状況の変化といった、言うなれば人生の転機のことです。例えば、離婚や別居、妊娠や出産、親の介護、夫の転勤、病気や高齢化などで、ほかに、DVやいじめ、ハラスメントなども含まれるでしょう。そのような転機に直面しそれに立ち向かうために、仕事を探さない（変えない）いけないとか、収入を増やさないといけないとかという、まさに仕事にまつわるチャレンジに至るわけですから。よりよいチャレンジとなるために、具体的な事情をお聴きして、それぞれの転機に合わせた対応方法を一緒に考えることになり、そんな中で、私は、女性の人生の転機には本当に様々な困難があると実感してきました。ここでは女性が直面する大きなふたつの転機とそれに伴う困難、そして女性たちのご相談を聞いて、私が感じたことをいくつかお伝えしたいと思います。

## 離婚にまつわる困難

転機のひとつは離婚です。チャレンジ相談では、離婚されるかどうか迷っておられる場合には、ご自身で選択できるように状況を整理するお手伝いをしていま

す。もし離婚を決断された場合は、賢く離婚するための情報提供、DV被害の相談窓口などをお伝えします。離婚のストレスを軽減することが、その後の様々なチャレンジへの力になることも多いからです。

離婚すると、主として女性一人で家計を担っていくことになります。それまで専業主婦だった方は、新たに職を探すことになり、年齢やこれまでのブランク、子どもがいることなどで、就職自体が困難になることもあります。非正規で就労していた方は、安定や収入増を求めて正規への転職を考えられますが、無職からと同様の難しさがあります。そもそも、性別役割分業意識や女性差別的な意識から、女性の賃金は男性に比べて非常に低く、女性一人で子どもを育てていける収入を得るのは簡単ではありません。低い収入で子どもを養わなければならないとなると、離婚のストレスに加えて、就職活動のストレス、将来の不安からのストレスと、二重三重のストレスを抱えることになるのです。そのため、自分が離婚を選んだためにこんなことになった、子どもにもしんどい思いをさせてしまったとご自身を責める方も少なくありません。相談の場では、このような女性のしんどさは、女性差別を温存している社会の問題なので、ご自分を責めないでくださいとお伝えし、その方の事情に合った収入確保の在り方と一緒に考えています。足りない収入を補うための社会保障、資格取得を望まれる場合の方法、別れた夫からの養育費の取り方などの情報提供も併せて行うようにしています。もっとも、養育費の受取率は3割程度と低く、もっと効果的な養育費の受け取り支援が必要ですし、児童扶養手当などの経済的支援の充実こそ急務だと感じています。

離婚は、しかし、しんどいことだけではありません。今まで、夫から「お前は何もできない」などと言われていたのに、いざ離婚してみると、自分自身で選択できることに気がついたり、職場でも案外仕事ができることで自信が持てたりして、まさに人生のプラスなチャレンジになる場合も少なくありません。

## 妊娠、出産という転機

働く女性にとって、妊娠、出産も大きな転機です。ご相談の多くは、仕事と育児の両立についてです。政府として両立支援が謳われていますが、あまり進んでいません。保育所や学童保育には入所のハードルがあり、病児保育も不足していて、大丈夫、両立できますよとはとても言えず、申し訳ない思いをすることも度々です。育児後の復帰にも悩まれる方も多いです。今の仕事を続けていくため、勤務形態について職場に交渉する必要がある、労働相談の窓口を紹介したりします。

何にしても、女性だけが仕事と子育ての両立で悩まなければいけないのは、理不尽としか言いようがありません。子育てはパートナーも共に担うものという考え方がまだまだ浸透しない中、あらためて夫に協力を求めなければならない場合も多いのですが、夫から、「じゃあ、仕事を辞めればいい」と言われたという話もよく聞きます。それも選択の一つかもしれませんが、将来、家計全体の収入増を考えたり、一人で家計を担わなければいけなくなった時、無職からの出発はネックになりかねません。仕事を諦め、家事と育児に全力投入されてきた方の中には、子どもに手がかからなくなったときの再就職に悩まれる方、ご自分の生きがいを探して相談に来られる方もいらっしゃいます。それぞれの女性が、本当にご自分の気持ちに合った選択ができるためには、充実した両立支援と社会の意識改革こそが不可欠ではないでしょうか。

## 雇用されて働く以外の働き方

離婚や子育て、親の介護、自身の高齢化などを機に、仕事について考えられた時、雇用されて働くことの限界を感じて、別の選択肢を考える方も少なくありません。在宅ワークや起業などです。注意していただきたいのは、在宅ワークや起業の就労形態です。雇用されて働く上での在宅勤務は別ですが、在宅ワークの多くは個人事業主で、労働者として法律で守られる立場にありません。起業もそうです。仕事先の獲得、納期や仕事の出来不出来など全てにおいて、個人で責任を負わなければなりません。子どもが小さいと、子育てのために一旦今している仕事の手を止めなければならず、また再開するためには集中力も必要で、結局、子どもにも仕事にも中途半端だと罪悪感をもってしまったり、収入が不安定だったり、難しいことも多いです。しかし、ご自分の能力を活かせる、自由な時間設定ができる、定年退職がない、地域活動とのつながりも可能など、在宅ワークや起業には利点もあります。まずは国には、女

性が雇用されて働くことが困難な状況自体を変えていただきたいですが、選択肢の一つとして在宅ワークや起業についての情報提供、立ち上げや継続の支援、困った時の相談窓口などに、自治体も含めて力を入れていただきたいと思っています。

## 再教育や資格取得について思うこと

結婚前は働いていたけれどブランクが長くて、仕事のスキルに不安を感じて資格を取ろうとされたり、さまざまな転機に直面し、ご自分が何に向いているのか、本当は何がしたいのか、あらためて模索する中、何らかの勉強をしてみようと思う方もいらっしゃいます。資格が取れるか取れないだけでなく、何か勉強することで視野が広がったり、友人ができたり、自信がついたりして、ご自身の人生を豊かにする一助になる可能性がある、ので、事情が許せばお勧めすることもあります。国としても、成人への再教育、つまりリスキニング（主として職業能力向上を目指す学習）やリカレント教育（幅広く人生のキャリアアップのための学びなおし）を推進しようとしているようです。ただ、相談員としては、様々な事情で仕事を辞めざるを得なかった女性、子育てとの両立に必死の女性に、学びなおす経済力（学び自体は無料のものもありますが、学んでいる間の生活費はどうするのかなど）や時間があるのかと思ってしまうのも事実です。もう一つ不安なのは、国の再教育の掛け声の背後に、どうも、キャリアアップのための能力を得られなかったのは個人の責任、ちゃんとした仕事に就けないのは個人の努力が足りないからだ、つまり仕事における困難は自己責任だ、と言わんばかりの姿勢が見え隠れしてしまうことです。だから自分で学び直せと。しかし、実際のところ、女性の仕事にまつわる困難は、決して本人だけの責任ではなく、その多くは政治的不作為にあると言わざるを得ないのです。それで自己責任というのは、それこそ国の無責任ではないかと、怒りさえ感じてしまうのです。

ともあれ、チャレンジ相談をお受けしていて一番胸を突かれるのは、女性たちの勇気です。チャレンジとは、人生の節目節目に立ち現れる困難に、勇敢に立ち向うこと、そのものだと感じます。そんな女性たちの努力が報われ、少しでも社会が変わっていくよう、私自身も学び続けるとともに、微力ながらできることに力を尽くしていきたいと思っています。

中野冬美さんには、当センターの「チャレンジ相談」を担当していただいております（P3相談案内ページ参照）



# おすすめ図書



図書・情報スペースでは、男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信しています。図書貸出は、ひとり3冊・2週間までです。

## 『ぜんぶ体型のせいにするのをやめてみた。』

2021年 大和書房

竹井夢子 著



幸せになるための一つに、美しくなりたい、かわいくなりたい、かっこよくなりたいと思う事は悪いことではありません。それを自分磨きという言葉にするなら、自分をいじめるような自分磨きは止める! 頑張りすぎない! ワクワクしたり、自分自身を大事にできていると感じるかを判断基準にしたらいいいことがわかる、そんな一冊。そして過食は克服できる。

## 『アゲイン』

2023年 フレーベル館

あんずゆき 著



頼りがいのある親友にいつも金魚のフンみたいにくっついていて小6のアオイ。貧しい境遇の同級生カンナに連れられ、こども食堂(フードバンクAGAIN)へ通いボランティアを始めたことで、支援は自分の喜びや希望につながると知り成長していく物語。現実にあるフードバンクを舞台に貧困、フードロスなどの社会問題が子ども目線で描かれているため読書感想文にもおすすめ。

## 『恋せぬふたり』

2022年 NHK出版

吉田恵里香 著



2022年にNHKで放送され話題となったドラマのノベライズ本。昔から恋愛が分からない咲子が高橋さんと出会い「恋愛感情抜きで家族になりませんか?」と一世一代の大提案をすることで始まる物語。誰にも恋愛感情を抱かず、性的にも惹かれないアロマンティック・アセクシュアルの2人が一緒に暮らし、不器用ながらに前に進む姿に「普通」とは何か考えさせられる一冊。

## 『レモンの図書室』

2018年 小学館

ジョー・コットリル 著

杉田七重 訳



読書が大好きな主人公・カリプソ。学校ではいつも一人で本を読んで過ごす。家では妻を亡くした悲しみから徐々に弱っていく父親を支え、幼いながらに料理や洗濯など家事をこなす日々。近年、日本でも大きな社会問題となっている「ヤングケアラー」であるカリプソが親友・メイとその家族との出会いをきっかけに新しい一歩を踏み出す物語。

## 『脳を傷つけない子育て』

2019年 河出書房新社

友田明美 著



小児精神科医が教えてくれる「マールトリートメント※不適切な養育」そのしくみを解説。親の言動は子どもにどのような影響を与えるのか、日常生活によく出て来る様な場面、幅広い年齢の例えがたくさん取り上げられている。「こういう事、言っているな…」などに気づき、読み返したくなる本。

# 相談案内



## 女性のための チャレンジ相談

相談無料

2026年

11/13 12/11 1/8 2/12 3/12

毎月 原則第2木曜日〔各回50分〕

10:00~・11:00~・12:00~・13:00~

保育：1歳～就学前まで無料 ※7日前まで要予約

- ◎ 働き方を見直したい
- ◎ 再就職したい
- ◎ 起業について知りたい
- ◎ シングルマザーの働き方
- ◎ 育児や介護と仕事のバランス
- ◎ 在宅ワークを始めたい
- ◎ 資格・特技・経験を活かしたい
- ◎ ボランティアに興味がある

始めてみたいことはあるけど、何から始めたら良いかわからないという方も! あなたの「今」と「これから」について専門の相談員と一緒に考えてみませんか?



予約電話番号

tel.072-781-5516

# 講座・イベントレポート



7月5日・12日・19日(土)

男性セミナー

『人と話すのが楽しくなるコミュニケーション講座』

吉田 善則さん

(キャリアコンサルタント・産業カウンセラー)



「話し上手」であることよりも「聴き上手」であることの重要性など、コミュニケーションを楽しむことができるようになる理論を学び、ワークショップを通じて非言語コミュニケーション(視線・表情・姿勢)を活用し「共感的に聴く」ことを体感しました。参加者から家族や職場でも意識していきたいと前向きな感想が述べられ、豊かな人間関係の構築への第一歩を踏み出せる講座となりました。



8月27日(水)

こころとからだ講座

『姿勢体幹トレーニング』

石山 節子さん

(あるくら歩行研究所代表・理学療法士・トレーニングデザイナー)



年齢と共に身体が弱ることを防ぐために、腎臓の機能についてや水分補給・たんぱく質摂取の大切さを知り、「食事量」につながる自分の「一口量」を50ccの飲み物で実際に確認した上で、「飲む練習」を体験。運動をすると飲みやすくなることから、室内でその場でできる姿勢体幹トレーニングを行いました。足腰だけでなく口や喉の衰えに初めて気づくなど、自分の身体の状態や今後の課題に向き合うことができました。



## こころカフェ案内



### 健康カフェ@こころ

からだやこころについて語り合い、感情や情報、スキルの共有をしませんか。ファシリテーターが進行します。

11/17 2026年 2/9

(月曜日) 10:30~12:00

ファシリテーター:前田 綾子さん(薬剤師)

フリースペースで  
気軽におしゃべりしましょう♪



■ 対象:テーマに関心のある方10人

■ 参加費:無料

■ 申込み:電話・窓口・センターHPで受付中(先着順)



## こころ市民ネット会議

### “ここサークル”メンバー募集中!



伊丹市在住・在勤・在学・市域で活動する個人またはグループで、ジェンダー平等の推進を目指す方であれば、どなたでもメンバーになることができます!皆さんのご参加、お待ちしております。



メンバー登録  
こちらから



次回ミーティング

11月2日(日)10:00~11:30

2026年1月頃予定

# 講座案内

「性別に関わりなく、誰もが自分らしく生きられる社会づくりの拠点」施設として、男女共同参画の学習を目的とする講座を実施しています。

申込み・問合せ 伊丹市立男女共同参画センター TEL.072-781-5516

ホームページ



## 女性の一生

女性学講座

～人はどのように生き、どのように去っていくのか～

女性の一生を歴史に学びながら、自らの人生をも振り返ってみませんか。「老い」をどう生きるのか、「死」をどう考えるのか。自分が縛られているものから解放されて最期を迎えるために、何が必要かをともに考えましょう。

①	11/5 (水)	女性の一生を歴史的にみる	源 淳子さん (女性学研究者、 世界人権問題研究センター 登録研究員)
②	11/12 (水)	老いについて考え、 どう生きるかを考える	
③	11/19 (水)	葬儀と墓について考える	

11/5.12.19

(各水曜日)

13:30～15:30 [3回講座]

対象：テーマに関心のある女性25人

参加費：無 料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円)※要予約 10/29(水)締切

申込み：電話・窓口・センターHPで受付中(先着順)

## メディア・リテラシー講座 SNS時代のメディアとジェンダーを考える

メディア・リテラシーとは、テレビやインターネット、新聞など、メディアから発信される情報を主体的に読み解き、活用し、発信する能力のことをいいます。情報に振り回されず、メディアに主体的に向き合うための視点を養うスキルを学びましょう。

①	11/15 (土)	私とメディア、私たちとメディア ～メディア・リテラシー入門～	田島 知之さん	NPO法人 FCTメディア・リテラシー 研究所
②	11/22 (土)	マイノリティ市民とメディア ～女性たちの声はどう構成されるのか～	西村 寿子さん	
③	11/29 (土)	SNS時代のニュースと私たち ～声なき声を聴くために～	高橋 恭子さん	

11/15.22.29

(各土曜日)

13:30～15:30 [3回講座]

対象：テーマに関心のある方20人

参加費：無 料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円)※要予約

申込み：電話・窓口・センターHPで受付中(先着順)

## 脳が喜ぶ・心が笑う臨床美術(クリニカルアート)

自分発見講座

美術には、脳を活性化させる力、心にゆとりを与える力があります。季節を感じ、緊張感がときほぐされ、自分に対する発見がうまれる時間を体験してみませんか？

①	12/3(水)	ふたりで描くいろいろ色鉛筆
②	12/10(水)	冬色コレクション
③	12/17(水)	クリスマスツリーを描く

12/3.10.17

(各水曜日)

10:00～12:00 [3回講座]

講師：坂本 恭子さん

(ランタン工房・臨床美術士)

対象：テーマに関心のある方20人

参加費：無 料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円)※要予約※11/26(水)締切

申込み：11/4(火)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

材料費：1回につき300円

持ち物：はさみ・手をふくタオル、作品持ち帰り用バック・必要な人はエプロン等

## 映画から考えるジェンダー 映画上映「ふまじめ通信」

生き方アップデート講座

まじめに考えすぎてしまう性格から心身を病み都会の教師を辞職したクニちゃん。医者から「もっと、うまく、ふまじめに生きなさい」と言われ、「ふまじめ通信」という音声配信番組をはじめてみることに……。 (2023年製作/88分/日本)

対象：テーマに関心のある方25人

参加費：無 料 自由席(開場18:00～)

申込み：11/4(火)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

12/19(金)  
18:30～20:00



## 女性のための就労セミナー

就労支援セミナー

### 「働きたい、働きつづけたいを応援する！」

いったん仕事はやめたけど、もう一度働きたい。今の働き方を見直したい。どんな仕事が、自分に向いているかわからない。そんなあなたにおすすめの講座。今すぐでなく、いつか働きたい方も歓迎です。

雇用保険受給者の方は、  
求職活動の実績になります

①	1/15(木)	自分を知ることが始めの一步
②	1/22(木)	コミュニケーションとチームワーク
③	1/29(木)	「しつもん」で未来を描く

2026年 **1/15.22.29** (各木曜日)

10:00~12:00 [3回講座]

対 象：テーマに関心のある女性25人

参 加 費：無 料

一時保育：6人(1歳~就学前まで、一人につき1回300円)

※要予約 1/8(木)締切

講師 尾庭 恵子さん

キャリアコンサルタント、合同会社響流 代表

申 込 み：12/1(月)9:00~ 電話・窓口・センター HPで受付(先着順)

## 姿勢体幹トレーニング 年齢制限なし!室内でしっかり運動!

ここからだ講座

“身体の健康”は“心の健康” 長い人生で健康を維持するために、  
水分補給と運動の習慣をつけましょう。

2026年 **1/28** (水)

10:30~12:00

対 象：テーマに関心のある方15人

参 加 費：無 料

一時保育：6人(1歳~就学前まで、一人につき300円)

※要予約1/21(水)締切

申 込 み：12/15(月)9:00~ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

講師 石山 節子さん

あるくら歩行研究所代表  
理学療法士・トレーニングデザイナー

## 働きたくても働けない若者へ

働く意欲があっても行動できずに悩む若者たちがいる。支援の経験豊富な講師を迎え、特に精神的な理由にスポットをあて、社会復帰に向けた現状と課題、課題解決策を考えます。

2026年

**2/1** (日) 10:00~12:00

講師 岡崎 剛さん 臨床心理士、メンタルワークス大阪代表

対 象：就職に悩む若者(15歳~49歳)や

その保護者・支援機関の関係者25人

参 加 費：無 料

申 込 み：12/15(月)9:00~ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

### 個別相談会

2/1(日) 13:00~15:00

4組(要予約・先着順)※講義を受けられる方

相談員 藤田 かおりさん

宝塚地域若者サポートステーション 統括コーディネーター

## 事業者とプレ事業者のためのチャレンジ実践講座

事業者対象講座

プレ事業者には、女性のライフステージに応じた柔軟なキャリア構築のヒントを、  
事業者には、社内キャリア支援や職場環境の整備、外部人材の活用に関する内容を、  
講師自身の経験と専門知識に基づく貴重な情報をシェアします。

2026年

**2/5** (木)

14:00~16:00

対 象：事業者、起業や個人事業主、副業に関心のある方20人

参 加 費：無 料

一時保育：6人(1歳~就学前まで、一人につき300円)

※要予約1/28(水)締切

申 込 み：12/15(月)9:00~ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

講師 山本 美紀さん

ミッシュ 社会保険労務士事務所所長、  
特定社会保険労務士、キャリアコンサルタント

## これからのわたしを考える

就労支援セミナー

なんとなく考えているけど、具体的に何をしたら良いかわからない…そんな貴方も!ひとりで悩んでいては気づけない「自分の価値観」や「これからのイメージ」に、楽しみながら出会える時間で

雇用保険受給者の方は、  
求職活動の実績になります

2026年

**2/13** (金) 10:00~12:00

対 象：テーマに関心のある女性15人

参 加 費：無 料

一時保育：6人(1歳~就学前まで、一人につき300円)

※要予約2/6(金)締切

申 込 み：1/5(月)9:00~ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

講師 ハローワーク 伊丹マザーズコーナー  
就職支援ナビゲーター

## 予告 ここいろ ミモザの日

\*詳しい内容が決まり次第、ちらし・センターHPでお知らせします。

毎年3月8日は国連が定めた「国際女性デー(International Women's Day)で、  
「ミモザの日」とも呼ばれています。

ここいろでは、2026年3月1日(日)に様々なイベントを開催します。

2026年

**3/1** (日)

10:00~16:00

参 加 費：無 料

申 込 み：2/2(月)9:00~ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

# ここいろ

愛称「ここいろ」は、  
一人ひとり（ここ＝個々）が  
自分の色（いろ）を彩ることのできる  
拠点施設であることを願って、  
公募で名付けられました。

伊丹市立  
男女共同参画センターは  
SDGs を支援しています



目標 5 (ジェンダー)  
ジェンダー平等を実現しよう

## 開館時間

月～土 午前9時～午後9時  
日曜日 午前9時～午後5時30分  
\*第1日曜(5月は第3日曜)のみ開館

## 休館日

日曜日(左記開館日除く)、祝日  
年末年始(12/29～1/3)

## アクセス

阪急伊丹駅から徒歩約7分/JR伊丹駅から徒歩約8分  
お車でお越しの際は、宮ノ前地区地下駐車場(有料)等をご利用ください。

ホームページ



Instagram



facebook



LINE



## 伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

〒664-0895 伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商工プラザ5階

電話: 072-781-5516

FAX: 072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp>