

## 生活上の困りごと 相談窓口 一覧

相談の内容	相談窓口	電話	受付時間	その他
高齢者・障害者への虐待相談	市役所 地域福祉課	554-2511	24時間 対応	高齢者や障がい者への虐待を発見したときや、気になることがあれば相談ください。
高齢者・障害者の権利擁護や成年後見制度の相談	市役所 地域福祉課	552-5346	月～金曜日、年末年始を除く 8:30～17:15	高齢者や障がい者の財産や生活を守るため法律などの相談に応じます。
認知症などの相談	西部地域包括支援センター (丹南健康福祉センター)	594-3776		物忘れなどの認知症の症状や対応等についての相談に応じます。
高齢者の生活・サービスの相談	東部地域包括支援センター (篠山市保健センター)	558-0324		高齢者の在宅での生活、介護に関する相談に応じます。
障がい者の生活・サービスの相談	市役所 地域福祉課	552-7102		各障がい手帳の取得やサービス利用についての相談に応じます。
生活保護の相談				生活困窮でお困りの方の相談に応じます。
ひきこもりの相談	市役所 地域福祉課	552-7102		ひきこもりで悩んでいる方や家族の方の相談に応じます。
こころの健康相談	市役所 健康課 (丹南健康福祉センター)	594-1117		こころの悩みや精神的な病気についての相談に保健師が応じます。ご本人だけでなく、ご家族やお知り合いの方も相談ください。
母子・児童の相談	市役所 福祉総務課	552-7101		母子家庭や児童に関する相談に応じます。
消費生活の相談	市役所 市民協働課	552-5112		商品に関するトラブルや悪質な訪問販売、多重債務などの相談に応じます。
総合生活相談	畑ふれあい館 日置ふれあい館 西紀ふれあい館 味間ふれあい館 古市ふれあい館	552-4401 556-2850 593-0093 594-1003 594-1001		8:45～17:15 身近な相談窓口として、人権や生活上のさまざまな相談をお聞きします。必要に応じて関係機関へつなぎます。
女性のための相談窓口	兵庫県立女性家庭センター (兵庫県配偶者暴力相談支援センター)	078-732-7700	毎日 9:00～21:00 緊急時は 24 時間対応しています	
	兵庫県警察本部 ストーカー・DV 相談	078-371-7830	毎日 24 時間	
	神戸地方法務局 女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	
	篠山市役所人権推進課 (第2庁舎1階)	079-552-6926	月・火・木・金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00	
男性のための電話相談	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン(男性相談専用)	078-360-8553	毎月第1・3 火曜日(原則) 17:00～19:00	男性の心理カウンセラーが、電話で相談に応じます。


篠山市男女共同参画センター情報紙

# フィフティだより

～一人ひとりが輝く社会をめざして～

第36号 平成28年10月

Sasayama City  
Gender Equality Center



【発行】  
〒669-2397 兵庫県篠山市北新町 41  
篠山市役所第2庁舎1階  
篠山市市民生活部人権推進課  
電話: 079-552-6926  
FAX: 079-554-2332



## 男女共同参画研修会を開催しました



7月15日(金)午後7時30分より大阪樟蔭女子大学健康栄養学科教授石蔵文信さんを講師に迎え、【あなたもわたしも心ゆるやかに生きる～「わしも族夫」と「エイリアン妻」がパートナーシップを深めるために～】と題して、熟年を迎えた夫婦がともに助け合い、いたわり合い、穏やかに暮らしていくためのヒントになるお話をたくさんしていただきました。

男性と女性の考え方には大きな食い違いがある。男性は定年退職したら妻と旅行や買い物、共通の趣味を持って一緒に活動したいと考えている人が多いが、妻は今まで十分お世話をしてきたからもうわずらわせないで、お互いに干渉せず自由に過ごしたいと望んでいる人が大半を占めていて、それが熟年離婚という形になって現れている。



女性が熟年離婚を決意する理由に「男尊女卑」「家政婦扱い」がある。例えば妻を呼ぶときどう言っているか、上から目線で妻を家政婦のように勘違いして扱ってこなかったか、黙っていても何でもしてもらって当たり前と思っていなかったかと投げかけられました。

熟年離婚を回避し円満な夫婦関係を築いていくために、そしてお互いに対等な人間であることを意識して、

- ★ 妻を名前で呼ぶ
- ★ 定年後は昼食を自分で作る
- ★ 「ありがとう」「ごめんなさい」を必ず言う
- ★ 「結婚記念日」「誕生日」は忘れることなく何かをプレゼントする

など具体的なヒントをいただきました。



平成28年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ「意識をカイカク。男女でサンカク。社会をヘンカク。」



# 「女性に対する暴力をなくす運動」

男女共同参画推進本部（本部長：内閣総理大臣）において、平成13年6月5日に、毎年11月12日から25日（女性に対する暴力撤廃国際日）までの2週間、「女性に対する暴力をなくす運動」を次のような目的で実施することとしています。



【暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではないが、特に、配偶者等からの暴力、性犯罪、ストーカー行為、買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき課題である。】

これに合わせて、人権擁護委員協議会では、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として女性をめぐる様々な人権問題について下記の通り受付時間を延長して相談を受けます。

- 1 日 時 平成28年11月14日(月)～11月20日(日)まで  
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後7時まで(時間延長)  
土曜日・日曜日 午前10時～午後5時まで(閉庁日に対応)
- 2 電話番号 0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)
- 3 相談担当者 人権擁護委員、法務局職員
- 4 相談方法 電話相談のみ、無料、秘密厳守します



## 出前 女性のためのチャレンジ相談

★今の働き方を見直してみたい ★地域の中で何かをやってみたいけれど、どうしたらできるかな？ ★再就職を考えているけれどどうしたら良いかしら ★趣味を生かして起業につなげたい

こんな不安や悩みをお持ちの女性のみなさん。「チャレンジ相談」では専門の女性相談員が、個別であなたのお話をじっくり聴いて、アドバイスや情報提供をします。



少し勇気を出して前向きに一步を踏み出してみませんか？

開催日	1回目	平成28年11月11日(金)	篠山市民センター1階 研修室2
会場	2回目	平成28年12月16日(金)	篠山市民センター1階 研修室1

開催時間	1コマ目	10:00～10:50	1コマに1人ずつの個別相談です 1日当たりの定員は3名です
	2コマ目	11:00～11:50	
	3コマ目	12:00～12:50	

一時保育 有り・無料・要予約(概ね10ヶ月から小学校就学前の子ども)  
講師 深田 由香 さん(2級キャリア・コンサルティング技能士、産業カウンセラー)  
申込先 人権推進課  
申込締切 両日とも定員になり次第締め切ります  
主催 兵庫県立男女共同参画センター・篠山市民生活部人権推進課

【申込・問い合わせ先】  
篠山市民生活部人権推進課  
電話番号：079-552-6926 FAX：079-554-2332  
Eメール：[jinken\\_div@city.sasayama.hyogo.jp](mailto:jinken_div@city.sasayama.hyogo.jp)



# 出張！女性のための働き方セミナー

## 時間管理術

### 西本恭子さん（社会保険労務士ニシモト事務所特定保険労務士）のお話



結婚や出産を機に離職してから再就職を考えた時、家事や育児しかしたことがないからと不安に思う必要はありません。子育てや家事をしていく中で、自分中心の時間割で動くのではなく相手の都合に合わせてながらもキチッと一日分の用事をこなしてこられたはず。それは他者を許す力を身につけながら生活しているということです。その力は社会復帰したとき大きな力になります。自分自身に自信を持ってください。

夢は期限を決めることで現実的な目標となり日々の行動に落とし込めるようになります。毎日少しずつ意識を持って生活することで、夢は実現に近づきます。まず、日々の行動の優先順位を決め、電化製品を上手に使う家事に使う時間を短縮します。そして、私の思いが相手に響いて家族にも助けてもらえるよう「何考えてるん」「自分でやれば」など、相手の行動に対する指示的な言葉（YOUメッセージ）ではなく、「しんどいからちょっと手伝って」「私のお茶も一緒に入れてくれると嬉しいな」など自分の気持ち（Iメッセージ）を素直に表現することが大切です。

ここで、使わない方が良い言葉「3D」を紹介します。

【だって】 【どうせ】 【でも】

これらの言葉は後ろに【できない】が付きます。

否定的な言葉はできるだけ使わないようにしましょう。

(このセミナーは9月15日に開催しました。)

- 心地よい毎日のための  
自分マネジメント
- 独りよがりにならないように他者に話す
  - 自分も他者も大切にすることをコミュニケーション
  - 目標を持って生活する
  - 自分みがきをする努力を惜しまない
  - プラス思考の口癖を習慣づける

## 第14回「人権フェスタinささやま」



開催日時

【作品展示イベント】 平成28年11月29日(火)～12月4日(日)  
9:00～19:00(日曜日は10:00～17:00)

各種協賛団体による人権啓発パネル展、人権啓発資料の展示、市内小・中・特別支援学校による感謝の手紙展、あいさつ運動の小・中学生ポスター展、他

【メインイベント】 平成28年12月3日(土) 11:00～17:00

・中学生人権作文コンテスト入賞者表彰・作文朗読発表

・基調講演 演題：格差社会と子どもの人権(仮)

講師：青砥 恭 さん(NPO法人さいたまユースサポートネット代表理事)

・各種協賛団体による物産販売、飲食販売、人権なんでも相談など

会場 四季の森生涯学習センター(篠山市網掛429 電話：594-1180)

主催 篠山市、篠山市教育委員会、

人権啓発活動北阪神・篠山・丹波地域ネットワーク協議会

問い合わせ先 篠山市民生活部人権推進課(電話 552-6926)

