

WORK STYLE 2024

防衛省職員の
ワークスタイル
事例集

防衛省

防衛省職員の皆様へ

防衛省・自衛隊は、女性職員の活躍と、職員のワークライフバランスを一体的に推進するため、「防衛省における女性職員活躍とワークライフバランス推進のための取組計画」を策定し、女性職員の採用・登用について具体的な目標を定めるなど、意欲と能力のある女性職員の活躍を推進するための様々な施策に取り組んでいます。

また、男性職員の育児への参画についても具体的な目標を定め、男性職員の家庭生活への関わりを推進し、全ての職員が働き続けやすく、活躍できる職場環境の整備に取り組んでいます。

それらの取り組みの一環として、防衛省・自衛隊において、様々な分野で活躍している女性職員の方々の仕事をする上での心掛けや、キャリア形成をしていく上で直面した困難やその乗り越え方、また各種休暇等を取得した男性職員の取得を通して感じたことや、これから取得を検討している職員に伝えたいことなどを紹介した「防衛省職員のワークスタイル事例集」を作成しました。

皆様がキャリア形成で悩んだときや、仕事と家庭生活の両立への不安を感じたときなどに、この事例集で紹介されている先輩職員の経験やメッセージがひとつの参考になれば幸いです。

本事例集は防衛省の各機関等で働く職員のワークスタイルの一例を紹介するものであり、皆様が理想とするワークスタイルとは一致しない部分もあるかもしれませんが、様々な事例の中から「参考にできるところ」や「共感できるところ」などを探しながら、読んでいただければと思います。

なお、本事例集は部外に頒布する目的のものではありませんので、ご注意ください。

目次

防衛省女性職員のワークスタイル事例	3-36
-------------------	------

自衛官（幹部）

陸上自衛隊	第7後方支援連隊 衛生隊長	3-4
海上自衛隊	自衛隊中央病院 産婦人科	5-6
航空自衛隊	電子開発実験群 技術調査隊長	7-8

自衛官（准曹）

陸上自衛隊	中部方面システム通信群本部中隊 第1科文書陸曹	9-10
陸上自衛隊	東部方面後方支援隊 第301通信直接支援隊 無線機器整備陸曹	11-12
海上自衛隊	護衛艦みくま 機関科 電機員	13-14
海上自衛隊	舞鶴地方総監部 管理部 総務課 総務係	15-16
航空自衛隊	航空自衛隊第3術科学校学生隊 庶務業務、学生指導	17-18
航空自衛隊	航空警務隊 奈良地方警務隊 警務係	19-20

事務官等

内部部局	防衛政策局 戦略企画参事官付 総括班長（先任部員）	21-22
内部部局	防衛政策局 戦略企画参事官付 宇宙・海洋政策室 部員	23-24
陸上自衛隊	東北補給処 装備計画部 化学課 技術主任	25-26
海上自衛隊	阪神基地隊本部 総務科 人事係 科付主任	27-28
航空自衛隊	航空氣象群基地業務隊 業務小隊 厚生主任	29-30
防衛装備庁	長官官房 人事官付 調整係長	31-32
防衛監察本部	総務課 企画室 情報分析専門官	33-34
近畿中部防衛局	調達部 事業監理課 施設情報管理係長	35-36

防衛省男性職員の育児休業等の利用事例	37-54
--------------------	-------

自衛官（幹部）

航空自衛隊	北部航空警戒管制団 北部防空管制群 防空管制隊 運用訓練班員	37-38
-------	--------------------------------	-------

自衛官（准曹）

陸上自衛隊	東部方面会計隊 第433会計隊 北富士派遣隊 会計連絡係長	39-40
海上自衛隊	たいげい 4分隊 先任海曹・補給員長	41-42

事務官等

内部部局	地方協力局 沖繩協力課 再編推進室 FRF班 部員	43-44
陸上自衛隊	陸上総隊司令部 運用部 防衛課 戦域戦略班 戦域戦略専門官	45-46
海上自衛隊	舞鶴地方総監部 防衛部 第1幕僚室 能率専門官	47-48
航空自衛隊	南西航空方面隊司令部 総務部 総務課 環境保全専門官	49-50
防衛装備庁	装備政策部 装備安全管理課 技術管理室 投資評価専門官	51-52
東北防衛局	企画部 周辺環境整備課 係員	53-54

管理職

内部部局	大臣官房広報課長	55-56
陸上自衛隊	女性自衛官教育隊長	57-58
海上自衛隊	たいげい艦長	59-60
航空自衛隊	千歳管制隊長	61-62

巻末特集	両立支援制度の紹介	63-64
	男性職員の育児に伴う休暇・休業	65-66

選択の連続、一步その先へ



第7後方支援連隊 衛生隊長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成10年	4月	防衛大学校入校
平成14年	3月	幹部候補生学校入校
平成14年	10月	第10後方支援連隊衛生隊
平成17年	1月	第5次イラク復興支援群衛生隊 (救急車班長)
平成17年	6月	第10後方支援連隊衛生隊 (救急車小隊長)
平成18年	11月	結婚
平成21年	3月	航空学校総務部(補給幹部)
平成22年	6月	長男出産:育児休業 (平成22年8月～平成24年5月)
平成24年	6月	次男出産:育児休業 (平成24年8月～平成25年7月)
平成26年	3月	自衛隊札幌病院総務部(総括幹部)
平成29年	3月	衛生学校幹部特修課程入校 (上級衛生運用)
平成30年	3月	中央業務支援隊付 中央大学研修(法学部法律学科)
平成31年	3月	北部方面総監部法務官付(法務官部)
令和1年	9月	小平学校入校(法務運用)
令和3年	3月	衛生学校教育部(運用教官室教官)
令和3年	8月	衛生学校企画室(計画幹部)
令和5年	3月	現職

今を生きる優先順位

私の衛生隊長上番と同時に幹部自衛官である夫が異動となり、夫と長男(中1)、私と次男(小5)という、初めて兄弟を分離した単身赴任の形式をとりました。これは家族の中で取り決めた優先順位に基づくものです。

現在、最も優先度の高いものは「子供の拠点を北海道に置く」というものです。理由については、夫婦共に北海道出身であり、両親、親戚、姉妹が近傍におり育児等の支援が得られやすいことです。他の優先順位はその都度変化しますが、この第一の優先事項を達成するため、夫婦どちらかが北海道勤務を追求し、私が道外に行く場合は夫に子供2人を預けて単身赴任をするという形をとってきました。

このように、藤田家における家事、育児のバランスはほぼ夫婦同等です。私が単身赴任の間、夫は親戚だけではなく市のファミリーサポート等を活用し、親と同居することなく訓練、災害派遣等の際にも預け先の調整を臨機応変に対応してくれました。

「夫は家事も育児もできない」と嘆く女性の話は今でも聞きますが、できないのではなくさせないだけなのではと私は

疑問に思っています。女性がフルタイムで働くためには、夫の協力は不可欠であると実体験から確信しています。

多くの人に感謝して

「女性活躍」というと、がんばっている女性に焦点が当てられがちですが、実際はそれを支えている家族、親戚、周囲の協力があってこそ成り立つものであると実感しています。夫婦で道外勤務の際には親戚に海を越えて支援に来てもらうこともありました。夫をはじめ、これまで支えてくれている方々には本当に感謝しています。

子供を第一に考える中でも、自身のキャリア形成についてももちろん考えています。初めて子供と離れて暮らすことになったときは1ヶ月ほど淋しさで泣きながら暮らしていましたが、今ではキャリア形成の良い機会ととらえて3回の単身赴任を経験し、出張、研修等にも積極的に参加しています。

子供が大きくなってきた今、2人とも

道外の場合は親戚に子供を預けて下宿させるということも視野に入れています。上の子は転校しなくともすむよう道内の中高一貫校を受験し、見事合格を勝ち取ってくれました。冒頭の兄弟分離生活はこう言った理由によるものです。初級幹部時代、国際貢献活動を経験した際に、自衛隊のオペレーションにおける女性の重要性を実感しました。女性自衛官が階級問わず退職まで当たり前前に勤務できる環境が早く整うことを願うばかりです。



1日のタイムスケジュールの例

5:00	起床
6:30	朝食
7:30	出勤
8:15	朝礼
	各種訓練、会議、指導、運動等
17:30	帰宅
19:30	夕食、家族との時間
22:00	就寝



女性職員へのメッセージ

自分にとって何が大事かは人それぞれであり、私の経験もあくまで一例だと思っています。経験するまでは大きな壁に見えても、一步踏み出してみるとかけがえのない経験につながったことが何度もありました。困難に直面したとき「自分にはできない」とあきらめるのではなく「どうすればいいのか」と方策を考えて一步でも進んでいくことが何より大事だと思います。

「一步その先へ」は今の部隊長要望事項ですが、仕事と家庭の両立に悩みながらも自分が部隊長までの道のりを歩んでこられたのは、いろんな選択の都度、優先順位をつけながら「一步その先へ」と進んできた結果だと思っています。

部隊長着任後、師団の女性幹部の少なさに驚き、自衛隊における女性活躍はまだまだこれからであると実感しました。今後、何か選択を迫られた際、こんな道もあると一つの参考にさせていただき、多くの女性が活躍していく一助となれば幸いです。

叩けよ、さらば開かれん



自衛隊中央病院 産婦人科

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成18年	4月	防衛医科大学校医学部医学科入校
平成24年	4月	海自幹部候補生学校入校
平成24年	6月	初任実務研修 (防衛医大病院・自衛隊中央病院)
平成26年	6月	自衛隊中央病院 産婦人科
	8月	航空医官課程(空白)
平成29年	8月	初期専門研修 (防衛医大病院 産婦人科)
令和 2年	7月	長女出産
令和 2年	9月	自衛隊呉病院 診療部内科 (育児休業取得)
令和 3年	4月	職場復帰
令和 4年	9月	自衛隊中央病院 産婦人科
令和 4年	11月	次女出産
令和 5年	5月	職場復帰

試行錯誤の毎日

通勤に約1時間半かかるため、シーツ敷きなどのセッティングだけやって登園は夫に任せ駅に走っています。毎朝電車内で朝の行動を振り返り翌朝の効率を改善しようと思いますが、なかなかそんなに上手くいくわけもなく。タスクを効率よくこなそうとしている途中でバンザイしながら抱っこしてアピールをする3歳と1歳。「お父さんに！」と夫にパスしようとしても「お母さんがいいの！」と怒り出す長女。何も言わないけどすぐ逃げ出してくる次女。□では残念がりながらマイペースな夫。勉強や研究などやりたいことを寝かしつけの後にやろうとしても、一緒に寝てしまうことがほとんどで、翌朝また「寝ちゃった！」と飛び起きて動き出す毎日です。事例集の執筆依頼を頂いた際に他の方の記事を拝見しましたが、皆さんすごくキラキラしていてふと自分を振り返り要領の悪さを痛感してしまいました。でもきっと数年したら子供たちが甘えてくれることも少なくなつて、あっという間に反抗期が来るのかもと思うと、今のドタバタも愛おしいような。今日の振り返りを明日に生かせるように試行錯誤の毎日です。

できることとできないことを把握する

第1子を出産する前から約4年産婦人科診療から離れていたため、中病産婦人科で復帰する時に非常に緊張しました。急な欠勤や直の制限などもあり同僚への申し訳なさや焦燥感を感じていましたが、家で溢すと「お互い様だよ、いつか親の介護とかで同じように急に勤務を制限しなきゃいけない人もいるだろうし、自分たちも子供ができるまでワークワーク軽く働いていたのだから、必要以上に負目を感じることはない」と夫に言われ、自分になかった視点で目からうろこでした。出産・育児の経験は産婦人科医として想像力の足りなかった自分にとって非常に貴重な経験であり、診療能力の向上につながったと考えていますが、出産前のような働き方ができないことに後ろめたさを感じていたことを自覚させられました。今の自分にできることはこれまでの仕事や育児から得た様々な経験を自衛隊に還元することと捉え、ど

のライフステージにあっても女性隊員がその能力を思う存分発揮できるように女性ヘルスケアの拡充を目指すことがいまのモチベーションになっています。



1日のタイムスケジュールの例

4:30	起床、洗濯、食事作り等
7:00	保育園へ先行してセッティング、出勤（登園は夫）
9:00	登庁（フレックスタイム制）
日中	外来診療、病棟業務等
16:15	退庁（時休消費→育児短時間使用予定）
18:00	帰宅、保育園迎え（夫と半々）、夕食準備
20:00	団らん、入浴、寝かしつけ等
22:00	就寝



女性職員へのメッセージ

男性の育児進出は目覚ましいですが、それでも妊娠・出産は女性の身体で起きます。最適時期がキャリアアップの時期と重なるため、仕事がとても楽しくなってきた頃合いで、子供を設けるタイミングをどうする？と悩む方も多いかと思います。女性を取り巻く環境や選択肢は様々で、妊娠出産だけが人生ではないですが、どんなライフステージでも女性ヘルスケアは女性の働き方や健康に密接に関係します。まだ妊娠を考えていない方や妊活中の方、育児中の方すべての女性職員がその能力を思う存分発揮できるようにサポートするのが我々婦人科医官の存在意義と考えています。どうぞお気軽にご相談ください。

抱え込まずに相談してみよう



電子開発実験群 技術調査隊長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成12年	4月	防衛大学校入校
平成16年	4月	幹部候補生学校入校
平成17年	11月	第1警戒群通信電子隊
平成19年	4月	防衛大学校理工学研究科前期課程入校
平成24年	3月	防衛大学校理工学研究科後期課程卒業 →博士(工学)取得
平成24年	3月	飛行開発実験団飛行実験群 (技術幹部に特技拡大)
平成26年	2月	結婚
平成26年	3月	防衛大学校訓練部 指導教官
平成28年	4月	幹部学校指揮幕僚課程入校
平成29年	3月	航空開発実験集団司令部研究開発部
平成31年	2月	長女出産・育児休業 (平成31年1月～令和2年7月) 配偶者が1か月の育児休業を取得
令和 2年	8月	職場復帰
令和 3年	3月	防衛装備庁 装備開発官(航空機担当)付
令和 3年	8月	長男出産・育児休業(令和3年6月～令和4年4月) 配偶者が1か月の育児休業を取得
令和 4年	4月	職場復帰
令和 4年	8月	航空幕僚監部 科学技術官付
令和 5年	8月	現職

私も皆さんと同じように、自身のキャリアアップや育児と仕事の両立に悩むことが多いのですが、家族、先輩、同期、同僚に相談することで何とか乗り越えてきました。人に相談することで、自分の視野を広げ、悩みを共有することで解決策が見えてくると思っています。

育児と仕事の両立のために

私は、現在、休憩時間の短縮と育児時間の制度を利用し、勤務時間を短縮して部隊長として勤務しています。はじめは、隊長なのに勤務時間を短くしていいのだろうかと不安がありました。しかし、同僚等の理解、工夫によって勤務することができています。

独身時代は残業前提の働き方をしていましたが、子供が生まれてからは、定時で上がるためにできるだけ早く出勤し、勤務時間を確保しなくてはと躍りになっていました。そのような中、隊長のポジションに就く話を受けました。しかし、二人目の子供が朝早く起きてきて、思うように早朝に家を出ることができなくなっていたことや、通勤時間がこれまでより長くなり早出勤務も難しいことから、一旦は断ることも考えましたが、先輩や現在の上司に相談し、育児時間等の

制度を活用して勤務することにしました。

実際に勤務してみて、時間が足りないと思うことは多々あります。しかし、限られた時間を活用できるように、私のスケジュールを見える化し、隊員との対話の時間を確保するために1 on 1 ミーティングを導入する等の工夫をしています。時間が限られると、時間の大切さが身に沁み、自分の時間も人の時間も大事にするようになったのではないかと思います。

感謝を忘れない

異動してすぐに、雑誌の記事で「感謝日記をつけよう」という記事を目にしました。感謝日記により1日を振り返り、自分の行動やその時の感情を客観視しようという内容でした。この記事を見たことをきっかけに、これまでずっと挫折していた日記をつけようと思い、毎朝、前日にあった感謝したことを書き綴るようになりました。この習慣のおかげで、職場の人たち、同期、先輩、家族に助けら

れていることをより実感できるようになりました。疲れて子供についつい当たってしまいそうなときは、子供に正直に弱音を吐いて助けてもらうこともあります。同期や職場の人たちに相談し、話すだけですっきりすることもあります。そのように助けてもらったことを日記に書き留めて、感謝の気持ちを忘れないように、いつかお返しできたらと思って書いています。



1日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、家事
8:15	出勤
日中	報告受け、資料作成、会議出席、1on1 ミーティング
16:00	退庁 (育児時間、休憩時間短縮活用)
17:30	保育園お迎え (保育園送りは遅出勤務の夫が実施)
18:00	帰宅、夕食準備
18:30	夕食
19:30	片付け、お風呂
20:30	寝かしつけ
21:00	就寝



女性職員へのメッセージ

女性に限らず、育児や介護、その他の活動と仕事を両立している隊員や職員が防衛省の中にはたくさんいると思います。両立に悩んだり少しでも不安に思ったりしたら、色々な人に相談することが大切だと実感しています。悩んでいるときは、「こうあるべきだ」「こうなくてはいけない」と視野が狭くなりがちです。私も、部隊長が育児時間をとって勤務時間を短くすることはできないと思い込んでいました。しかし、相談することで悩みを周囲に知ってもらうことができ、解決策も見つけることができました。悩んだときは誰かに相談してみてください。きっと解決策が見つかるはずです。

他人と比べない



中部方面システム通信群本部中隊
第1科文書陸曹

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成27年	4月	陸上自衛隊入隊
平成27年	10月	中部方面通信群(伊丹) 本部中隊映像写真小隊
平成30年	1月	結婚
平成30年	8月	長女出産・育児休業 (平成30年10月～平成31年3月)
平成31年	4月	職場復帰
令和 2年	9月	離婚
令和 2年	10月	第98期(女教)陸曹候補生課程入校(朝霞)
令和 3年	2月	通信学校入校(久里浜)
令和 3年	7月	3等陸曹昇任
令和 3年	8月	中部方面通信群(伊丹) 本部中隊中隊本部(給養・文書陸曹)
令和 4年	3月	中部方面システム通信群(伊丹) 本部中隊中隊本部(給養・文書・給与陸曹)
令和 5年	8月	現職

支えてくれた人たちに感謝

私は、陸士長の頃に出産し育児休業を取得していた時、同期や後輩が続々と陸曹になっていく姿を見て、すごく焦りを感じていました。職場復帰した時には、入隊から5年目で任期制ということもあり、約5か月の育児休業を取得後、すぐに陸曹候補生試験を受験しましたが、初めての子育てや仕事・候補生試験が重なり、家庭と仕事を両立させ陸曹になることは難しいのではと感じていました。

ですが、子育て中の先輩からのアドバイスや課業外、休日等の候補生試験練成をする際には、先輩が子供を預かってくれたり、様々な協力があり試験に合格することができました。

また、合格から2か月後の入校の際には、子供がまだ2歳と幼く、その時期に離婚したばかりということもあり不安でしたが、両親や親戚に支えてもらい約9か月の入校を終え、陸曹になることができました。

私が今、陸曹として勤務できているのは周りの支えやたくさんの協力のおかげだと思っています。本当に感謝しています。次は私の番です。私が先輩にしてい

ただいたことや経験したからこそできるアドバイスをしていき、後輩隊員が少しでも働きやすい環境を作れるよう引き続き努力していきます。

た。

これからも娘との時間を大切にしつつ、将来は、周りの方々をサポートする側になっていきたいと思います。

娘との時間

娘が生後8か月の時に職場復帰し、2歳の時は陸曹教育隊への入校等で約9か月離れ、甘えたい時期に我慢をいっぱいさせてしまいました。入校も終わり、これからは娘との時間を大事にしようと思っていましたが、どうしても仕事で遅くなってしまう日があり、仕事と育児の両立が難しく思うように時間が作れない時期がありました。

その際、先輩から「業務の代わりはいるけど、母親の代わりは誰もできない」、「私達もそういう時期は周りを頼ってきた」と言われ、もう少し周りを頼っていいと思えるようになり、それからは周りの方にサポートしてもらい、時間と心の余裕ができ、仕事育児の両立ができるようになりまし



1日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、朝食・お弁当作り
6:20	子供起床、準備
7:00	保育園送り、出勤
日中	勤務
18:00	退庁、保育園迎え、帰宅
19:00	入浴、夕食
20:00	子供との時間
21:00	寝かしつけ
22:00	洗濯、翌日の準備
23:00	就寝



女性職員へのメッセージ

女性自衛官が増え、以前よりも様々な両立支援制度が普及してきましたが、女性が少ない部隊にはまだまだ浸透していないのかなと思います。

また、その制度を知っていても周りに利用している人がいないから利用しにくいこともあると思います。

ですが、そこは思い切って「私がパイオニアになるぞ」くらいの気持ちで利用していくと、働きやすい環境作りの良いきっかけになるかもしれません。

周りの理解や協力があることに感謝し、仕事と家庭の両立を目指し上手く制度を活用していきましょう!!

やりがい・目標・仕事 3つのトライアングル



東部方面後方支援隊 第301通信直接支援隊
無線機器整備陸曹

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成28年 3月 入隊
平成28年 9月 第102施設直接支援大隊第2直接支援隊
(宇都宮)
令和 4年 3月 第301通信直接支援隊(朝霞)
令和 4年 4月 大学入学

マイ・セカンド・キャンパスライフへ

思い返せば好奇心の塊で常に知識を吸収していくことが好きで好きで仕方になった子供時代でした。18歳の頃、大学入試に合格するも、母子家庭であった当時の家庭状況を考え、就職という道を選択しました。その後、ご縁があり自衛隊に入隊、3曹昇任、結婚するなど順調な生活を送るも、どこか心の中に「もっと勉強したかったな」とモヤモヤを抱えていました。ある時、夫に「今からでも大学に行きたい」と相談したところ、今までの生活でどこか物足りなさそうにする私に気が付いていたようで、快く承諾してくれました。出産、育児等のライフイベントを先送る選択、場合によっては出産等を叶えられない可能性がある選択でしたが、夫はそれでも「やりたいことはやったほうが良い」と背中を押し続けてくれています。

当時の所属部隊に、「大学に行きたい。仕事は続けたいけれど、入学を選ぶことで辞めることになったとしても行きたい。」と伝えたと、[仕事を続けたい意思があるなら早出遅出勤務を修学でも利用できる]ということを教えていただきました。応援して送り出してください

た当時の所属部隊の皆様、前例のほとんどない私を受け入れて下さった現部隊の皆様には感謝してもしきれません。

私の業務をサポートしてくれる同僚や後輩、いつも気にかけて下さり私の通学環境を作っていただいている上司の皆様。特別勤務の調整や駐屯地内外の支援等、部隊の皆様には言葉にできないほど沢山のご配慮を頂いております。どれだけ部隊に恩返しできているか未未知数ですが、恒常業務も野外訓練等でも私が出せる全力で邁進しようと心掛けております。

感謝の気持ちがモチベーションに

退庁後、通学をしておりますが、夜間という特性もあり、若さ溢れる現役生はもちろん、私と同じような社会人、更には50代で新たな学問に挑戦する方など様々な形で勉学に励む方々に囲まれ日々刺激をもらっています。

課題に追われ、土曜日の夜は徹夜することもあります。仕事が終わった後に通学することは体力面の辛さ、勉強におい

ても現役生との差を感じ、精神的に疲労することも多々あります。それでもモチベーションを保てるのは、新しい知識が増える楽しさ、夫のサポート、なによりも部隊の皆様が応援して下さるからです。

まだ卒業まで超えていく壁は沢山ありますが、最後まで走り抜け、大学で学んだ知識をお世話になっている自衛隊に還元できる隊員になりたいと思っております。



1日のタイムスケジュールの例

5:00	起床
7:30	出勤
16:15	退庁
18:00	授業開始
21:20	授業終了
22:20	帰宅
23:30	就寝



女性職員へのメッセージ

女性は特に妊娠、出産というライフイベントを抱え、仕事との両立を考えると「自分のやりたいこと」に挑戦する際に足踏みしてしまうことも多くありますが、WLBは出産・育児だけではなくあらゆる隊員に開かれており、女性もキャリアアップをしていくことは自衛隊にとっても大きな力となると考えます。家族の協力、部隊の協力は必要ですが、もしやりたいことがあるならば積極的に挑戦してみたいかがでしょうか？

人は人、自分は自分



護衛艦みくま
機関科 電機員

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成23年	4月	横須賀教育隊入隊
平成23年	9月	呉 訓練支援艦くろべ
平成25年	2月	第2403期海士電機課程入校(2術校)
平成25年	7月	呉 練習艦しまゆき
平成26年	10月	横須賀教育隊 初任海曹課程入校
平成26年	12月	呉 訓練支援艦くろべ
平成28年	6月	結婚
平成28年	9月	自衛隊呉病院
平成29年	4月	第一子出産 育児休業 (平成29年6月～32年4月まで)
平成31年	3月	第二子出産 育児休業 (平成31年5月～32年3月まで)
令和 2年	3月	自衛隊呉病院 復帰 (配偶者が令和3年3月まで育児取得)
令和 2年	10月	第0202期海曹電機課程入校(2術校)
令和 3年	3月	佐世保転任 佐世保 護衛艦すずつき
令和 4年	8月	佐世保 護衛艦みくま装員
令和 5年	3月	佐世保 護衛艦みくま就役

お互いに助け合える関係を

私は現在、未就学児の子供二人を育てながら、「護衛艦みくま」で勤務しています。夫も艦艇勤務をしているため、私の実家で両親の協力を得ながらの子育てです。夫婦共に出港している事も少なく、その間は両親に任せきりとなるので、子供達には寂しい思いもさせていると思います。私達夫婦は、現在佐世保地方で勤務していますが、元々は二人共、呉地方勤務でした。二人目の子供を出産した後、まず私が一年間育休を取り、子供が一歳になった後、夫が一年間の育休を取って、その間に私は2術校の海曹課程に行きました。夫が子供を見てくれる安心感はあるものの、5か月もの間3歳と1歳の子供と離れて暮らすのは辛かったです。海曹課程修業後、艦艇勤務を希望していた私は、親族の居る佐世保地方への転任を願い出て、希望どおり転任することが出来ました。夫はまだ呉勤務でしたので、私と子供二人だけ佐世保地方に引っ越し、夫は呉で艦艇勤務に復帰しました。その9か月後、夫も佐世保地方に転任し、それからは夫婦それぞれ佐世保の護衛艦で勤務しています。後々は、夫婦で交互に陸上と艦艇勤務をして、子育てと仕事を両立していこうと考えています。私の様なケースは稀だと思うので、参考にはならないかもしれませんが、艦艇勤務を希望している女性がいれば、

子供がいても艦艇に乗っている女性がいるという事だけは伝えたいです。正直、子供が小さい内に5か月もの海曹課程に行く事や、艦艇勤務をすることに葛藤がなかった訳ではありません。今でも、これで良かったのかと迷う事が度々あります。周りから、私が艦艇勤務している事に疑問の言葉を投げかけられることもありましたが、しかし幸い、夫を始め、家族は私の考えを尊重し、協力してくれています。それぞれの家庭で、やり方はあると思いますが、自分の生き方を、女性だからとか、母親だからという理由だけで決めず、様々な支援制度を活用したり、周りを頼ることで、人生の選択肢は増えると思います。

ブランクは埋められる

女性だけではなく男性もですが、現在陸上勤務をしていて、ブランクがあるせいで艦艇勤務に戻れないと考えていらっしゃる方は、臨時勤務や研修等の制度を活用して、少しずつ艦艇勤務に戻れることを考えてみませんか？艦艇勤務は過酷な面もありますが、自分の職種を活かす事ができますし、その船の雰囲気が合えば

結構楽しいです。私も、妊娠して船を降りて、育休3年間を含む5年近くのブランクがある中で、艦艇勤務に戻りました。始めは自分の年数に見合った仕事が出来ず悩みましたが、少しずつ勉強していき、今なんとか日々の業務をこなしています。艦艇の充足率は低く、人員の大切さは皆分かってます。相談すれば、誰かしら助けてくれます。これから、自衛隊の任務は更に増えていくかもしれませんが、私達隊員一人一人が自分の仕事に矜持を持ち、仲間同士、お互いを尊重してやっていけば、きっと良い組織になると思います。一緒に頑張りましょう。



1日のタイムスケジュールの例

4:00	起床
6:00	帰艦
17:00	上陸
19:00	帰宅・夕食・入浴・食器の片付け
20:30	子供の習い事の練習・子供と遊ぶ
21:30	子供の寝かしつけ（時々そのまま就寝）
22:00	洗濯物の片付け・子供の保育園の準備
23:00	就寝



女性職員へのメッセージ

女性隊員と男性隊員の一番の違いは、妊娠・出産の可能性があるという事です。どうしても、妊娠・出産時は仕事を休まなければなりません。むしろ自分の為にもある程度の期間は絶対に休んでください。特に自衛官は、何かと心身に負担がかかる仕事である上、当直勤務もあります。子供ができるという事は、自分一人だけならかからない制限がかかり、時間に追われる生活になります。また、海曹士は、海士課程、予定者課程、海曹課程等にも行かなければならないし、同地区でも夫婦どちらかが離れた所に転勤になる可能性もあります。老婆心ながら、特に若い女性には、パートナーとよく話し合っって計画的な家族計画を進めてもらいたいと思います。私達が自分の人生を主体的に決められるように、先を見据えて計画を立てましょう。

何事もポジティブに



舞鶴地方総監部 管理部 総務課 総務係

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成23年	4月	海上自衛隊入隊
	10月	第23航空隊勤務
平成24年	5月	第3術科学校入校(海士地上救難課程)
平成27年	7月	結婚
平成28年	6月	長女出産:育児休業 (平成28年8月~平成29年5月)
平成30年	1月	二女出産:育児休業 (平成30年3月~平成31年5月)
令和 元年	11月	第3術科学校入校(海曹地上救難課程)
令和 2年	3月	舞鶴地方総監部総務課勤務
令和 3年	5月	長男出産:育児休業 (令和3年7月~令和5年8月)
令和 5年	9月	職場復帰

周りの人に支えられて

長女が3歳、二女が1歳の時、第3術科学校への入校の話をいただきました。自分自身の体力と子供達の年齢を考え、夫の協力と両親にも支援をお願いし入校を決意しました。私は遠方での入校であったため帰宅が難しく、夫は勤務しながらの2人の育児で、相当大変だったと思います。現在は、第3子の育児休業を終え職場復帰しましたが、同時に夫の単身赴任も重なり、ワンオペレーションでの育児と仕事との両立に余裕がない日もあります。その中で家族の応援、両親の支援、両立支援制度の活用などに理解をしてくださる職場の方々のおかげで、家庭と職場のバランスを保っています。今後は、周りの人に支えてもらうだけでなく、自分自身もそれに応え信頼してもらえるように行動で示していきたいと思います。これからも、感謝の気持ちを忘れず育児と仕事の両立を目指します。

心に余裕を持つために、時間を有効活用することを心掛けています。フレックスタイム制度を利用すること

心に余裕

で、子供の送り迎えに行くことができ、また、お昼休みを利用して体力錬成にも励んでいます。家庭では、朝ご飯や夜ご飯は前日の子供を寝かしつけた後に準備をしておいたり、最新の家電などをうまく活用したりして時短を心掛けています。そうすることで時間に余裕ができ、それが心の余裕につながっています。また、休日は子供との時間をとても大切にしています。楽しそうなところを見つけて遊びに出かけたり、時にはファミリーキャンプに行ったりして、子供達とスキンシップを図っています。準備、片付けが少し大変ですが、自然のなかで子供たちの笑顔を見ると私自身も幸せな気持ちになり、心穏やかでいることができます。このように心に余裕を持つことが、育児と仕事の両立へのモチベーションアップにもなり、今、充実した生活が送れているのだと感じます。

1日のタイム
スケジュールの例

5:30	起床、朝食準備
6:00	朝食、洗濯、掃除
7:40	小学校見送り、保育園送り
8:20	出勤
日中	勤務（昼休憩 12:00～12:30）
17:00	退庁、学童・保育園迎え
18:00	帰宅、夕食準備
18:30	夕食、入浴
20:00	寝かしつけ
20:30	片付け、掃除、翌日の準備
23:00	就寝



女性職員へのメッセージ

育児と仕事の両立は、時間が限られることも多く、目の前のことで精一杯になることもありますが、そんな時こそ気持ちにゆとりを持ち、頑張りすぎないことです。困難に直面した時は、自分一人で抱えるのではなく、誰かと繋がるのが大切です。手を差し伸べてくれる人はいるはず。何より心と身体が健康であることが一番です。私自身も、育児と仕事の両立で悩んでいる後輩たちがいたら力を貸せるよう経験を積んでいきたいと思っています。

「周りの方の気持ちに寄り添う」 「今を楽しむ」



航空自衛隊第3術科学校学生隊
庶務業務、学生指導

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成18年	3月	航空自衛隊入隊 (#16空曹候補士)
平成18年	7月	航空教育隊第1教育群女性大隊 (防府南)
平成21年	7月	3等空曹昇任
平成23年	10月	曹体育課程入校 (陸上自衛隊 朝霞駐屯地)
平成24年	8月	結婚
平成25年	3月	航空教育集団司令部 (浜松)
平成26年	6月	第3術科学校総務課基地渉外室 (芦屋)
平成27年	7月	長男出産 育児休業 (約6か月) 保育、育児時間利用
平成29年	10月	次男出産 育児休業 (約10か月) 育児時間利用
平成30年	10月	第3術科学校学生隊曹士大隊
令和 元年	10月	三男出産 育児休業 (約1年3か月) フレックス利用
令和 4年	1月	2等空曹昇任
令和 5年	2月	長女出産 本人育児休業 (令和5年4月～現在) 夫 育児休業 (令和5年3月～4月)

入校の期間と場所の制約を積極的な 家庭の状況発信で乗り越える

キャリアアップしていく上で困難だったことは、まず、知識を深める集合教育や入校の話があった際に、場所や期間が制約を受けることです。在勤地ではなく、共働きの場合、子供を誰にお願いするかを調整しなければなりません。

夫婦間で調整できる場合もあれば、どちらかの両親に頼ることも検討しなければならぬことも出てきます。また、入校や集合訓練の機会も上司にうまく調整してもらう必要があります。そのため、平素から両親に子供を預かってもらう態勢を構築するとともに、上司に現在の状況を都度正確に理解していただく必要があります。私は、定期的に行われる面接のほか、平素の日常会話の中で家庭の状況について伝えており、訓練や入校をうまく調整していただきました。

次に困難だったことは平素の勤務をしている際に、子供を預けている幼稚園からの呼び出しです。その日に完成させないといけない仕事があり、夫とも調整が付かなかった場合、私が呼び出しに応じなければいけません。そのため、先行的に業務を遂行するとともに、緊急時にす

ぐ申し送れるように業務を整理しています。また、同僚もそれぞれの家庭の状況を理解しているので、お互いにフォローし合って仕事に穴があかないよう業務を行っています。

癒しの時間を作っています。その時間は子供が話したいことを話してもらい心も身体もリフレッシュして「明日も頑張ろうね。」と家族との大切な時間です。

「すみません」より「ありがとうございます」

私は上司、同僚からのサポートがあってなんとか仕事と育児を両立させています。そのため、その優しさに触れるたびに、子供の体調が良くなったらその分、更に懸命に働こうと思い、「すみません。」より「ありがとうございます。」という感謝の気持ちが大きくなっています。

また、仕事と育児の両立で苦勞している人の気持ちが分かるので、新たに家族ができた後輩等には積極的にアドバイスや支援をして、私がしてもらったことを後輩たちにしてあげたいという気持ちが仕事に取り組むモチベーションとなっています。

平日は子供と過ごす時間が短いです、寝かし付けの時にマッサージをして



1日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、お弁当作り、夕食下準備
7:30	幼稚園への送り
8:15	課業開始（業務調整、学生指導）
17:30	退庁、次男、三男幼稚園の迎え、長男、次男習い事への送迎
18:30	三男、長女夕食
19:15	長男、次男習い事の迎え（夫担当）
19:30	入浴、夕食、幼稚園書類確認
22:00	自由時間
23:00	就寝

女性職員へのメッセージ

第4子出産後、夫に育児休業を取得してもらいました。上の子供達の面倒や家事を頑張ってくれ、産後にサポートしてもらえるのはこんなに心身が楽なのか…と実感しました。今では進んで家事をしています。是非皆様のご主人にも育児に関する制度の活用を促して下さい。

子供を育てながらの仕事は困難な事が多いですが、一人で悩まず上司、同僚、先輩などにアドバイスをもらい自分にあった最善のライフワークを見つけてほしいです。私も全国で頑張っている同期や班員に相談したり、どんな制度を使って働いているか教えてもらい自分に合うかを手探りで模索しています。

私は育児休業を取得し、任期付自衛官の方が私の代わりに業務をして下さっているので子供とゆっくり向き合う時間を頂けています。復帰したらお世話になった方々の力になれるよう精一杯働きたいと思っています。「国と子供の笑顔が守れたら最高ですね！」今しかない子育てを一緒に楽しみましょう！

自分と相手を大切に



航空警務隊 奈良地方警務隊
警務係

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成28年	3月	航空自衛隊入隊
平成28年	7月	航空警務隊入間地方警務隊(入間)
平成30年	2月	初級陸曹特技課程「警務」入校 (陸上自衛隊小平学校)
平成30年	9月	結婚
令和 3年	5月	長男出産 (育児休業 令和3年7月~同年8月)約2か月 (夫育児休業 令和3年5月~同年6月)約2か月
令和 4年	3月	夫単身赴任開始(航空自衛隊久米島分屯基地)
令和 5年	1月	空曹予定者課程入校(防府) (夫育児休業 令和5年1月~同年4月)約3か月
令和 5年	4月	航空警務隊奈良地方警務隊(奈良)
令和 5年	7月	3等空曹昇任

人と歩み寄ることの大切さ

新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めた頃、慣れない交代制勤務、夫の長期入校、人間関係の悩み、育児の疲れ等がある中、少し頑張りすぎてしまったことがありました。そういう少しの「無理」の積み重ねが、3等空曹への昇任試験にも少なからず影響してしまったようで、周りの同期や後輩が昇任していく中、「このまま自分だけ昇任できないのかな。」という漫然とした不安と焦りを感じながら、その当時、なんとか仕事と育児をこなしていました。このときの自分は、周りの人達に助けられていることに気付かず、全て「自分一人で解決しよう。」と空回りしていたと思います。

それから、夫の単身赴任や自分の転勤(異動)を経て約1年半が経ち、3等空曹に昇任して生活や気持ちも落ち着いてきた現在、様々な出来事や周囲の人との関わりを通じ、仕事と家庭の両方において、自分も相手もお互いに尊重し理解しようとする気持ちが大切だということに気付くことができました。人それぞれ気持ちや考え、欲求などが異なるのは当然ということを忘れず、適度な自信と謙虚さを持ち、自分に関係する人と常に歩み寄っていくこと、理解しあっていくことが、今後の人生をより豊かにすると信じ、努力したいと思います。

仕事のやりがいと上司の理解

警務官は犯罪を捜査することが仕事であり、場合によっては、人の人生を左右させてしまうものだと思います。例えば、ある事件捜査で私が事情聴取をした人に関して、私からすれば警務官人生において、事件捜査に関わった数名の方のうちの一人名かもしれませんが、その人にとっては、「益田という警務官に事情聴取をされた。」と一生、記憶に残っているかもしれません。私は、そのときの接し方、印象や話し方一つで、その人が受ける警務官の印象、信頼できるか否か、その人が正直に話してくれるかが決まり、結果次第ですが、今後の人生を左右する可能性があると重い役割を担っていると感じています。これは、事情聴取だけではなく、書類作成などのデスクワークでも同じだと考えています。この重い責任を果たすため、緊張感をもって仕事をするということは、私にとって大きなモチベーションであり、やりがいを感じています。

先日、出張先にて夜遅くまで事件捜査が続き、近居の母の元に預けていた子供と連絡をとっていないことを察してくれた上司から、「仕事はいいから、今からテレビ電話で子供に顔を見せてあげなさい。」と言って頂いたことがありました。私は緊張の糸が解け、電話中ぼろぼろ泣いてしまったせいで、子供（2歳）には怖がられ（笑）、母には少し心配させてしまいましたが、育児に対する上司の理解が、私の仕事と育児の両立を支えていると強く思った出来事でした。



1日のタイム スケジュールの例

5:30	起床、朝食準備、身支度
7:00	保育園送り
7:30	出勤
8:15	課業開始
17:00	課業終了、保育園迎え
18:30	帰宅、夕食準備
19:00	夕食、夫（パパ）とのリモート会話、入浴、家事、寝かしつけ等
22:00	翌日の弁当（昼食）作りと夕食の下ごしらえ
23:00	就寝



女性職員へのメッセージ

私の妊娠が分かったとき、夫の転勤（異動）の話が既に進んでいたため、数年間育休を取得して、子供と一緒に夫の赴任先へ付いていくか、早々に職場復帰をし、自身のキャリアアップを図るため3等空曹を目指すか、選択する必要がありました。少し悩みましたが、このときの私は「なんとかなるだろう」と思い周りの意見もろくに聞かず、育休の取得期間を約2か月で上申、そして職場復帰しました。今思えば、当時の私はとても頑固で、先走った決断だったなあと思います。

結果としては、自身の産後の回復も幸い順調で、子供に関しても大きな病気もせず元気が手がかからず、確かに、育児はなんとかなりりましたが、一方で、予想できなかった体の変調などで苦労したり、家族や知人、職場の同僚など周りに迷惑や心配をかけてしまいました。育休をどれくらい取るかは、最終的には本人の判断ですが、諸先輩方の経験やアドバイスを聞き入れることも大切だと思います。家族や職場の上司、同僚などが助け合い、お互いを尊重、理解し合えることが大事ですね。

自分らしい組織・社会への 貢献のあり方を考えよう



防衛政策局 戦略企画参事官付
総括班長（先任部員）

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成18年	入庁 経理装備局装備政策課
平成19年	防衛政策局調査課戦略情報分析室
平成20年	大臣官房秘書課付（3年目研修）
平成20年	大臣官房文書課
平成21年	防衛政策局防衛政策課総括係長
平成22年	留学（米国コロンビア大学）
平成24年	経済産業省通商政策局アジア大洋州課課長補佐
平成26年	防衛政策局調査課情報運用企画室部員
平成28年	在ホノルル総領事館領事
令和元年	防衛政策局防衛政策課分析班長
令和2年	長男出産 育児休業 （令和2年12月～令和3年8月）
令和3年	大臣官房広報課防衛白書事務室長
令和4年	現職

育休がキャリアを見つめなおす機会に

入省14年目の時、息子を授かり、8カ月の育児休業をとりました。

それまでインテリジェンスの世界に在外勤務にと面白い仕事をたくさん経験させてもらっていたので、出産・育児によりキャリアを中断することで、同じようには働けなくなるであろうことに不安を感じました。さらに、夫（航空自衛官）の当時の赴任先である百里で育休を過ごすこととしたのですが、産後うつといった情報も聞く中で、夫以外に知る人のいない場所で子育てをすることも不安でした。

そんな不安を解消できればと、産前から育休中を通し、民間の管理職研修にオンラインで参加し、時にはぐずっている子どもをあやしながら、マネジメントやリーダーシップについて考え、ディスカッションを行いました。また、研修で知り合ったワーキングマザーたちと、女性のキャリアや育児との両立についての本を読み、意見を交換するオンライン読書会も行いました。

こうした出会いや学びは、私自身の人生のミッションは何か、そして、防衛省という組織に今後どのように貢献したいのかを見つめなおす機会となり、プレイヤーからマネージャーへの意識の転換を

図る上でもとても良かったと思っています。

心配していた百里での生活も、子どもとのかけがえのない時間となりました。泣き止まない子どもと一緒に泣いたことも何度もありましたが、子どもと一緒に成長して母になるのだと知りました。

前任部員と未就学児育児の両立

私は今、前任部員というポストに就いています。前任部員と言えば、課内で国会業務や報道対応の中心を担う立場であり、私が入省当初から見てきた前任部員は、とにかく朝早くから夜遅くまで働いているという印象でした。

しかしながら、子育てをしていると、仕事に割ける時間には自ずと制約が生じます。18時半には夫か私のどちらかが保育園にお迎えに行かなければなりませんし、自宅で職場からの込み入った電話を受けている最中も、子どもに「ママ早く〇〇して」と急かされます。朝も家を出たい時間に出ることは困難です。

前任部員に着任してから今日までを表

現するなら、まさに手探りと綱渡りであったと思います。同僚と家族の支え、そしてコロナ禍で進んだデジタル化のおかげであり、通勤時間をなくすべく防衛省の近くに引越したことも最良の決断でした。また、私の不在時に備え、情報共有や前々から業務を進めることを心掛けるとともに、代行を指名し意思決定も含めて委任することもありました。

今でも、両立は大変です。けれど、子育て中でも子育てでなくても同じポジションにつけるようにしたい、私にできる組織の多様化を通して強い防衛省を作りたい、そんな思いは私自身の原動力になっているかもしれないと思います。



1日のタイムスケジュールの例

	私がお迎え当番の日	夫がお迎え当番の日
7:00	起床	
8:45	保育園送り、出勤	
日中	資料作成、説明、調整、国会対応等	
18:30	退庁、保育園お迎え	
19:00	夕食、入浴、子どもと遊ぶ	
20:00		退庁
20:30		入浴、子どもと遊ぶ
22:00	絵本を読む、寝かしつけ、就寝	

女性職員へのメッセージ

Mom Guilt という言葉があるように、ワーキングマザーは罪悪感を持ちやすいと言います。子どもには一緒に十分な時間を過ごせないことに対して、職場には仕事に十分な時間を割けないことに対して。

でも、家族にはそれぞれの形があり、人には一人一人違った組織や社会への貢献の仕方があります。だから、この記事に関心を持って下さっている皆さんには、自分と誰かを比べる必要はなく、罪悪感を持つ必要もないということを伝えたいです。

特に育休中など外とのつながりも減りやすい時期ですが、一人で悩まず、同じ状況にある仲間と刺激を与えあったり、不安や焦りを共有し笑いに変えたりすることで、大変ではありつつも充実した時間を過ごして頂けたらと思います。

学びの機会はどこにでも



防衛政策局 戦略企画参事官付
宇宙・海洋政策室 部員

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成23年	4月	防衛省入省 内部部局装備政策課
平成26年	12月	第一子出産:育児休業 (平成26年11月~平成27年8月)
平成27年	8月	職場復帰、海外留学
平成29年	11月	帰国、防衛装備庁勤務
平成30年	11月	第二子出産:育児休業 (平成30年10月~令和2年6月)
令和2年	6月	職場復帰、育児時間取得
令和3年	6月	第三子出産:育児休業 (令和3年5月~令和4年1月)
令和4年	1月	職場復帰
令和5年	11月	現職

礎

入省3年目に、目標であった海外留学に挑むことにしました。語学の勉強、出願、渡航準備といった期間に第一子の出産が重なり、これまでにない類の負荷があったように思います。家族三人でドイツに渡航した後も、未知の環境での未知の子育ては、共働きであったこともあり様々に大変でしたが、子供がいたからこそ得られた経験もとても多かったと感じています。

例えば、街で小さい子を連れて歩いていると、年齢性別問わず頻繁に話しかけられたり、ベビーカーで階段の前に立っていると自然と助けてくれたり、ドイツの温かさと子育てのしやすさを肌で感じました。また、子供が通っていた保育園の園児たちは服装も行動もみんな個性豊かでしたが、その差異について大人も子供も(子供の安全に影響しない限りは)全く気にしておらず、個を尊重する姿勢とその心地よさを実感した気がします。子供を通じて直に文化を知ることができるとともに、限られた時間を有効に使う意識も身につきました。学業面も含め、2年

間で得られた貴重な学びの経験は、今の自身の礎にもなっていると思います。

周囲の支えに感謝

第一子出産からこれまで、ワークライフバランスに係る様々な制度を利用させてもらい、特に育児時間制度には大変助けられました。保育園のお迎えのために早めに退庁する必要があったり、遠方での仕事が難しかったりすることから、もっと自由に働きたい気持ちも大きいですが、留学時代と同様、子供がいることで自身が成長しているのも確かです。様々な制限はありながらもこの点を意識して前向きにとらえ、テレワークなどもうまく活用して、仕事と家庭を総合的に充実したものにしたいと思っています。また、何より、職場の皆さんや家族の支えがあるからこそ成り立っている生活であり、感謝

の気持ちを持って過ごす毎日です。



1日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、洗濯・朝食準備等
8:30	課業開始
日中	資料作成、ミーティング等
17:00	退庁
18:00	保育園迎え、帰宅、夕食準備
21:00	子供寝かしつけ
22:00	保育園準備等
24:00	就寝



女性職員へのメッセージ

結婚している／していない、子供がいる／いないなどに関わらず、仕事をしながら生きていくのには様々な悩みや困難が発生するのだと思います。一方で、大変なときこそ学べることは多いとも信じており、それをよく自分に言い聞かせています。特に分岐点では迷いも多いですが、どんな道を選んでもプラスとマイナスがあると思うので、それをうまく利用して充実した日々を送っていけるよう、お互い頑張りましょう！

今を大切に

感謝と模索する日々



陸上自衛隊東北補給処 装備計画部 化学課
技術主任

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成16年	4月	防衛庁入庁 自衛隊大湊病院 総務課
平成18年	4月	海上幕僚監部防衛部防衛課
平成18年	12月	結婚
平成19年	4月	海上自衛隊大湊地方総監部経理部 原価計算課
平成21年	7月	長女出産:育児休業 (平成21年9月～平成23年3月)
平成23年	4月	職場復帰
平成24年	4月	海上自衛隊大湊地方総監部 管理部施設課
平成24年	11月	長男出産:育児休業 (平成25年1月～平成26年4月)
平成26年	4月	職場復帰
平成27年	4月	海上自衛隊大湊造修補給処資材部輸送科
平成30年	4月	海上自衛隊大湊造修補給処資材1科
平成31年	4月	陸上自衛隊東北補給処装備計画部弾薬課
令和 5年	4月	現職

私は現在、陸自東北補給処で、主に環境保全業務に係る計画調整に携わっています。家庭では、父の介護期を迎えたところです。当初は病による急激な状態悪化で、職場、病院、自宅を行き来しながら態勢を整えるまでが大変でした。各所への申請手続き等々もあり、職場でアドバイスを受けて短期介護休暇を使用するなどして乗り切りました。今も介護サービス利用に特別休暇取得等、制度活用及び職場での理解と配慮をいただき生活が成り立っています。家族との協力も欠かせませんが、余裕がなく衝突する時もあり、些細なことにこだわり過ぎないように気をつけています。子ども達は父の歩行介助等を進んで行い、その時に父に話を聞いてもらうことでストレス解消にもなっているようです。私も施設介護中の祖母との面会時に励まされ、どの様な私たちであっても、まだ互いに補い支え合えるのだと気づきました。今は一つの転換期の入り口に立ったばかり、公私において周囲の助けを得て、それに感謝しながら自らのスタイルを模索する日々です。

複数のコミュニティを持つ利点と心がけていること

複数のコミュニティを持つことは大変さもありますが、利点もあると思っています。自分にとっては、それでバランスが取れている部分もあるからです。実際に今、職場で先輩方に悩みを聞いてもらう、学校の役員会で介護職の方にアドバイスをいただくなど、コミュニティの分だけ相談する場や情報量も増え、両立の一助になっています。ただ、やみくもではなく、自分の許容量に応じての留意が必要だと感じます。

また、先を見据える必要性はありますが、考え過ぎて今を疎かにするのはもったいないと過去の経験から学びました。人生は何があるか分かりません。何事も後悔が少ないよう、今を大切にすることを心がけています。例えば家族で出かけたり旅行したりすることは、バリアフリーの考慮やそれぞれの予定により調整自体が難しいです。けれども、大変だからと後回しにせず出来るだけ実行に努め

ています。そうして今を大切にし、楽しみや目標を持つと生活全体への意欲が湧き、仕事に対するモチベーションにも繋がります。お茶を飲んだり甘いものを食べたりするひと時、家族で話をしながら少しでも一緒に過ごす時間も、日常の小さな楽しみであり活力になっています。



1日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、家事
7:50	出勤、メールチェック等
日中	資料作成、業務調整
17:10	退庁
18:10	帰宅 家事・介護等 (曜日により、子の送迎)
23:00	就寝

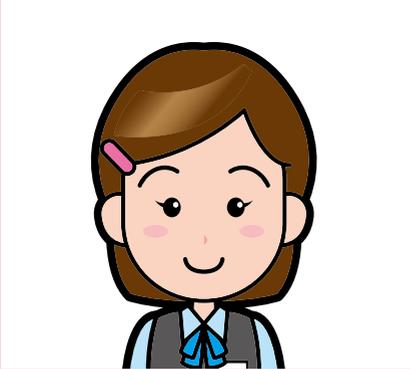


女性職員へのメッセージ

様々なことを抱え仕事をするなかで、頑張り過ぎてはいませんか？私はとても辛かった時期、周囲に心配をかけないように笑顔でいなければと自分に課すうちに、気づけば心と表面が乖離し疲弊していました。大変な時はどうしても自分で自分に負荷をかけがちです。うまくいく日もあればいかない日もある。疲れてしまった時には、『そんな日もあるよねー』と口にして、一旦、現状を受け入れると不思議と心が軽くなります。この言葉を授けてくれたのは昔の上司で、今は私が自分にも他者にもかける言葉です。

困ったときは一人で抱えず声をあげてください。困難の最中は孤独を感じますが、周囲には必ず手を差し伸べてくれる人がいるはずですよ。私もここまで仕事を続けてこられたのは、何よりもまず人と環境に恵まれたお陰だと改めて思い、今まで助けていただいた方々に心から感謝しています。

育児≡育自



阪神基地隊本部 総務科 人事係 科付主任

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成16年	4月	防衛庁入庁(呉システム通信隊)
平成19年	4月	徳島航空基地隊厚生隊
平成20年	2月	長女出産 (育児休業取得H20.4~H22.1)
平成22年	3月	長男出産 (育児休業取得H22.5~H23.3)
平成23年	4月	復職 阪神基地隊本部補給科 (育児時間取得)
平成26年	4月	阪神基地隊本部厚生科(育児時間取得)
平成28年	8月	次男出産 (育児休業取得H28.10~H30.4)
平成30年	4月	復職 阪神基地隊本部経理科 (育児時間取得)
令和 3年	4月	現職

甘え上手になる

上の子二人については育児休業3年間フルに活用させて頂き、ゆっくり子供と向き合うことができました。しかし、当時自衛官であった夫は単身赴任が続いていたこともあり、復職後はワンオペ育児+新しい業務で毎日綱渡りの日々。保育所に行きだした頃は子供が発熱することもしばしば。各種両立制度を活用しながら、また、同居の義母の協力を得ながら、なんとか仕事を辞めずに続けることが出来ました。職場ではいつ突発的に休むかわからないこともあったため、自分の業務の進捗状況は常に上司や同僚と共有し、何かあればフォローして頂いていました。

自分の努力だけでは子育ても仕事もままなりません。家庭で、職場で、社会で甘えられる存在を見つけ感謝することは本当に大事であると気付かされました。

両立=(制度+周りの理解)×気力体力

入庁して数年、20代の頃は海自に入ったからには全国どこでも異動しキャリアを重ねて…などとぼんやり

思い描いていました。しかし、結婚、妊娠、出産、育児と自分の人生が仕事より家庭の方に軸が移っていくなかで、やはり取舍選択しなくてはならない局面に立ち、何度もここで仕事は辞めようと思うことがありました。しかし「辞めるのはいつでも辞められる、とりあえずできるとこまで続けてみよう」と思い直し、気づけば3人の子供を育てながら仕事を続けることができました。

今や末子も小学生になり、長らく続いた保育所送迎もなくなって、ホッとしたような寂しいような気持ちになります。子供の部活動の遠征同行や、習い事付添いなど、まだまだ休日も忙しい日々です。しかし、子育てを通じて知り合う方も多く、いろんな場面に出会い感化されることで自分自身リフレッシュし、日々の業務に前向きに取り組める好循環になっていると思っています。



1日のタイムスケジュールの例

5:00	起床、朝食、お弁当作り
8:00	出勤
日中	メールチェック、資料作成等
16:45	退勤
18:30	買い物、夕食作り
20:00	夕食
21:00	洗濯などの家事、子供の宿題チェック等
22:00	入浴
23:30	就寝



女性職員へのメッセージ

人事担当として各種制度を利用し、仕事も家庭のことも全力で！と言いたいところですが、私は「腹八分目」をよし！としています。もっと仕事で活躍できるのでは、もっと子供との時間を作れるのではないかとつい考えがちです。しかし、自分が苦しくなると、家族はじめ周りの人にまでマイナスの影響を与えてしまいます。仕事も家庭も独りよがりでは成り立ちません。甘えられるところは甘え、感謝の気持ちは忘れずマイペースで行けば子育てというフルマラソンを笑顔で走り切れると思います。

選んだ道がベストな道



航空気象群基地業務隊
業務小隊 厚生主任

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成14年	4月	防衛庁入庁 第1航空団基地業務群業務隊(浜松)
平成19年	4月	第3術科学校業務部業務課(芦屋)
平成24年	4月	航空幕僚監部総務部総務課(市ヶ谷)
平成26年	4月	中部航空警戒管制団基地業務群業務隊(入間)
平成27年	1月	結婚
平成27年	12月	長女出産:育児休業 (平成28年2月~平成29年4月)
平成29年	5月	職場復帰
平成30年	4月	次女出産:育児休業 (平成30年6月~平成31年4月)
平成31年	4月	職場復帰(休憩時間短縮利用)
令和 2年	4月	航空気象群基地業務隊業務小隊共済主任 (府中) (休憩時間短縮利用) (令和2年11月 中級事務官等講習(奈良)受講)
令和 4年	4月	昇格(フレックスタイム利用)
令和 5年	4月	現職(フレックスタイム利用)

時間のなさをカバーするには

私たち夫婦は幸いに2回の妊娠、出産に恵まれ、2回の育休を経る中で、たくさんのトライ&エラーを繰り返してきました。

育休復帰当初は家事・育児を基本的に私のみで完了させていましたが、あまりの時間のなさに「…いつか限界が来る」と感じ、手順等を夫と共有し、夫婦どちらでも対応できるようにしました。

気象群(府中)異動後、夫婦で同駅利用となったため、送迎を調整できるようになりました。長女就学以降はフレックスタイムにて勤務しています。

職場の勤務制度・家庭内の情報共有に加え、生活を回す、時間を作り出すのに欠かせないのが特に生活家電! 「ドラム式洗濯乾燥機」「食器洗浄機」「調理家電」「ロボット掃除機」。それに「ネットスーパー」…ときどき「ミールキット」も。手抜きは「手間抜き」。家事に手を抜き、浮いた時間を子どもたちとの時間に充てたい、睡眠時間を確保して体力回復を優先させたいこともあり、これらは必要経費と割り切っています。この先も子どもたちの成長に合わせたアップデートを楽立

つ時まで続けていきます。

フルタイムで頑張ってみる

中警団（入間）勤務時、職場の先輩が「恒常的に残業する業務量だから、今後はフルタイムで勤務する。」と言い、実行していました。

残業に残業を重ねていた業務量で、時短勤務では到底終わらないし、育休復帰後はどうしよう…と悩み、仕事と育児の線引きに迷っていた私には目から鱗でした。「思い悩んでもしょうがない。やるだけやってみよう」と、育休復帰時からフルタイム勤務を選択。

フルタイム勤務は俸給の減額がないため、モチベーションの維持ができ、私にとって正解でした。とはいえ、子どもが体調を崩し職場を休まざるを得ない時や、あまり残業できないことにはやはり葛藤があり、職場の方に申し訳なく心苦しかったのですが、それも成長とともに少しずつ改善されてきました。

全ての方にあてはまる訳ではない

と思いますが、選択肢の一つとして「休憩時間の短縮」「フレックスタイム制」を知っておく、利用したい時は人事・WLB専門官への相談をおすすめします。



1日のタイムスケジュールの例

夫：広島 私：鹿児島出身 実家が遠方のため、基本的に夫婦で乗り切るスタンスです

	私	夫：会社員
4:30		起床
5:20	起床	朝食、洗濯物振分、保育園準備 前日の子どもの様子、当日・今後のスケジュール、食品・日用品・学校用品の在庫を確認し共有
5:50	書類確認、ネット注文	朝食準備、身支度 自宅発→通勤（電車）
6:00	夫の見送り、身支度	
6:00	長女・次女起床	
6:05	朝食準備、配膳、朝食	
6:30	子どもたちの大事なコミュニケーションの場	
6:30	子どもの身支度、朝活の見守り、小学校の持ち物確認、洗濯、後片付け	
7:30	長女見送り、自宅発→次女保育園へ	7:20 課業開始 出勤出勤・早出勤
7:50	保育園発→通勤（電車） 業務繁忙期：業務の進め方を考える時間 通常時：音楽鑑賞、読書等	
9:00	出勤、課業開始 メールチェック、業務内容確認	
日中	厚生業務 フレックスタイム 9:00～17:30 休憩時間変更 13:00～13:45 (業務や子どもの行事等で都合変更)	16:20 課業終了 退勤（電車）
17:30	残業	学童・保育園迎え、帰宅、夕食、後片付け
19:30	業務終了	子供と入浴
	退勤（電車）	宿題取組の見守り
21:00	帰宅、夕食、洗濯、入浴等	寝かしつけ、就寝
23:00	就寝	



女性職員へのメッセージ

育休中、近況を伝える度に、職場では様々なカバーをしてくれていて、とても有難かったです。育児・介護等休業制度は整えられつつありますが、これらは職場の方々の支えがあって初めて成り立ちます。利用の際は当たり前ではなく、感謝の気持ちをもって取得してほしいと思います。

周りを見渡すと人がよく見えて、「なんだかなあ…」と思う日があるかもしれません。けれど、誰でも人生訳あり。見えていないだけで実は、いろいろ抱えています。育児で得るもの、失うものがあり、復帰後は葛藤もありますが、物事の取捨選択、効率化が自然と身につきますので、育児は立派な「スキル」だと思っています。

「晴れの日には枝が伸び、雨の日には根が伸びる」何事もマインド、考え方ひとつ。家庭・職場それぞれで情報共有し、家事・育児・業務に取り組んでいきましょう。

子育てと仕事の調和について



防衛装備庁 長官官房 人事官付
調整係長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成20年	4月	装備施設本部電子音響課
平成21年	4月	大臣官房文書課
平成23年	4月	大臣官房秘書課
平成25年	4月	人事教育局厚生課
平成27年	4月	経理装備局会計課支出班
平成27年	10月	大臣官房会計課支出班
平成30年	9月~平成31年	4月 第1子育て休業
平成31年	4月	大臣官房監査課
令和 2年	4月~令和 3年	4月 第2子育て休業
令和 3年	4月	大臣官房秘書課
令和 5年	4月	防衛装備庁長官官房人事官付(現職)

翌日に仕事を回さず、
今日できることは今日終わらせる

出産後は育児休業を取得しており、現在は子ども2人の世話のため育児時間を活用しています。

子どもが生まれてからは、仕事に対する考え方がガラッと変わりました。

育児休業明けに、保育園の洗礼と言わんばかりに毎週発熱する子ども。仕事をお休みする事が多くなり、やろうとしていた業務が溜まっていく日々が続ぎ、育児と仕事の両立の困難さを感じました。

子どもが生まれる前までは、どんな仕事も締め切りまでに終わらせればいいと考えていました。締め切りが先のもので作業を先延ばしすることも多かったのですが、子育てをきっかけに、明日やろうと考えていても、その明日に出勤できないかもしれないと考え直し、それからは早めに業務を終わらせるようにしています。

また、数年前職場の方々の気遣いで急な状況でも業務が滞らないように、当時はまだ課内で数少なかったテレワーク端末を優先的に貸していただけだったので、本当に助かりました。

両立支援制度を活用するにあたり、快く承諾いただいた上司や職場に感謝の気持ちを忘れず、仕事は期限ギリギリに処

置せず、できることは早めに終わらせるよう心がけて日々業務にあたっています。

あきらめも肝心

夫が単身赴任していたため子ども2人を自分1人でお世話している時期があり、当時は「子ども1人が体調を崩せば、家庭内で感染が広がることで何日も出勤できず、職場に迷惑をかけてしまうのではないか」、「家事に追われ、子どもの遊び相手を満足にしていあげられないのではないか」と悩んでおりました。なんでも完璧にやろうとすると、それができない自分にイライラしてしまい、焦ってしまいうこともありました。しかし、あるとき、当時お世話になっていた上司に「あきらめも肝心」と、言葉をかけていただき肩の荷が下りました。

そこからは、何事も完璧を目指す必要はなく、「仕事は期限を守る」、「子どもとは毎日寝る前に遊ぶ」、この2つを最低限守れば良しとして過ごすようにしています。

現在は、家事の手抜きも兼ねて週に1

度、仕事帰りに子どもたちと一緒にファミレスやフードコート等で夕食をとっています。子どもたちが成長したことで、最近では回転寿司や焼肉にも行けるようになり、私自身も楽しんでおります。



1日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、朝食、登園準備
7:45	登園 (8:30-9:00 育児時間取得)
9:00	勤務開始
16:45	勤務終了 (16:45-17:15 育児時間取得)
17:45	保育園お迎え
18:00	帰宅、夕飯、お風呂、子の遊び相手
21:30	子の寝かしつけ
22:00	残りの家事、翌日の準備、自由時間
24:00	就寝



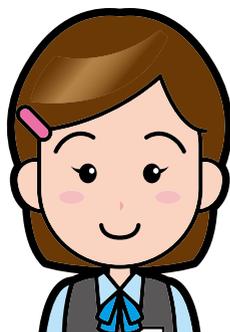
女性職員へのメッセージ

私が入省した頃は両立支援制度を利用している職員は少ない印象がありましたが、今では多くの職員が同制度を利用しています。テレワークの環境も整っており、子どもがいても働きやすい環境に年々なっていると思います。

現在、私も育児時間の制度を活用しています。利用を始めたての頃は仕事が回るかどうか不安でしたが、上司・同僚・先輩等たくさんの方にお世話になって、今では円滑に業務ができております。

色々な状況があると思いますが、一度、両立支援制度の活用を検討してみてください。

ハードルは高ければ高いほど くぐりやすい



防衛監察本部 総務課 企画室
情報分析専門官

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成19年 4月	防衛省入省 航空自衛隊航空中央業務隊印刷科
平成22年 4月	大臣官房広報課報道室
平成23年 4月	運用企画局事態対処課運用企画局長室
平成24年 9月	大臣官房秘書課
平成24年11月	防衛政策局防衛政策課総括班防衛政策局長室
平成25年 4月	大臣官房秘書課事務次官室
平成27年10月	大臣官房秘書課給与2係
平成29年 4月	人事教育局厚生課
平成31年 4月	人事教育局服務管理官付企画班主任
令和 3年 4月	人事教育局服務管理官付服務制度企画班主任
令和 3年 7月	長男出産 育児休業
令和 4年 4月	復職 現職

そもそも。

私がモットーにしていることの1つに、継続しなければならぬことは、嫌になるほどには頑張らない、というのがあります。仕事も家事も育児も、嫌になるほどには頑張らない。継続することがとても大切なので、嫌になってはいけぬ、ずっと好きでいたい、できれば仲良く付き合っていきたい。それでも、保育園からの呼び出しや続く体調不良など、想定外の出来事や悩むことの多い育児と、予定どおりに進められない仕事の板挟みになり、いっぱいいっぱいになってピリピリしてしまう時もあります。そんな時は、「そもそもさ。」と一度立ち止まって、何で頑張っているのか考えるようにしています。本質に立ち返る、ということは何においても大切なんだなあと感じます。

疲れていると、私なんて、とか、何かの役に立っているのかなあとか、そんなことを考えてしまうこともあります。そういう時はいつも、しかし私はこんなにも素敵な子をこの世に送り出してしまった！と思うようにしています。

機嫌のいいひとでいること

産後は全てのことに於いて時短時短で、「何かしながら何かする」ということが身につけていました。でも、育児に関してはきつとそれは良くなって、息子に求められたら一旦すべてをおいて、膝にのせて、頭をなでて、話を聞く。ということをお心掛けています。

食事に関しても、今まではどんな時も手作りすることにこだわっていましたが、作ることが目的になって笑顔でいられなくなってしまうなら、本末転倒で。疲れた顔をしたお母さんが作る彩り豊かなごはんより、その辺で買ってきたコロッケを笑って一緒に食べる方がきつと良い。ご飯を作る時間を10分減らして、その分絵本を読んだり、隣で話を聞いてもらえた方が、彩りの良いごはんより、子どもも嬉しいはず、と思つて暮らしています。

もちろん、家事もきちんとこなせる

方が良いに決まっていますが、大人だつて自分の時間がほしい。ニノのYouTubeも見たいし、ビールだつて飲みたい。無理をして余裕のないお母さんが家にいると、きつと家族も疲れてしまつて、そんなのもらい疲れの疲れ損、それなら自分で自分の機嫌をとつて、いつも笑顔のお母さんでいる方が良いと思つます。人生なんてきつと気分の問題なので、自分の、家族の、周りの、笑顔の時間が少しでも多い方が幸せだと思つます。



1日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、身支度、保育園準備
8:00	出勤（フレックスタイム）
16:45	退庁、保育園お迎え
17:45	帰宅、夕食、お風呂
20:00	寝かしつけ
20:30	洗濯、片付け、翌日の夕食準備
23:00	就寝

女性職員へのメッセージ

息子が1歳を過ぎてすんなりと卒乳し、もうあの日々は戻つてこないと思つたとき、もつとあの時間を大切にすればよかった、もつと目に焼き付けておけば良かった、と後悔しました。知らぬ間に終わつてしまふ、子どもとの最後の時。そしてきつとこれからの子育ての中で、そう後悔することはもつとたくさんあるんだろうなと思つました。

仕事と育児の両立は、意外とどうにだつてなります。そして、周りのひとはみんな優しいです。様々な場面で手を差し伸べてくれるので、思いつきり甘えて、いつか自分が同じように、部下や後輩、周りの人にそうしてあげられたらいいのだと思つます。

同じことの繰り返しに見える日々の中でも、子どもは新しい何かに出会い、知らなかつた何かを知り、たしかに成長しているのだと思つます。そんな姿を一番近くで見守られる今を大切にもらえたらと思つます。

子どもと一緒に単身赴任！



近畿中部防衛局 調達部 事業監理課
施設情報管理係長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成23年	4月	防衛省入省 九州防衛局調達部土木課
平成26年	4月	近畿中部防衛局東海防衛支局土木課
平成27年	9月	結婚
平成30年	7月	長男出産:育児休業 (平成30年7月～平成31年3月)
平成31年	4月	職場復帰:育児時間取得(1時間30分)
令和 2年	7月	次男出産:育児休業 (令和2年7月～令和3年3月)
令和 3年	4月	職場復帰:育児時間取得(2時間)
令和 4年	4月	現職

転勤に伴う保活と病児保育

自分のキャリア形成のために、長男が小規模保育園卒園をきっかけに、転勤することを計画しておりました。

地元では、実母と義母からのサポートを受けており、夫さえも頼れず、1人で2人の子どもを育てることができるのか、不安でした。

不安要素は多かったです。①子どもが安心して通える保育園を探すこと②子どもが風邪を引いた場合の預け先、この2点が大きい問題でした。

不安要素①保育園については、辞令前ではありましたが賃貸契約書を準備することで保育園入園手続きを早めに行うことができました。また、落選することも考慮し、認可外保育園も見学を行いました。その結果、認可保育園へ通えることになりました。新しい保育園に子どももお友達ができて、楽しく通っています。

不安要素②病児保育については、体調が悪い時に知らない場所知らない人にお世話されるよりも自宅で看護したいと考え、訪問型病児保育へ入会しました。子どもたちからは、病児保育を利用すると「ママより、保育園の先生より、今日来てくれた人が一番優

しい！」と言い、複雑ですが好評です。それでも子どもの風邪で急遽休暇を取得することが多く、職場の方々の理解と配慮には感謝しております。

子どもは部下よりも言うことを聞かない

子どもが生まれてから徹底的に変ったのは、「相手の意思を尊重すること」です。今思えば子どもが生まれる前は、部下が提案してきたとしても活かしてきていなかったと感じています。部下の提案を採用するよりも、自分の案で行く方が楽であり、部下の提案を採用することの重要性を理解していませんでした。

子どもが生まれてからは、子どもは全く言うことも聞かず、自由であり、一生懸命作った離乳食も食べない、野菜嫌い、おやつがいいと言われ、打ちのめされました。頭ごなしに怒っても泣いてしまうだけ。そのため、子どもの意見も取り込みつつ、自分も納得いく方法を探ることが癖になりました。徹底的に「相手を尊重する

こと」を学びました。まだまだ未熟ですが、子どものおかげで、相手の意思を尊重することを学び、サポートしつつ、自分自身も成長することができました。

育児時間を取得しており、周りの方々より勤務時間が少なく、貢献できていないと悩むことは多いですが、子育てで培ったことを活かしつつ、貢献できるよう、精進してまいりたいと思います。



1日のタイムスケジュールの例

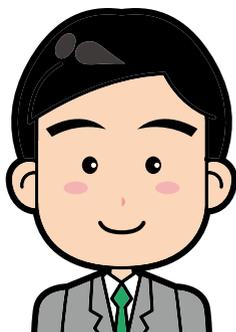
5:00	洗濯等の家事、保育園準備
8:00	保育園へ送り
9:30	出勤、メールチェック等
日中	資料作成、検査業務、庶務業務等
16:15	退庁、保育園へ迎え後公園で遊ぶ等
19:00	帰宅、夕食（準備）
20:00	後片付け、子どもと遊ぶ、お風呂
21:30	子どもと一緒に就寝



女性職員へのメッセージ

私自身が思うことは、子どもが生まれる前に、好きな趣味を持つことをお勧めします。子どもが生まれる前は仕事以外全て自分の時間だった生活は、子どもが生まれた瞬間に子ども中心の生活になってしまいます。少なからず、ストレスが溜まってしまいます。ストレスを発散できるような趣味があると心が楽になります。私は夫と一緒に子どもとゲームすることが趣味になっています。離れて暮らす夫は仕事が休みの日に、ネットにより子どもとポケモンバトルすることが楽しみになっています。

二度の育児の反省から 育児休業の取得を決意



北部航空警戒管制団 北部防空管制群
防空管制隊 運用訓練班員

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

令和4年9月	妻の妊娠(第3子)が判明、夫婦で育児休業の取得を検討
令和5年1月	上司に育児休業取得を希望
令和5年6月	育児休業取得承認に係る辞令
令和5年6月	長男(第3子)誕生、特別休暇(Child Care7)を5日取得
令和5年6月	育児休業開始
令和5年7月	職場復帰
令和5年8月	夏季休暇に併せ、特別休暇(Child Care7)を2日取得

令和元年に長女が誕生した際、育児休業を取得する男性隊員はほとんどおらず、私自身も異動直後かつ少人数のリーダーサイト勤務であったことから、育児休業の取得については考えもせず、特別休暇のみを取得して職務に復帰しました。

私が育児休業の取得を考えるきっかけとなったのは、令和3年の二女の誕生でした。私は長女の誕生時と同様に異動直後であり、自らの職務に傾注していた上に、長女がイヤイヤ期真っ盛りであったために、妻の負担が増大し、産後の妻は心身ともに疲労が蓄積してしまいました。上司から育児休業の取得を勧められたものの、私は職務を優先するとともに、同僚への負担を気にして断ってしまいました。今思えば判断ミスであったと痛感しています。

その反省もあり、長男の妊娠が判明した際には、妻の意向を確認した上で育児休業を取得することを決意しました。私は若干の不安と緊張を抱えながら、隊長に育児休業を取得したい旨を相談すると、隊長は「全く問題ないよ。」と快諾され、私は「育児休業って、こんなに簡単に取れるんだ。」としみじみと感じたことを覚えています。

育児休業の取得について快諾されたとはいえ、給与面への影響や同僚のことを

考えると、取得期間は必要最小限にしようとは私は妻と話し合い決めました。私はこれまでの経験を踏まえた上で、上司や担当者と相談した結果、妻と長男の退院日から特別休暇と育児休業を併せて約1か月、そして一旦復帰した後、残りの特別休暇及び夏季休暇を併せて約2週間取得することになりました。各種休暇制度の変更が、私たち家族が望む形での育児休業の取得に大いに役立ちました。

育児休業の取得により、私が家事や育児に本腰を入れて取り組めたことで、懸念していた妻の体調も良好な状態で過ごすことができました。また、長女の誕生日以降、夫婦ともに育児や仕事に忙殺され、夫婦で会話する時間すら満足に取れない状況でしたが、長男の昼寝時間等を活用し夫婦で有意義な時間を取ることができました。

今後育児休業を取得する方々への助言として、育児休業は思っている以上に簡単に取得可能であること、各種制度を上手に活用することにより自分たちの理想や要望に限りなく近づけられること、そして第2子以降の育児休業の取得は特に

おすすめであることの以上3点について挙げます。

最後になりますが、この場を借りて私の育児休業の取得に尽力いただいた皆様にご感謝を申し上げます。



1日のタイムスケジュールの例

6:30	起床、保育所登所準備（着替え、持ち物準備）
7:00	朝食
8:30	保育所送り（長女、二女）
9:00	洗濯、掃除等の家事
10:00	長男の沐浴
11:30	昼食
13:00	昼寝&添い寝
15:30	保育所迎え（長女、二女）
16:00	散歩又は外遊び（長女、二女）
17:30	夕食
19:30	入浴
20:30	子供の歯磨きなど就寝準備、寝かしつけ
22:00	洗濯物の片づけなどの家事
23:00	就寝



家族からのコメント

「感謝」

二度の出産を経験し、産後の身体面と精神面のダメージの大きさを知っていたので、夫が育児休業を取得できると知ったときはとても嬉しかったです。

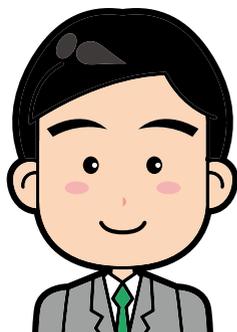
産後は夫が主体的に育児と家事を担ってくれたおかげで、身体をゆっくりと休めることができました。「自分で全てやらなくてほ」というプレッシャーから解放され、いつも一番身近にいる夫だからこそ気軽に何でもやって欲しいことを頼むことができたことが大きかったです。

長女と二女も夫と一緒に遊んだり、散歩に行ったり嬉しそうな様子でした。

育児休業を取得する以前から家族想いで、家族との時間を大切にしてくれる夫でしたが、取得後はより一層先回りして、育児や家事を行うなど家族のために行動してくれるようになりました。育児休業を取ってくれて本当にありがとう！

妻

共に育て、共に育つ



東部方面会計隊 第433会計隊 北富士派遣隊
会計連絡係長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

令和 4年	1月	妻の妊娠(第1子)がわかる 今後について夫婦で話し合う
	4月	第433会計隊北富士派遣隊(北富士)から自宅近傍の第433会計隊(滝ヶ原)へ配置換え 上司より育児休業の取得について教育を受ける
	6月	上司に育児休業取得の希望を伝える
	7月	妻が産前休暇取得
	9月	長女(第1子)出産、特別休暇(Child Care7)を7日取得
	10月~12月	年次休暇を利用しつつ部隊勤務
令和 5年	1月	育児休業開始
	6月	長女(第1子)保育園(慣らし保育)に入園 職場復帰、第433会計隊(滝ヶ原)から組織要求により第433会計隊北富士派遣隊(北富士)へ配置換え
	7月	妻職場復帰

私が育児休業を取得したのは、令和5年1月から同年5月末までの短い期間でしたが、妻の産後のケアや育児を通して人として夫婦共に成長できたと強く感じています。

当初仕事をしながら帰宅後や出勤前、休日に妻と交代で育児をしようと考えていましたが、上司からのアドバイスや友人、先輩からの話を聞き、最低でも保育園に入園できるまでは子どもの成長を傍で感じたいと思い、育児休業を取得しました。子どもの成長は思っているよりも早いです。もし育児休業を取得していなかったら、気づいたときには寝返りしたりうつ伏せで顔をあげたり、支えなく座るようになったりと子どもの成長を見逃すだけでなく、「すごい、こんなこともできるようになった」と感動する機会も減っていたと思います。「子どもの顔は毎日変わる。」これは妻の妊娠を機によく聞くようになった言葉です。日々の生活を通してこの言葉が本当だと実感しました。顔つきや表情、感情表現が豊かになっていく様を見る機会は今しかありません。

私はもう一つ男性が育児休業を取得する大切な理由があると考えています。それは出産を終えた妻の体をしっかり休ませることです。

出産は男性が思っているよりはるかに体の負担になります。命がけで行う行為を終えた後の体を労り、できれば授乳や抱っこ以外は何もしなくてもいい環境を作れるように努力し、パートナーの負担を減らせ

るようにして下さい。私自身、一人暮らしや営内生活の経験から家事を行うことは得意だったため何も苦に感じませんでした。が、育児休業を取得したことで改めて家事の大変さに気づくことができ、自分の時間や子どもと過ごす時間を作るように工夫し考えるようになりました。これは仕事にも生かせることができると復職後気づきました。しっかりと業務予定を組むことで無駄な残業や期限ギリギリの仕事が減った

め、家に早く帰れるようになり、家族と過ごす時間を増やせました。

今後、育児休業を取得したいと思っている男性職員の方、是非育児休業を取得して下さい。懸念事項はあるかもしれませんが、業務の代わりに務める方はいても、父親の代わりはいません。夫の代わりはいません。子どもを育てる、妻を労わることができるのはあなただけです。

上司からのコメント



第433会計隊北富士派遣隊長 1等陸尉

うだがわ まさき
宇田川 正樹

令和4年9月、北野3曹から無事に長女が誕生したこと連絡を受けました。以前から女性だけが育児を行うものではなく、夫も妻とともに育児を行うことが必要であることを男性隊員には話しており、本人からの育児休業の希望を受けて快く承諾しました。

同時期、本人は部内幹部候補生を目指す隊員であり、令和5年4月から受験資格があったものの受験を延期するか悩んでいた際、我が子とともに過ごす時間こそ人として更なる成長が期待できること、いかに普段から妻に支えてもらっているかを理解するために重要な機会であることを伝え、令和5年1月から同年5月までの間、育児休業を取得させました。

今後は我が子と過ごした経験を活かし、頼もしい父として、優しさをもった夫として、部隊隊員に愛情をもった幹部自衛官として、更なる成長を期待しています。



1日のタイム スケジュールの例

0:00	ミルク※1、おむつ替え※2
3:00	ミルク※1、おむつ替え※2
5:00	起床、外出（飼犬の散歩）
6:00	子供起床、ミルク※1、おむつ替え※2
7:00	朝食
8:00	洗濯、掃除等の家事
9:00	ミルク、おむつ替え※2
10:30	外出（買い出し）
12:00	昼食、ミルク、おむつ替え※2
13:00	昼寝、寝かしつけ
15:00	子供起床、ミルク※1、おむつ替え※2
17:00	夕食の準備、夕食
18:00	ミルク、おむつ替え※2
20:00	子供沐浴
20:30	洗濯、取込み等の家事
21:00	ミルク※1、おむつ替え※2
22:00	就寝

※1 母乳の場合は省略
※2 おむつ替えはその都度

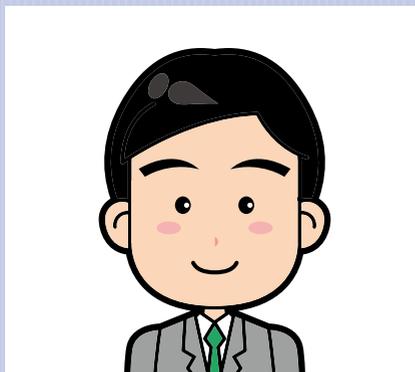


家族からのコメント

初めての出産、子育てに対して不安が大きかったため、夫が育児休業を取得したことは本当にありがたいことでした。特に、出産後の3ヶ月間は体のダメージと睡眠不足で何度も苦しい思いをしました。そんな私を少しでも休ませようと「子どものお世話と家事は自分がするから寝てね。」と声をかけてくれたので、安心して体を休めることができました。また、子育てについて右も左も分からない状態のときに夫婦で共に悩み、解決する日々を過ごせたことは家族の結束を深める大きなきっかけになったと思います。

育児休業を取得したいと考えている男性隊員の皆様、大切な奥様やお子様のためにぜひ取得したいと申し出てください。夫として、父親として家族を支えられるのはあなた一人だけです。

「周(あまね。長男)ファースト」 & 「家族1000%！」



たいげい 4分隊 前任海曹・補給員長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 令和 4年 7月 妻が第2子妊娠。育児休業について前任伍長、分隊長に相談
- 令和 4年 9月 潜水艦「たいげい」に転勤
- 令和 4年 10月 育児休業取得について前任伍長、分隊長に相談
- 令和 5年 3月 代替要員が臨時乗組となる。
- 令和 5年 4月 次男出産、育児休業開始
- 令和 5年 5月末 職場復帰

「国が推進している事業を、国の機関で出来ないってことあるの？」

私は長年、潜水艦で補給員として勤務しています。潜水艦では補給員が一人しかいないため、常に忙しく勤務してきました。そんな中でも何とか家庭との両立を図るべく、奮闘してきましたが、自身が多忙な事もあり、艦艇勤務中に育児休業など「もってのほか」だと思っていました。そんな私の目を覚ましてくれたのが、冒頭の妻の言葉です。全く、反論の出来ないほどの正論でした。

これは上司を説得するしかない。そう腹を括り、当時の前任伍長、分隊長に相談し、新しい勤務先の「たいげい」と情報を共有してもらいました。転勤後、新しい勤務先の「たいげい」でも、前任伍長、分隊長と面接し、育児休業取得の希望を伝え、業務と育児を両立できるプランと一緒に考えました。

「まずはチャレンジしてみよう！」とでも言いますか、「たいげい」の乗員は常に前向き、新しい事にチャレンジする人を応援する艦全体の雰囲気があり、とても相談しやすい環境だったことも育児休業取得にプラスとなりました。代替要員の確保等の部隊間の調整は前任伍長に、育児休業の取得プランや上級部隊への申請等の事務手続きは分隊長である補給長にサポートしていただき、思ったよりもスムーズに育児休業を取得すること

が出来ました。

育児休業中は、主に家事全般、長男の世話を行いました。兄弟が出来る上の子は寂しくて「幼児返り」をしてしまうと義母から聞いていたので、なるべく長男との時間を作ろうと心掛けましたが、家事をスムーズにこなしていくことに傾注してしまい、遊んであげることを忘れてしまったことがあり、今となっては反省しています。

「職場」はチームです。チームの皆を信じて、まずは周囲の方に育児休業を取得したいことを相談してみてください。あなたの力になってくれる人がチームメイトの中に必ずいます。今、近くにいなくても上司に相談し視野を広めていけば大きな組織の中に必ずあなたの力になってくれる人はいるはずです。

部下から子どもを授かったと報告を受けた上司の方は本人と一緒に子育てをするつもりで相談に乗ってあげてください。その姿勢が健全な組織の育成につながるはずです。

最後に、きっとあなたの御家族は、あなたの育児参加を待っています。

仲間を信じ、育児や介護の制度を活用し、家族との大切な時間と仕事の両立にチャレンジしていきましょう。



1日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、洗顔等
6:15	朝食作り
7:00	妻、長男、次男起床、朝食
8:00	朝食片付け
8:15	保育園準備
8:45	ゴミ出し、長男を保育園へ送る
9:15	帰宅
9:30	掃除等、買い出し（週1回から2回）
11:30	昼食作り
12:15	昼食
13:00	昼食片付け
13:15	家の掃除等（午前のつづき）
15:45	長男の保育園お迎え
16:05	帰宅
16:15	近所の公園で長男と遊ぶ
17:00	帰宅、夕食準備
18:15	夕食
19:00	夕食片付け、風呂用意
19:30	入浴（妻、私、次男、長男の順）
20:30	入浴終わり 洗濯、乾いた洗濯物をたたむ
21:30	洗濯物を干す（部屋干し）
22:00	消灯



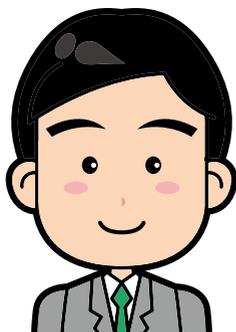
家族からのコメント

初めて育休の相談をしたときは「艦艇勤務だから無理」と言われました。その後も話を続けると「上司に相談してみる」「代替要員を探してみる」「取得できる！」と、話が進み、最終的に希望どおり育休を取得することができました。主人の中にも葛藤や様々な経緯があったと思いますが、私の父は当時入退院を繰り返し、母は介護でつきっきり、主人の力がどうしても必要でした。

今回は仲間にも恵まれ、仕事をお休みし、無事に第2子の出産を迎え、家族の大切な時間を過ごすことができました。約2か月の間、一緒に育児を頑張った主人にはとても感謝しています。

最後に、業務が理由で育休をあきらめている方も多いと思います。どうか、生まれた赤ちゃんのため、奥さまのため、育休を取りましょう。赤ちゃんをお風呂に入れてくれるだけでも助かります。自分から言い出せない方も多いと思うので、周りの方からも「育休とろうよ！」と声掛けていただきたいと思います。

自分のために欠かせない 育児休業



地方協力局 沖縄協力課 再編推進室
FRF班 部員

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

令和 3年	8月	妻の妊娠(第3子)がわかる 夫婦で育児休業の取得について話し合う
	~9月	妻の悪阻が重く、ほとんどテレワーク
	12月	上司に育児休業の希望を伝える
令和 3年	3月	長女(第3子)が誕生、特別休暇(Child Care7)を7日取得
	4月	育児休業開始
	9月	職場復帰

第3子の妊娠が分かったときは、まだコロナ禍でした。第1子、第2子はどちらも里帰り出産でしたが、第3子の出産に当たり、里帰り出産にするのか、自宅付近で出産するのか、夫婦間で会議が行われました。コロナ禍において里帰りのために長距離移動すること、里帰り中の第1子の幼稚園(年中)をどうするのか、里帰りすればおそらく立会出産には間に合わないであろうことなどを中心に話し合い、第1子が幼稚園を途中で変わらなくていいよう自宅付近で出産することを選択しました。

育児休業期間は約5か月としましたが、予定日が4月1日だったため幼稚園の夏休みの終わりに合わせて職場復帰するのがキリが良かったこと、育児休業給付金が生後6か月を過ぎると減額になってしまうことなどが理由で決定しました。育児休業の終わりごろになると妻は、6か月にしてあげばよかったとぼやいていました。

育児休業中の生活については、お弁当や食事作り、幼稚園の送迎、子供たちのお風呂、寝かしつけなどは基本的に自分が担当していました。生後3ヶ

月ぐらいまで義母が手伝いにきてくれたので、退院直後は、なるべく妻が動かなくてすむよう家事をこなしていました。また、生まれてからしばらくの間、数時間置きにミルクをあげなければいけません、母乳とミルクの混合だったので、夜間も含めて母乳が終わった後のミルクと寝かしつけは自分の担当でした。連日、まとまった睡眠がとれず眠気は感じるものの、第3子は初めての女の子ということもあり、あまりの可愛さにそれほど苦でもありませんでした。第1子は育児休業なし、第2子は育児休業2週間だけだったことに比べて、5か月間育児休業を取得したことで、日々の成長が著しい期間ずっと一緒にいることができ、この間、より家族への愛情が深まったと感じました。

子供とべったり過ごした期間は人生で最も幸せな一時でした。妻のため、子供のため、と育児休業の理由

は色々ありますが、振り返ってみれば私にとっては自分のために欠かせない時間だったと思います。奥様のため、お子様のため、なにより自分自身のために、育児休業を検討されている方は積極的に育児休業を取得していただければと思います。



1日のタイムスケジュールの例

6:30	起床、長男（5歳）のお弁当作り
7:30	朝食
8:30	長男の幼稚園登園
9:00	洗濯、掃除等の家事
12:00	昼食
13:30	長男の幼稚園降園
14:30	長男、次男とお外遊び
16:00	夕食づくり
17:00	子供たちとお風呂
19:00	夕食
20:00	子供の歯磨きなど就寝準備、寝かしつけ
21:00	洗濯、お風呂掃除などの家事
24:00	就寝

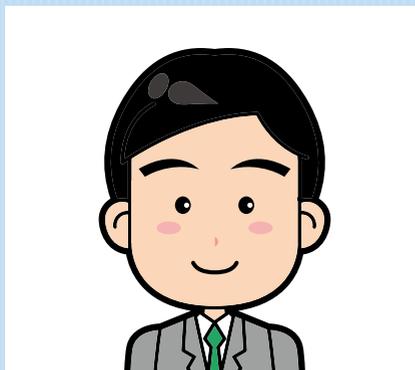


家族からのコメント

3人目の妊娠がわかったとき、上の子たちの幼稚園のことや実家の状況を考えると里帰り出産は厳しく不安があることを夫に打ち明けました。すると、夫が「育休をとる。」と言い出しました。半信半疑でしたが、上司や周りの方々のご理解とご協力のおかげで約5か月の育休を取得することができました。育休が始まる前は5カ月も必要な？と思っていましたが、いざ育休が始まると、大人2人いても家事育児と赤ちゃんの世話に追われて、慌ただしい日々でした。そのような生活の中でも、上の2人の子のときには夫は仕事しながらの生活だったので、私自身が孤独や不安を抱え込んでしまうことがありましたが、育休があるとおんほいの小さな出来事や子どもたちの成長を夫婦で共有できたことは、私にとってとても心強かったです。

夫にはこの育休で得た経験を活かして、これから育休を取得したいと考えている方々の後押しができる職場づくりをすすめてほしいと思います。

子供の成長を見守れて感謝



陸上総隊司令部 運用部 防衛課
戦域戦略班 戦域戦略専門官

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 令和 4年 4月 妻の妊娠(第1子)がわかる
~8月 夫婦で育児休業の取得について話し合う
9月 上司に育児休業の希望を伝える
- 令和 4年 11月 長女(第1子)が誕生、特別休暇(Child Care7)を7日取得
引き続き育児休業開始
- 令和 5年 1月 職場復帰

令和4年11月17日に第1子となる長女が誕生し、Child Care7を取得に引き続き令和5年1月9日までの間、育児休業を取得しました。

私の勤務先は陸上総隊司令部であり当時は班長以下3名しかいない班に所属しており、育児休業を取得すると周りに負担をかけると感じていたのですが、上司に相談したところ快く育児休業取得を勧めていただきとても感謝しております。

出産の際は、新型コロナウイルス対策のため立ち会えず、退院まで会うことができなかったので、退院の日を心待ちにしておりましたが、退院初日から想像をはるかに上回る育児の大変さを痛感しました。生後1か月程度までは約3時間毎にミルクやおむつ替えを行う必要があるほか、ミルクをあげてからすぐに寝てくれるわけではないので1~2時間の仮眠をとってまたミルクをあげるという繰り返しですぐに睡眠不足となりました。1人では対応することが難しく改めて育児休業を取得し2人で育児を行う大切さを感じました。

約1か月間の育児休業でしたが、日々成長する我が子を見守れたこと

はとても貴重な経験であったと感じています。

育児休業が終了して以降の平日は妻が1人で育児を行っているため、できる限り早期に退庁し少しでも負担を減らすよう心掛けるとともに、休日は妻にできるだけ休んでもらえるよう努めています。

この原稿を記載している現在でもうすぐ1歳を迎える時で、やれることが日々増えていくことを嬉しく感じている一方、少し目を離れた際にすぐいたずらをしたり1人で歩きまわるようになってきたため、危ないことも増えてきており気を引き締めないといけないと感じています。

令和6年4月からは保育園への入園を考えており、妻が復職することから平日の育児についても任せることが出来なくなるため、より一層、勤務と育児の両立を行うことが必要となってくることから、職場の理解を得ながら両立を図っていきたいと思っています。

最後に、今回育児休業を取得するにあたり心良く勧めて頂いた上司・同僚の皆様や各種申請手続きを行っていただいた担当者の皆様に改めて感謝するとともに、これから出産を控えており育児休業の取得を迷っている方がいましたらまずは周りに相談してみるのも良いかと思います。



1日のタイムスケジュールの例

2:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
5:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
7:00	朝食
8:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
9:00	洗濯、掃除等の家事
11:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
12:00	昼食
14:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
16:00	入浴
17:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
18:00	夕食
20:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ
23:00	ミルク・おむつ替え・寝かしつけ



家族からのコメント

「2人で貴重な経験を得られました」

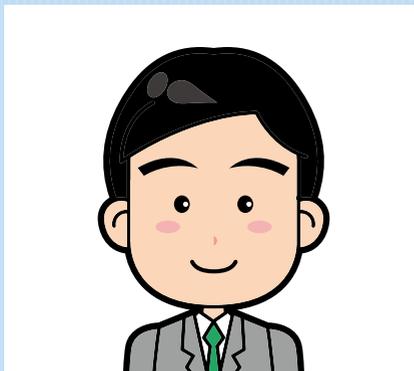
初めての出産で不安があった中、夫が育児休業を取得してくれると聞き安心して出産に臨むことが出来ました。初めての経験である育児を2人で支えあいながら出来るととても安心しました。

約1ヶ月の夫の育児休業の期間は、気づけばあっという間に終わってしまいましたが、2人で迷い・相談しながら手探りで行った育児は、これからの生活にとっても非常に貴重な経験になったと思っています。

これから私も職場復帰を控えており、今まで以上に育児の負担が増えることになるかと思いますが、2人で話し合っ一緒に乗り越えていきたいと思っています。

夫の育児休業を後押ししていただいた職場の皆様には大変感謝しております。また、これから出産を控えている男性の皆様には、奥様のために是非、育児休業を取得してあげてほしいと思っています。

育児時間、家族とともに 成長の1年



舞鶴地方総監部 防衛部
第1幕僚室 能率専門官

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 令和 元年 11月 第1子誕生(チャイルドケア7取得)
- 令和 4年 3月 第2子誕生(チャイルドケア7取得)
- 令和 4年 5月 夫婦で復職と今後の補職について話し合う
夫婦イベント線表作成、夫婦双方の上司に提出
夫婦双方の上司、人事担当者に配置の
希望を伝える
- 令和 5年 4月 現配置に着任、妻が復職
- 令和 5年 4月 上司に育児時間の希望を伝える
- 令和 5年 5月 育児時間の開始、妻の入学
- 令和 6年 3月 育児時間の終了、妻の修業

『育児時間』取得のきっかけは、妻の復職と幹部中級課程への入校です。

海自幹部自衛官である妻は長女(3歳)と次女(1歳)の出産後、約3年半育児休業で育児と家事を支えてくれました。妻は復職後に幹部中級課程入校となったため、約1年間の学生期間中、私が育児と家事の全般を支える必要があり、育児休業の取得も視野に入れながら育児時間の取得を決意致しました。

育児時間は、朝夕合わせて1時間半を取得。育児時間を取得するようになるまでは超過勤務や翌日に回す方法で通用していましたが、時短勤務の上、転勤後の新しい業務と子供たちの立て続けの体調不良で、業務のやりくりが崩壊しました。まず変えたことは、とにかく前倒しの処理です。加えて優先順位をより意識し、分からないことは早めに解決し、その日できる業務は少しでも多く処理しました。また子供の解熱後も経過観察で休ませる際は、テレワークも活用しました。それでも思いどおりに進まず、公私ともに追い込まれる日々が続いた時は、育児休業を取得すれば良かったと弱気になったこともありました。

平日は保育園の送迎から家事育児まで全般をこなします。特に江田島での共通課程入校で約4か月、妻が不在となる間は日々奮闘でした。

朝の準備は自由気ままな姉妹たちと時間に制約のある父との駆け引きであり、出勤した瞬間に休憩時間がきたような心境になります。

帰宅後は様々な家事を効率や順番を考えてやりますが、子供たちの状態によっては思いどおりに進みません。気持ちに余裕のない時はカッとなることもありましたが、段々気持ちのコントロールや接し方に慣れ、楽しめています。寝かしつけ後は、残りの家事を済ませ、大好きな晩酌時間でリフレッシュしています。

仕事と育児全般をこなす経験は大変貴重でかけがえのないものでした。自分自身が心身共に成長でき、家事育児だけでなく仕事のスキルアップにも繋がりました。出張中も毎週帰宅してくれた妻には感謝しています。初めて母親から離れる経験をした子供たちは寂しさ乗り越え、想像以上に強くなり、大きな成長を遂げています。このような機会を頂き、温かく見守って下さった上司と、両立支援制度を活用しやすい配置にご配慮下さった人事担当者にとっても感謝していま

す。

子育て中の女性のキャリアアップのためには、夫のサポートが必須だと思います。夫も家事育児のスキルを身につければ、夫婦で様々なキャリア設計を描くことができ、自分だけではなく家族を含めた飛躍の可能性が得られると思います。



1日のタイムスケジュールの例

	妻が出張期間中	妻が同居時
7:00	起床、朝食準備	起床
7:10~8:00	朝食、歯磨き、着替え、体温測定、皿洗い、身支度	
8:00~8:20	出発、子の送迎	
8:25	登庁	
8:30~15:45	課業時間	
15:45~16:15	子の送迎	
16:15~16:45	買い出し	
17:00	帰宅、荷物の片づけ、風呂・着替えの準備、炊飯	
17:30~19:00	入浴、洗濯、夕食の準備	
19:00~20:00	夕食	
20:00~20:30	歯磨き、皿洗い、片付け	歯磨き、洗濯物整備
20:30~21:30	読み聞かせ、寝かしつけ	翌日の準備後、自由時間
21:30~22:00	洗濯物整備、翌日の保育園の準備、家事の残り	
22:00~24:00	自由時間、就寝	



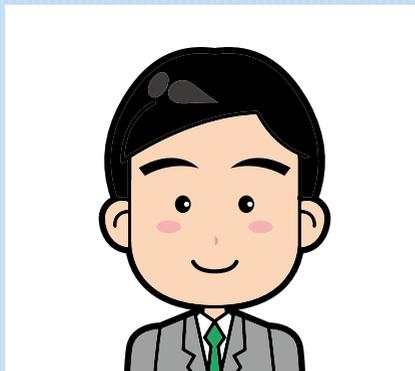
家族からのコメント

私たち家族にとって、私の10か月間の入校、特にそのうちの3か月半の中級共通課程入校に伴う単身赴任は試練の連続でした。親も子どもそれぞれ頑張ったと思います。

私は育児休業から復帰後すぐの入校が決まっていたため、夫婦で何でも話し合い、夫は私のキャリアと家族のことを考え、入校期間中の家事育児全般を引き受けてくれました。正直最初は本当に大丈夫かな？と思うこともありましたが、夫は家事育児のスキルをみるみる上げています。特に元々料理が好きで毎日おいしい料理を作ってくれるので、偏食気味だった長女が野菜をぱくぱく食べるようになりました。大変ながらも、夫の全てを楽しむ姿勢は見習わなきゃと思わせてくれます。

補職担当や職場の上司の方々には人事等でご配慮頂き大変感謝しています。ありがとうございました。今後も様々な壁にぶつかるとは思いますが、家族一丸となって乗り越えていきたいと思えます。

育児休業を次のステップへの きっかけに



南西航空方面隊司令部 総務部 総務課
環境保全専門官

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

令和 2年 7月	単身赴任開始
令和 2年 8月	長女(第2子)誕生、特別休暇(Child Care7)を7日取得
令和 3年 10月	上司に育児休業の希望を伝える
令和 3年 12月	育児休業開始
令和 4年 1月	職場復帰

私は令和2年7月より、単身赴任生活（家族は沖縄、私の勤務場所は東京）を開始しました。1か月後には、長女の出産を控えており、異動後最初の面談で、上司にChild Care7の取得を相談したところ、上司からは快諾していただきました。長女出産時はコロナ禍ということもあり、出産の立会いはできませんでしたが、自宅での長男との生活は充実した毎日であり、あっという間に終わってしまった感覚でした。

育児休業については、事前に妻と相談し、長女の育児に関して義母の支援が見込まれていたため、取得はしませんでした。

その後、コロナ流行による外出自粛要請や都道府県独自の緊急事態宣言等が発出され、また、家族へのコロナ感染の懸念から自宅に帰ることができない日々が続きました。その間、LINE 電話や携帯による写真等で子供の成長を確認することはできたものの、育児参加している実感の湧いていない状態でした。

そんな生活が1年を過ぎた頃に上司から、「今からでも育児休業取得を検討してみてください。育児はもちろんのこと、保育園入園に関する諸事、配偶者の復職等、年明けから怒涛の日々が予想され、育児休業による休暇を家族が次のステッ

プへ進むための準備期間にあててはどうか」と提案していただきました。妻とも相談し、12月から1か月間取得させていただくことにしました。

育児休業中は、育児に家事に全力投球しました。正直なところ、すでに長男の育児を経験していたので、オムツ替えや食事の世話などについてはあまり不安を感じていませんでした。しかし、並行して長男の対応もあったので、朝の弁当作りから夜の寝かしつけまで全く余裕がありませんでした。妻が復職に向け、職場へ挨拶回りに出た以降は、長女と二人で留守番をすることがしばしばありましたが、本当に大変で、ワンオペの過酷さについて身をもって体感することになりました。ただ、この間、長女の保育園入園に向けて、物資の買い出しや見学、手続き、更には長男の小学校入学準備等、新生活に向けた準備に取り組むことができました。何より、久しぶりに家族揃って一定期間を過ごすことができ、職場の皆様に対しては感謝しかありません。

今回、私は職場の皆さんの支えにより、かけがえのない家族との時間を過ごすことができました。防衛省では、育児と仕事を両立する支援制度は様々あります。自分の経験も踏まえ、これからは私が支える側となり、同僚や後輩が育児休業等の制度を利用する場合には、サポート、アドバイス、そして、積極的に後押しできるような職場環境づくりに努めていこうと思います。



1日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、弁当作り
8:00	長男を幼稚園へ送り
9:00	家事（洗濯、掃除）
11:00	長女と散歩、買い物
14:00	長男の迎え
17:30	子供と入浴
18:30	夕食
20:00	子供の寝かしつけ
21:00	洗濯物の片づけ
22:00	就寝



家族からのコメント

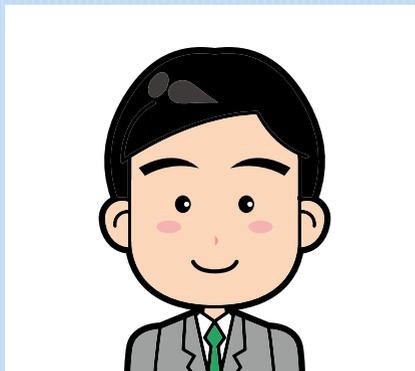
夫は平日頃から家事に育児にと積極的に動いてくれるタイプでした。そのため、出産1か月前からの単身赴任が決まった際は、大変不安でした。

しかし、出産入院のタイミングで、特別休暇取得により家に戻って来てくれたときは、大変心強く、安心しました。私が退院するまでの間は、困った様子もなく、長男と二人で楽しく充実した時間を過ごしていたようです。

その後、出産から1年経ったタイミングでの育児休業取得の相談をされたときは驚きましたが、私の復職、長男の小学校入学、長女の保育園入園等、育児以外にやらなければいけないことが多くあり、この時期に二人体制で家事・育児に臨むことができたことは、大変ありがたかったです。

育児休業取得のお陰で家族の絆は深まり、また、次のステップへの第一歩にもなりました。職場の皆様にはこのような貴重な時間をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

思いやりの気持ち



防衛装備庁装備政策部 装備保全管理課
技術管理室 投資評価専門官

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

令和 4年 5月 防衛装備庁入庁(経験者採用)
令和 4年 6月 長女(第1子)誕生、
特別休暇(Child Care7)を取得

私は、令和4年5月に防衛装備庁に経験者採用として入庁しました。その翌月には、子供が生まれる予定でしたので、入庁後まもなく、休暇を取得したい意向を上司に伝えました。

上司は、お祝いの温かい言葉をかけてくださると共に、配偶者の出産特別休暇、及び、育児参加のための特別休暇(Child Care 7)の取得を、快く承諾いただきました。また、職場の皆さんにも、その旨を伝えましたところ、こちらも快く承諾いただきました。そのため、特別休暇中には、仕事のことを気にすることなく、妻と子供のために全力で尽くすことができました。

妻の出産時には、コロナ禍であったため、立ち会い出産はかないませんでした。しかしながら、ドア越しに子供の産声を初めて聞いたときの喜びは、今でも忘れられません。

妻の出産後には、特別休暇を利用し、事前にリストアップしていた、平日にしかできない役所や病院の手続などを行いました。

生まれた子供は少し低体重であったため、当初はNICU(新生児集中治療室)で入院していましたが、順調に育ち、退院できることが決まりました。喜びながら子供を抱えて帰宅したものの、その後は、怒濤の日々でした。

産後の妻の身体をいたわり、少しでも休みを取れるようにとの思いから、私は育児と家事に励みました。昼夜を問わず

3時間おきのミルクとおむつの交換に、哺乳瓶の消毒、子供を抱っこしてあやし、寝かしつけを行うことに加え、普段の家事をしました。育児と家事は想像を遥かに超える大変さがありました。特別休暇を終えた後も、妻に負担がかかりすぎないように極力できる限りのことをしたく、妻と話し合い、無理のないよう分担をしようということになりました。お互いを思いやりながら分担をすることで、普段の育児と家事を行っています。

特別休暇を取得したことで、妻の支えとなり、子供を共に育てていくという自覚を得ました。そして、二人がともに倒

れてしまわないように、話し合いながら臨機応変に育児と家事を分担していくという、私たちなりのやり方を見つけられました。

一人でも多くの男性職員の方々が、両立支援制度を活用し、奥様の支えとなり、お子様の成長をそばで身をもって感じられることを切に願っております。

最後となりますが、特別休暇を取得するにあたり、快く承諾いただいた上司や職場の方々に厚く御礼申し上げます。

上司からのコメント



防衛装備庁装備政策部装備安全管理課
技術管理室長 防衛技官

きしだ こうじ
岸田 浩司

塩谷さんからお子さんが生まれるので休暇を取りたいとの相談があった際、「奥様が一番不安だと思うので、ぜひ特別休暇を取得してサポートしてあげてください」とお伝えしました。日頃からチーム内で密にコミュニケーションを取られておりましたので、無事生まれたとの報告を頂いた際には安堵いたしました。日頃からチーム内の協力を得られる良いコミュニケーションをとることが非常に重要だと感じました。



1日のタイム スケジュールの例

0:00	～夜泣き対応、おむつ交換、ミルク
7:00	起床、朝食
8:00	ミルク、おむつ交換、哺乳瓶の消毒
9:00	家事（掃除・洗濯など）
11:00	ミルク、おむつ交換
12:30	昼食
14:00	ミルク、おむつ交換、哺乳瓶の消毒
15:00	買い物
16:00	沐浴、ミルク、おむつ交換
19:00	夕食
20:00	ミルク、おむつ交換、哺乳瓶の消毒
20:30	入浴
21:00	寝かしつけ
23:30	就寝 ～夜泣き対応、おむつ交換、ミルク



家族からのコメント

コロナ禍であったため、立ち会い出産はかなわなかったものの、夫が特別休暇を取得し、病院に来てくれたことが、心の支えとなり、無事に出産することができました。

喜びもつかの間、娘が少し低体重であったためNICUに入院することになり、母子同室で過ごすことができませんでした。そのため、娘が退院した後に、ちゃんと育てていけるのだろうかと不安でいっぱいでした。

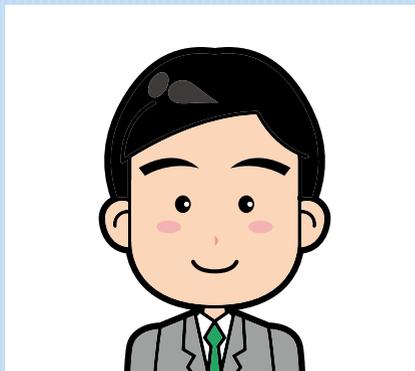
しかし、夫が特別休暇を取得し、共に育児をしながら、不安や悩みに寄り添ってくれたことで、安心して過ごすことができました。

また、娘の様々な表情や動きを見て、喜びを分かち合えたことは、本当にかげがえのない大切な時間となりました。

特別休暇を終えた後も、育児や家事を積極的にしてくれているので、大変助かっています。

特別休暇を取得してくれた夫と承諾いただいた職場の方々には、心から感謝しております。ありがとうございます。

恵まれた環境に感謝



東北防衛局企画部 周辺環境整備課 係員

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

令和 3年 10月	妻の妊娠がわかる
12月	上司に育児休業の希望を伝える
令和 4年 6月	長男誕生、特別休暇(Child Care7)を7日取得
7月	育児休業(1回目)開始
8月	職場復帰
10月	育児休業(2回目)開始
11月	職場復帰

私は、妻の妊娠がわかってからほどなくして育児休業取得について考えていました。昔は、男性が育休をとることはほとんどなかったようですが、時代が変わりとても取得しやすくなっていると思います。

当時の上司は、相談等しやすい方でしたが育休の相談となるとどうしても申し訳なさがありなかなか言い出せずにいました。しかし、上司の方から「育休取る？取得してもいいからね。」とっていただき、自分から言うよりも気軽に取得する旨を伝えることができました。それからは、より相談しやすくなり自分が育休を取得することで、業務が滞ってしまうのではないかと不安であることを伝えると、「心配しなくて大丈夫。係員を一人増員する予定だから本当に心配しなくて大丈夫だよ。」と柔軟な対応をしていただき不安もなくなりました。そのほか、初めての育児に不安していると先輩パパ方からの熱いエールなどもいただきました。改めて職場環境の良さを実感しました。

育休を取得して良かったことは、子供の成長を間近で見れたことです。金銭的に余裕がなかったため一か月以上の育休を取得することができませ

んでしたが、取得した期間はとて
も有意義な時間を過ごせました。た
った一か月でも日々できることが増
えていき成長を間近で見れたこと
はとてうれしいことでした。

また、家族との時間も増えたため
休日では混んでいそうな場所や待
ち時間が長そうな店など平日のす
いてる時間に行けたのがとてよ
かったと思います。

育児の大変さを育休中に再認識し、
普段私が仕事に行っている間一人
で育児をしている妻に改めて感謝
することができました。

これから取得を考えている職員
の方へ、特段の事情がない限り育
休は取得した方がいいと思います。
子供は急に生まれてくるわけでは
ありません。事前に引継書等を作
成しておけばほかの職員でも業
務は進むと思います。しかし、子
供の父親は一人しかいません。子
供が成長するスピードは思っ
てる以上に早いです。初めて
できるようになったことを見逃し

てしまうととて悔しい気持ちにな
ります。一人での育児はとて心細
く辛いものです。夫婦二人三脚
で育児に取り組んでいただければ
今後の夫婦関係にも繋がるかと思
います。



1日のタイム スケジュールの例

6:30	起床
7:00	朝食
8:00	保育園送迎、通勤
8:30	勤務開始
17:15	勤務終了
17:30	保育園お迎え
18:00	帰宅、夕食（幼児用）
19:00	入浴
21:00	寝かしつけ
21:30	夕食（大人用）
22:30	保育園準備、洗濯等
24:00	就寝



家族からのコメント

初産だったことや、周りで出産を経験した人が少なかったこともあり、育児に対して不安な気持ちでいっぱいだったので夫の育児休業にはとて助けられました。

諸事情で産後数か月と長めに里帰りしており、夫は職場がある仙台市から少し離れた実家まで毎日定時で上がり帰宅してくれていました。産後はかなり体力的にも精神的にもすり減っていたので、すぐに帰宅させてくれ、育児休業も快く了承していただいた職場の方々には本当に感謝しています。

復職後は保育園に通い始めた子供が体調を崩すことが多く大変でしたが、夫も年次休暇や子の看護のための特別休暇を活用しながら病院へ連れて行ってくれたり、子供のお世話をしてくれていたため、私が忙しい時期など大変助かりました。

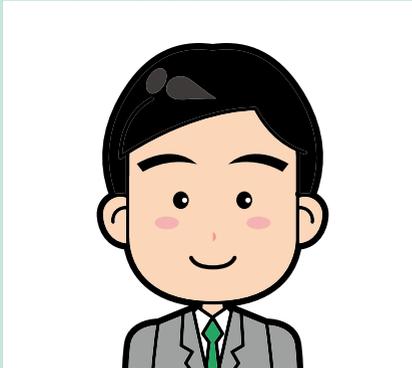
普段から家事育児を分担しており何にでも積極的に参加してくれているので、今では一人でできないことは何もないと思います。

産後すぐの育児休業で一番大変な時期を共に過ごすことができたことはお互いを思いやることにも繋がったと思います。これからも多くの方々が安心した日々を過ごせるよう、様々な両立支援制度を検討していただきたいなと思っております。

育休取得を検討している方・部下の育休取得を検討している方へ



管理職職員からのメッセージ！



大臣官房広報課長

男性育休取得促進への取組

男性育休取得促進のために特化した取組だけではなく、特に管理職からの声掛けなどを重点的に行い、年次休暇や長期休暇などが取りやすい環境の構築（雰囲気づくり）を心掛けている。



育休取得中職員の業務に関する工夫

班長を中心として班内で業務分担の見直しを実施。班内で収まらない業務は課長・先任が中心となって見直しを実施。

育児休業取得を検討している 職員に対するメッセージ

育児休業を取得しようか迷っている男性職員のみなさん。迷う必要はありません。取りましょう！確かに、その一歩を踏み出せない気持ちもよく理解できます。職場の同僚に負担をかけることにならないか、業務上の重要な経験を積む機会や自身のスキルアップの機会を逃すのではないかな、上司や同僚から理解を得られないのではないかなど、迷う要素や躊躇する理由は人それぞれ異なります。ここであらためて考えていただきたいことは、育児休業を取得して子供と一日中向き合える機会は今しかないということ。子供の成長が著しい期間を大切にしてほしいということ。また、産後の数週間は、女性の体やメンタル面においてもものすごく大切な時期でケアが必要です。この期間を通じて家族の絆を一層深めてほしい、今しかないチャンスなのです。さあ、一歩踏み出す気持ちになりましたね。まずは上司に相談してみましょう。必ず前向きに相談に乗ってくれますよ。

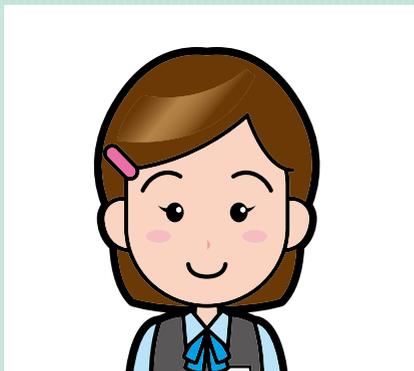
次に、管理職員のみなさん。男性の部下から育児休業の申請や相談があったらどのような顔をしますか。不安な顔、怪訝そうな顔は問題外です。我々、危機管理組織に身を置く者は、業務継続の観点からも、欠員が生じた場合の対

応（マネジメント）を常に頭に置く必要があります。育児休業もリフレッシュのための長期休暇も、マネジメントの上では同じことです。育児休業と言って何か特別なことはありません。構える必要もありません。むしろ、突発的な病気休暇などと違い、あらかじめ計画を立てることができるので対応も容易です。男性育児休業を取る職員は、父親としてのスキルアップの機会、我々管理職員は欠員が生じた際のマネジメントのスキルアップの機会、培ったチームワークを発揮する場と捉えて、笑顔で送り出し、今しかできない経験に専念してもらいましょう。広報課では昨年から今年にかけて3名の男性職員が育児休業を取得しました。それぞれの職員が約1か月という短い期間ではありましたが、班長を中心としたチームワークで各班員が不在の間の業務を滞りなく何事もなかったかのように処理し、笑顔で育児休業明けの職員を迎えた光景は印象的でした。また、育児休業をとった職員も、育児と仕事の両立を経験したことにより視野が広がり、これまで以上に仕事に邁進しています。

最後に、これから育児休業の取得を検討している男性職員の皆さん、まず守るべきものは家庭・家族です。そして、我々管理職員は家庭を守れない様な環境を作らないためにも、様々な取り組みを更に推進し、職場満足度の向上やワークライフバランスの向上に努めていきたいと思います。



管理職職員からのメッセージ！



女性自衛官教育隊長
1等陸佐

男性育休取得促進への取組

新隊員及び陸曹候補生を3ヵ月毎に年間4回、約1,000名の女性隊員を教育しているわが部隊は、朝から晩まで人材育成に心血を注ぐ教育要員で構成されています。特に、人材育成の第一線である共通教育中隊では「すべては学生のために」との信念を持って寸暇を惜しんで教育任務に邁進しています。そのような中、妻の第2子の妊娠に伴う健康上の問題が浮上し、3歳となる第1子の育児への協力依頼に対し、職務遂行への影響を悩んでいる男性管理職（中隊長）がいました。管理職である以上、公に尽くすことをより一層強く感じていた彼に「管理職で

あっても個人の事情はある。制度をうまく活用し周りの理解と協力のもとに育児参加してみよう。」とアドバイスをしました。中隊長として現場に赴き指導監督することは非常に重要ですが、中隊には運用訓練幹部や学生を直接受け持つ区隊長がいます。中隊長は現状を掌握し、適時適切な指示を出すことで態勢には影響がなく、不在時に問題が生じた場合は隊長たる私自身が直接指揮すれば良いだけのことです。彼にはフレックスタイム制度を活用し、総勤務時間数を変えることなく1日の勤務時間を調整させました。制度の活用にあたり、事前に教育科目との接続を調整するとともに中隊朝礼を昼礼に切り替え、教育順次や隊員の動向を掌握させました。また、管理職たる

中隊長が制度を利用している状況を周知し、勤務場所入口に制度利用中であることを掲示することで同僚・部下隊員の理解の促進と本人の気まずさ（後ろめたさ）を軽減させました。結果として隊務への大きな影響はなく、本人やご家族が望む形で育児参加ができました。



育休取得中職員の業務に関する工夫

陸上自衛隊では昇任後、階級に応じて必要な資質・識能を修得するための教育入校が規定されています。しかしながら実態として、子育て真っ盛りの20代から30代の女性自衛官の中には必要な課程教育を履修することができていない隊員がいます。その背景として親族や行政（地域）のサポートを十分に受ける態勢が整えられないというものが大半ですが、そもそも数カ月間家族と離れて単身入校することが現実的に不可能だと本人が思い込んでいる（諦めている）場合があります。わが職場にも子育て（小学生2名と保育園児1名）と実母の介護をしている女性陸曹がおり、当時、夫（陸自幹部）は単身赴任中でした。彼女は仕事が丁寧かつ勤務態度も素晴らしく、誰からも信頼される申し分のない隊員ですが、育児等を理由に必要な教育入校が来ていないことを気にしていました。このため、何とか入校できる態勢を一緒に整えようと話をしました。まず、夫の所

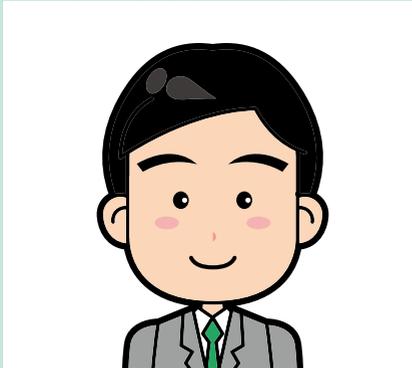
属部隊長の計らいで妻と同一駐屯地内でリモートワーク可能な態勢が構築され、一時的に単身赴任を解消して育児に参加できる環境となりました。次に、親族（夫の実母、妻の姉妹）の交替でのサポートにより入校出来る盤石な態勢が整いました。職場では彼女が担当する業務で不在間に予想されるものを再配分し、申し次ぐ時間を設けました。入校を半ば諦めていた彼女が自ら環境を整え、夫の職場も含め皆が彼女の入校を実現させるために試行錯誤したことは組織、個人の双方に良い結果となりました。

管理職の皆さんへのメッセージ

妊娠や出産は女性特有のライフイベントですが、それ以外は男女に差異はありません。出産や育児のみならず介護も含め、個々のライフイベントは組織や社会にとって決してネガティブな出来事ではないと本人や周りに認識させることが必要かと思います。組織で活躍し得る隊員を育成するのは管理職の腕の見せ所ではないでしょうか。管理職の皆さんは、部下隊員の人生の一部を管理する立場として適度な関心と環境に応じた最適解を導く思考の柔軟性、適切な対応を心がけることで組織と個人の要求を十分に吻合させることができると思います。



管理職職員からのメッセージ！



たいげい艦長
2等海佐

男性育休取得促進への取組

まず職場で取り組んだのは育児休業に対する固定観念の払しょくです。

海上自衛隊の艦艇部隊は任務上、個人の行動についての制限が比較的多く、常日頃から私生活より「任務優先」の気風があります。

「たいげい」では事前の準備をしっかりとすることで休業を取得する乗員、送り出す職場の乗員双方が不安なく育児のための両立支援制度に取り組み「艦艇で育児休業は無理」という意識を改革することができました。

具体的には、人事担当幹部にChildCare 7や育児休業の制度の周知をさせるとともに、子どもを授かった乗員

には個別に育児プラン作成の相談をさせました。育児休業を希望した乗員は、休業に関わる業務の進め方について直属の上司と相談させ、育児休業の手続き等は人事担当幹部にサポートさせました。さらに、休業中に代替要員が必要であれば先任伍長のネットワークで他部隊と調整し、臨時勤務者を派出してもらえる体制を作りました。

また、平素から関係部隊と連携を強化しておくことも重要です。

本艦では、横須賀地方総監部人事課が制度に関する問い合わせや辞書書交付等事務手続きの調整先になっています。現在の育児休業担当者には艦艇の事情にあわせ親身に対応していただいているので円滑な育児休業取得ができています。



育休取得中職員の業務に関する工夫

業務ごとに必要な人員を確保できるように気を配りました。

乗員の中で対応が可能であれば必要な教育等を計画的に実施し、業務を補完しました。乗員で補完できない場合や行動時の定員確保、特殊技能保有者が必要であれば代替乗員（臨時乗組）を受け業務を実施しました。

また、新型コロナウイルス対応の教訓から、一部の人間が不在になっても現員対応により業務を遂行できる体制づくりを平素から進めており、その成果があったものと考えています。

育休は職場にマイナス効果をもたらすと考えている人もいるかもしれませんが、本艦では、上位配置教育によるモチベーションアップ、引継ぎ等を行うことにより職場内での知識の共有が進むことで、職場全体がレベルアップし「地力」がついたと感じています。

育児休業取得を検討している 隊員に対するメッセージ

管理職員に対するメッセージ

育児休業を希望する隊員には業務とのバランスを考えながら1か月以上の休暇・休業の取得を勧奨しています。取得の時期や期間の希望に対し、行動予定や修理予定等を考慮し、一緒に育児プランを考えていきましょう。

また、家族通信の発行や家族に対する職場見学を企画し、普段から乗員も家族も大切にする組織づくりを推進し、家族の理解と信頼を深めておくことも相談しやすい雰囲気の醸成につながっていると思います。

さらに、育休取得後の隊員が不安なく職場復帰できるように、休業中だけではなく復帰後も適切にフォローアップする体制作りも大切です。この体制は病気や事故等の対応にも応用でき、組織力を向上させる契機になると考えています。積極的な育児休業取得は組織を活性化させ、必ず良い影響を与えると信じています。

隊員に対するメッセージ

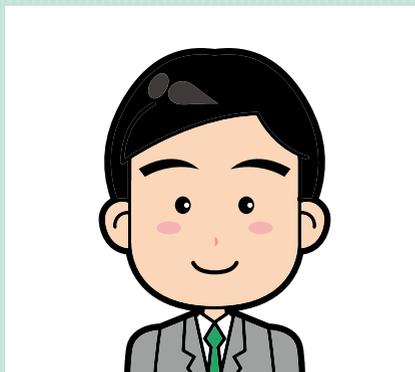
特に使命感の強い隊員は、私生活が二の次になってしまい、ワークライフバランスが取れていないように感じています。育児休業の計画を早めに作り上司等に相談に乗ってもらうなど、「事前の準備」をしっかりすれば艦艇部隊でも育児休業を取得できます。子供の成長を間近で感じることができる数少ないチャンスです。業務のために家族との大切な時間をあきらめないで育休取得にチャレンジして欲しいと思います。

まずは職場の仲間を信じて「育休取ります。」と相談してみましょう。

家族はあなたと一緒に育児をすることを願って待っています！



管理職職員からのメッセージ！



千歳管制隊長
2等空佐

男性育休取得促進への取組

千歳管制隊は隊員の約6割がシフト勤務者であり、総括、管制、飛行管理及び整備の4つの班の職場が広範に分散^{*1}しています。この部隊特性を踏まえて、具体的に以下のとおり取り組みました。

- ① 普段から年次休暇や育児に係る特別休暇の取得を推進し、各班において隊員に「休むことに対する遠慮を持たせない」職場環境を醸成した。
- ② 隊の朝礼・終礼^{*2}や各班の上下番ブリーフィングにおいて、定期的に仕事と育児の両立を支援するための制度概要を紹介した。
- ③ 男性隊員から配偶者の出産予定の報告を受けた際、ハンドブック等^{*3}を活用して各種制度を理解させ、育児休業取得を後押しした。

※1：基地内3か所に分散し、総括班の職場から最も離れた管制班の職場までは往復で約16km、車で約30分を要する。

※2：情報システムを活用したオンラインの会議及び録画機能により行うもの。シフト勤務による不参加者には録画を視聴させ、同じ内容を共有している。

※3：「防衛省職員のための両立支援ハンドブック」「航空自衛隊における男女共同参画推進等ハンドブック」「防衛省共済組合発行のGOOD LIFE」など



育休取得中職員の業務に関する工夫

育児休業を取得する男性隊員には、既に取得した経験のある男性隊員からアドバイスを受けながら取得計画を作成してもらいました。この計画を所属班長と共有させ、育児休業取得中の班内業務に関する工夫を先行的に検討することにより、業務をマネジメントしました。

(1) 男性管制班員の業務に関する工夫

管制業務については、国土交通省による計4種類の管制技能証明の取得に加え、空自で定める資格及び技量レベルを付与された上で従事することが求められています。このため、班員それぞれが保有する資格及び技量レベルによって、従事できる業務も異なります。班員が育児休業を取得する際は、このような業務の専門性を踏まえ、同等の資格及び技量レベルの補填要員を各日ごとに予め確保すべく勤務調整を行い、日勤者及びシフト勤務者の上番頻度を再配分して勤務体制を組み直し、班員相互にフォローし合いながらサポートしました。

(2) 男性整備班員の業務に関する工夫

班内に一定数の配置がある地上無線整備員

や航空管制器材整備員が育児休業を取得する際は、それぞれ同じ特技職の者に業務を振り分けて円滑に引き継ぎました。また、数名しか配置のない電気員が育児休業を取得する際は、残りの電気員がその特技職でしかできない専門的な業務に従事し、電気の特技職以外でも実施可能な日常点検や軽微な作業を地上無線整備員及び航空管制器材整備員でカバーしていました。

育児休業取得を検討している 隊員や管理職員に対するメッセージ

私も二人の子供を持つ父親ですが、この子供達の出産・育児に当たってはチャイルドケアを取得したのみでした。当時はワークライフバランスという言葉も聞かれなかった社会の雰囲気の中で、私は「休むと職場へ迷惑をかけるのではないか」と懸念して仕事中心となり、育児は退職した妻に任せきりとなってしまいました。下の子が幼稚園に入園して我が家の育児は落ち着いてきましたが、千歳に単身赴任中の今もお妻への育児の負担は大きいものがあり、いわゆるワンオペの状況は変わりません。ワークライフバランスが重視される社会になり、男性育児休業取得者から「育児の一番大変な時期にしか得られない貴重な経験ができ、家族との絆を深めたり、父親として成長したりする機会が得られた」などの声を聞くと、その度に私はもうその経験や機会を失ってしまったのだと後悔します。

このように反面教師の私は、隊長としては部下隊員に「同じような後悔や休むことの遠慮をさせてはならない」と決意し、部隊一丸となって育児休業促進への取組を行っているところです。とは言うものの、人が装備品を運用・整備する部隊においては厳しい人手不足の問題があり、その取組を行うにも一筋縄にはいきません。少子高齢化により、ベテラン隊員の定年退職の増加と入隊者の減少が人手不足に拍車を掛けています。我が隊においては、付与特技や資格等を保有する人にしかできない業務の専門性があり、各隊員の育児休業取得期間中は充足率のみならず業務処理量も下がりました。やはり、人的戦力が要の部隊においては、一時的であっても働き盛りの隊員が欠員になる影響は小さくはありません。

一方で、その一時的な戦力ダウンになる前に業務の工夫を行うことは、一人ひとりの家庭環境を充実させ、隊員が安心して働ける魅力的な部隊を作るのみならず、これからの世代の優秀な隊員を獲得していくことにも寄与できるものと思料します。すなわち、長い目で見れば、人的基盤を強化して、部隊を精強化していくことにもつながるのではないのでしょうか。

業務のマネジメントには、普段から隊員同士が上下左右の垣根なく相談し合い、いざという時にはチームとしてお互いをフォローし合うとともに、ムリ、ムダ、ムラを排除した効率化が重要であると認識します。自衛隊では、特技制度や資格等により特定の人にしかできない業務が存在しますが、恒常的な業務においては「その人がいないからできない」ということがあっては戦えません。このため、恒常的な業務は誰が引き継いでも行えるようマニュアル化しておくとともに、マンパワーに対し無理がないか、業務が重複等していないか、偏りがいないかなどの問題意識を常に持って改善していくことも必要でしょう。

少子高齢化による人口減少が国の根幹を揺るがす「静かなる有事」と叫ばれ、異次元の少子化対策の一つとして働き方改革が急速に推進されていますが、諸外国に比べれば、まだ発展途上であると認識しています。私は今後も部隊のワークライフバランスを促進していくために、自らが積極的に育児に参画していくとともに、部下隊員に対しては単なる制度の押し売りではなく、一人ひとりの家庭事情に寄り添いながら、真に必要な制度の利用法を一緒に考えていきたいと思っています。併せて、コミュニケーションの活性化、チームワークの発揮及び業務の効率化をより一層重視して、隊内の制度利用促進の態勢を整えていく所存です。

管理職員の皆さん、それぞれの部隊や職場の業務特性があると思いますが、組織の精強化のために、その特性に応じたマネジメントを行いつつ、ワークライフバランスの促進に前向きに取り組んでみてはいかがでしょうか。

両立支援制度の紹介

不妊治療の際に利用できる制度



不妊治療に係る通院等のための特別休暇

不妊治療に係る通院等のために取得することが可能です。

妊娠・出産の際に利用できる制度



妊産婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇

妊娠中又は出産後1年以内の女性職員が、保健指導及び健康診査を受ける場合に取得することが可能です。



妊娠中の休息、補食のための特別休暇

妊娠中の女性職員が母体又は胎児の健康保持のため、適宜休息し、又は補食するために取得することが可能です。



妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇

妊娠中の女性職員が通勤に利用する交通機関の混雑の程度が、母体又は胎児の健康保持に影響があると認められる場合に取得することが可能です。



産前特別休暇

6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に出産予定の女性職員が申し出た場合に、出産日までの期間に取得することが可能です。



産後特別休暇

出産日の翌日から8週間を経過するまでの期間に取得することが可能です。



配偶者の出産特別休暇

妻の出産に伴う入退院の付添い等を行うため、男性職員が取得することが可能です。

育児の際に利用できる制度



育児参加のための特別休暇

妻が出産する場合に、男性職員がその出産に係る子又は小学校就学の始期に達するまでの子を養育する場合に取得することが可能です。



保育時間確保のための特別休暇

生後1歳未満の子を育てる職員が、その子の保育（授乳や託児所等への送迎等）に必要と認められる場合に取得することが可能です。



子の看護のための特別休暇

小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員が、その子を看護する場合に取得することが可能です。



育児休業

子を養育するため、子が3歳に達する日まで、取得することが可能です。



育児短時間勤務（自衛官除く）

小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため、週38時間45分より短い勤務時間で勤務することが可能です。



育児時間

小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため、勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて2時間を超えない範囲内で30分単位で取得することが可能です。

防衛省の全ての職員が、柔軟で多様な勤務を可能とするため、様々な両立支援制度が用意されています！

介護の際に利用できる制度



短期介護休暇（特別休暇）

負傷、疾病又は老齢により2週間以上にわたり日常生活を営むのに支障がある者（要介護者）の介護その他の世話をを行うため、1の年において5日の範囲内で取得することが可能です。



介護休暇

要介護者の介護を行うために、通算6月までの期間内において勤務しないことが認められる制度です。



介護時間

要介護者の介護を行うために、1日の勤務時間うち2時間を超えない範囲で勤務しないことが認められる制度です。

妊娠・出産・育児・介護共通



超過勤務の免除（自衛官除く）

妊娠中もしくは出産後1年以内の女性職員、3歳未満の子を養育する職員又は要介護者を介護する職員の超過勤務を免除する制度



休憩時間の短縮

休憩時間が60分の場合は45分又は30分、休憩時間が45分の場合は30分に短縮することができる制度

育児・介護共通



早出遅出勤務

育児（未就学児の養育及び就学児の学童保育への送迎）、介護、その他（修学や業務による疲労蓄積の防止等）のために、1日の勤務時間の長さを変えることなく、始業・終業時刻を繰り上げ又は繰り下げて勤務することができる制度です。



フレックスタイム制

職員から申告が行われた場合、隊務又は公務の運営に支障がない範囲内において、始業及び終業の時刻について職員の申告を考慮し、勤務時間を割り振る制度です。

育児又は介護を行う職員や障害を持つ職員については、全員が勤務しなければならない時間帯（コアタイム）を短縮し、より柔軟な勤務形態とすることが可能です。



超過勤務の制限（自衛官除く）

小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員又は要介護者を介護する職員の超過勤務を制限する制度です。

制度を利用できる職員



… 男女ともに利用できる制度



… 女性職員のみ利用できる制度



… 男性職員のみ利用できる制度

- 防衛省ホームページにおいても各種情報がご覧になれます。「防衛省職員のための両立支援ハンドブック」は制度を分かりやすく解説した冊子です。ぜひご覧になってください。📖
- 女性活躍・WLB推進、両立支援制度に関するお問い合わせは、所属する人事担当部署までお問い合わせください。



男性職員の育児に伴う休暇・休業

男性職員の育児に伴う休暇・休業の取得促進について

令和2年度から、**子どもが生まれた全ての男性職員**が1か月以上を目途に育児に伴う休暇・休業を取得できることを目指し、取組を進めていきます。

男性職員の育児に伴う休暇・休業の取得を促進するための取組

○子の出生が見込まれる男性職員の上司は、本人の意向に沿った取得計画の作成

- ・合計1か月以上の休暇・休業の取得を前提に、上司は取得を勧奨します。
- ・事前に業務分担の見直し等の環境整備を行い、取得期間中の円滑な隊務運営を確保するようにします。

○対象となる休暇・休業の種類

- ①育児休業、②育児短時間勤務、③育児時間、④Child Care 7（配偶者出産休暇及び育児参加のための休暇）、⑤保育時間、⑥子の看護のための休暇、⑦短期介護休暇、⑧介護休暇、⑨介護時間、⑩年次休暇、⑪代休（週休日等と連続するものに限る。）

○休暇・休業の日数のカウント方法

- ・育児休業については、開始日から終了日までの日数、それ以外については、取得日数をカウントし、日数が30日以上となったものを「1か月以上」と考えます。
- ・週休日等と連続し、あわせて育児への参画に活用する場合には、当該週休日等の日数も合わせてカウントできます。
- ・時間単位で取得したものについては、日数単位に換算します（7時間45分＝1日）。

例＞（土日）月火水木金（土日）→9日、金（土日）→3日

- ・取得時期は本人の判断によりますが、原則、子の出生1年後までとし、出産後の女性の心身両面の負担を踏まえ、Child Care 7取得可能期限までに一定期間まとめた取得を推奨します。

○幹部職員のリーダーシップ発揮、人事担当部署の積極的な関与

- ・幹部職員：定期的なメッセージの発信、取組状況の確認、必要な対策を実施するようにしてください。
- ・人事担当部署：子の出生が見込まれる男性職員の把握、取得状況の進捗を確認。取得意向のない場合や、計画と実績の間に乖離がある場合には、本人等に確認するなど、積極的に関与するようにしてください。

○人事評価への反映

- ・幹部職員、課室長級の管理職員その他直属の上司等の取組状況は人事評価に反映されます。

男性職員の育児に伴う休暇・休業の取得計画兼フォローシート

部下の男性職員から子の出生予定の報告を受けた管理職員は、休暇・休業の取得を勧奨するとともに、部下の取得プランをもとに取得計画兼フォローシートを策定し、取得実績を管理しましょう。

「男の産休・育休等」取得計画書兼フォローシート

1. 基本情報

所属	防衛省	氏名	ワークくん
配偶者の出産予定日	2024年5月5日	子の生年月日(出生後に記入)	2024年5月5日

【要確認項目】

- 部下に取得を勧奨（「1か月以上」、「なるべく、1年以内に取得かつ8週間以内に一定期間まとめて取り」）
- 取得プランの作成、長期休業の場合は早期申し出を依頼
- 人事当局に、本シート（1.まで記入済）で、部下の子の出生予定（配偶者の出産予定日）を報告

2. 取得計画

家族状況	妻はフルタイムで勤務しているが、子の出生後、次年度の保育園入園まで1年間ほど育児休業を取得予定。長男（3歳）がおり、保育園に通園中。妻の実家は現住所から車で10分程。
取得プラン	妻が育児休業を取得するため、①出産直後のサポートのため、男の産休と育休をあわせてひと月半程度連続取得し、②土日も含めた家事育児分担のための定期的な年休取得と、③長男の保育園送り迎え等のために時間単位の年休の取得、④妻の職務復帰直後（2025年4月から1ヶ月半ほど）の保育園送り迎えのため育児短時間勤務（週23時間15分）を希望

(1) 8週以内

期間	種類	日単位		時間単位	具体的内容
		取得日数	土日連続		
2024年5月2日～7日	配偶者出産休業	2	4		連続取得
2024年5月8日～14日	育児参加休業	5	2		連続取得
2024年5月17日	代休	1			4月20日（土）1日勤務
2024年6月	育児休業	3			6月中取得
		0			
自動計算	小計	38	6	0	(1)の合計
	合計（日換算）	44			1か月未満（30日未満）

(2) 8週超～1年以内

期間	種類	日単位		時間単位	具体的内容
		取得日数	土日連続		
2024年7月	年次休暇	2	2	8	月～金の有給休暇を月2回
2024年8月6日～	年次休暇			0	毎週、火・木曜各2時間（早帰り）
2024年11月	年次休暇	1		4	長男の保育園送り参加
2025年4月1日～19日	育児短時間勤務			0	妻の職務復帰後、保育園送り迎えのため週23時間15分勤務
自動計算	小計	3	2	12	(1)と(2)の合計
	合計（日換算）	20		0	

自動計算されます

3. 実績管理

- ・取得実績（月別・休暇種類別）

自動計算されます

取得月	時期	種類	単月			【自動計算】			
			取得日数	土日連続	時間単位	取得日数	土日連続	時間単位	日換算
2024年5月	2週以内	配偶者出産休業	2	4		2	4	0	4
2024年5月	1年以内	育児参加休業	5	2		7	4	0	11
2024年5月	8週以内	代休	1	2		8	6	0	14
2024年7月	8週超1年以内	年次休暇			16	8	6	16	16
2024年7月	8週超1年以内	年次休暇	3	2		11	8	16	21
2024年8月	8週超1年以内	子の看護休暇	2			13	8	16	23
2024年8月	8週超1年以内	年次休暇			18	13	8	34	25
2024年9月	8週超1年以内	年次休暇	1	2		14	10	34	28
2024年10月	8週超1年以内	年次休暇	1			14	10	34	29
2025年2月～3月	8週超1年以内	育児休業	3	0		15	10	34	59



防衛省
人事教育局

防衛省における女性活躍と
ワークライフバランスの推進についてはこちら

