

女性職員活躍推進

JOKATSU

ワークスタイル事例集

2025

To she shining



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



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。

これまでのワークスタイル事例集は、仕事と家庭生活を両立させて活躍している職員を中心に紹介していましたが、今回は、様々な分野で活躍している女性職員の方々の仕事を上での心掛けや、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、これからのキャリア形成に悩む女性職員に伝えたいことなどを中心に紹介すべく「防衛省職員のワークスタイル事例集」を作成しました。

女性職員の皆様がキャリア形成で悩んだときに、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。

また、防衛省・自衛隊への就職を考えている方々にも、様々な女性職員が活躍していることを知って頂くきっかけとなれば幸いです。

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、ご留意ください。

目次

自衛官(幹部)

陸上自衛隊	板妻駐屯地業務隊 衛生科長兼歯科医官	4
海上自衛隊	第4航空団司令部 管理幕僚	6
航空自衛隊	航空幕僚監部 人事教育部人事教育計画課 ワークライフバランス推進企画班総括	8

自衛官(准曹)

陸上自衛隊	UNMISS 副参謀長付 企画陸曹	10
陸上自衛隊	第3偵察戦闘大隊 戦闘中隊 機動戦闘車陸曹	12
海上自衛隊	舞鶴地方隊 先任伍長補佐	14
海上自衛隊	佐世保教育隊 総務科 車両掛	16
航空自衛隊	補給本部 法務官 庶務係	18
航空自衛隊	第2航空団基地業務群 業務隊 総括班	20

事務官等

内 部 部 局	地方協力局 総務課 総括班長	22
内 部 部 局	防衛政策局 日米防衛協力課 調整班部員	24
陸上自衛隊	与那国駐屯地業務隊 衛生科 臨床心理士	26
海上自衛隊	艦船補給処 計画部 補給計画課 処分班長	28
航空自衛隊	中部航空方面隊司令部 総務部 人事課 職員人事管理室補任専門官	30
防衛装備庁	装備政策部 国際装備課 総括係長	32
防衛研究所	地域研究部 アジア・アフリカ研究室研究員	34
北海道防衛局	総務部 会計課 審査係長	36

巻末特集

両立支援制度の紹介	38
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の概要	40
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に係る現状及び目標	41
WPS (Women, Peace and Security) の紹介	42

忙しいからこそ 自分の幸せを追求

階級(自衛官)/官名(事務官等)

2等陸佐

採用(試験)区分

歯科幹部採用(防医大30相当期)



板妻駐屯地業務隊
衛生科長兼歯科医官

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成27年10月 入隊
自衛隊中央病院 歯科
平成28年 8月 大津駐屯地業務隊医務室勤務
(夫は東京・大阪居住により別居)
平成29年 5月 長女出産:育児休業
(平成29年7月~平成30年5月)
令和 2年 3月 長男出産:育児休業
(令和2年5月~令和3年3月)
令和 6年 3月 板妻駐屯地業務隊医務室勤務
(夫は東京居住により別居)

異動とライフイベントとの間での 葛藤

「この仕事向いていないのかな…普通に歯医者として働こうかな。」正直なところ、このように思ったことが、特に子供が幼い頃は何度もありました。子供の養育環境を考えたときにこのような考えに陥ることが多く、その度に周りの方々に相談に乗っていただき、アドバイスを受け、今日まで過ごしてこられたように思います。この場をお借りして感謝申し上げます。

特に、子供の登園・登校渋りや転校といった、親になって初めて知る困難により、精神的なダメージが日に日に蓄積されていくようでした。今になってようやく、全ては子供自身の困難であり、子供は放っておいても自身で適応し、時間はかかっても解決策を見出すこと、その解決策に正解も不正解もないことに気が付き、またそれらは困難には違いないものの、親が考えるほど悲観的な状況ではないと思えるようになりました。むしろ今では、「環境の変化に困難はつきものであり、色々な環境を体験できる自衛隊って逆によいのかも。」と思えるくらい、前向きに捉えられるようになりました。

当時は、登園渋りで自分の出勤が遅れてしまうことや、異動に伴う学校探しや手続等の自身の問題を子供の問題と混同し、混乱していたように思います。登園渋りや体調不良により寄り添ってあげたいときは余程のことがない限り、休みを取れる勤務環境であったはずなのに、自分をよく見せたいというエゴが自身を苦しめ、休みを取れない環境を勝手に作り出していたように思います。

そんな姿を見て、助言をくれたのは周りの友人や職場の方々でした。あくまで子供の問題は子供自身に向き合わせるものの、子供の一番近くで見守って、助けを求められたら助けてあげられる存在でいたいと思います。そして、それは制度の利用と自分の働き方次第で可能だと思います。

わたし時間の作り方

日々の忙しさに追われ、子供にいら

いらしたり、焦ったりすることも多々あります。生活に大切なのは、十分な睡眠と運動だと思います。食事もしっかり大切ですが、睡眠・運動を十分に取れば、意識せずとも食欲は湧きます。

そこで、ある時寝かしつけというものをやめて(時に夜の後片付けもそのままに)、子供と一緒に寝てしまおうと思い立ちました。その分翌朝早く起きて、自己研鑽の時間を必ず作ることに決めました。そして、休日は運動をしたり、自分の好きなことをしたりする時間を無理やりでも作ることを心掛け、自分を大切にできるようにしたことで、自然と子供や周りの人に優しく接する余裕が生まれたように思います。寝かしつけで子供がなかなか寝ないというイライラもなくなり、お勧めです。

Message for you

女性職員へのメッセージ

アドバイスできる立場には全くありませんが、私のような適当人間でも子供2人と生きてこられたので、皆様安心してください。そして、もし、困ったり悩んだら、どんどん周りを巻き込み、頼ってください。そんな方がいないという方は、私でよかったです話を聞きますのでご連絡ください。家事はがんばらず、適当にしましょう。



第4航空群司令部
監理幕僚

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成23年 3月 幹部候補生学校入校
平成24年 3月 練習艦隊実習幹部
(中東・アフリカコース)
平成24年10月 横須賀 護衛艦ひゅうが砲術士
平成26年 1月 第4術科学校幹部専門経補課程
平成26年 7月 自衛艦隊司令部監理幕僚部
経理補給班長
平成27年11月 結婚
平成28年 1月 米海軍経理補給研修
平成28年 9月 横須賀 護衛艦てるづき補給長
平成29年 3月 第27次派遣海賊対処行動水上部隊
(~平成29年10月)
平成30年 3月 補給本部需品部需品補給課燃油係
平成31年 3月 海幕装備計画部装備需品課燃料班
令和 2年 3月 長男出産(配偶者が令和2年4月~
令和3年3月まで育児取得)
令和 2年 5月 第4術科学校幹部中級経補課程
令和 3年 3月 大湊地方総監部経理課経理係長
令和 4年 4月 早稲田大学大学院会計研究科
令和 6年 3月 現職

相互理解を大切に

出産直後ではありましたが、途中単身赴任してでも中級課程に入校しキャリアアップしたいという自身の思いと、新たに授かった命に触れ、家族との時間を大切にするため育休をとりたという夫の思いが交わり、それぞれの生活が始まりました。始まりの話はワークスタイル事例集2023に夫が寄稿させていただいています。思いは一致していたものの、具体的にどのように制度を利用するか、育児・家事の役割分担を行うか、役割のバランスが偏って心身ともに過大な負担がないかといったことについて毎日夫と話し合い、相手を尊重できていたことが大きなトラブルなくここまで育児を進められてきた原動力だと思います。

私の中級課程修業後は夫婦ともに大湊の部隊に配属していただき、家族の時間を過ごすことができました。また、私が勤務した部隊では上司や同僚などが我が子のように長男を可愛がって下さり、夫が当直等で帰れない日も育児を自分ひとりで背負うことなく心身健やかに過ごすことができました。自分ができる範囲で最大限の仕事をこなすことが周囲からの信頼を得るため

には不可欠です。引き続き、組織や上司・同僚等に家族や自身を支えてもらっていることの感謝を忘れず、一層恩返しができるよう仕事にまい進する日々です。

やりたいことに全力投球する

執筆中の現在は単身赴任の身であるため、毎朝の家族とのテレビ電話を欠かすことなく続けています。その度に息子の成長の様子や夫婦の気持ちを共有し、家族から愛情を注いでもらっていることが最大のモチベーションアップの方法です。

また、気が付くと仕事で1日が終わる…といったことのないよう、自身の趣味である筋トレやランニングの予定を優先的に入れ、リフレッシュを図っています。そのおかげであまり疲れを感じることなく、また仕事で悩みの種を抱えていても心穏やかに過ごすことができ、仕事のベストパフォーマンス

を引き出せています。

現職の前に在学した早稲田大学では、会計に関する研究等に取り組んでいました。自身の専門性を磨き、多様な世界に触れるため現在も研究会に参加して、会計士試験に挑戦しています。ここで得た知識や経験が仕事の効率化に直結しており、今後も継続していくつもりです。

最後に、自衛艦隊司令部勤務時の当時の上司には公私ともに大変お世話になり、出産後も仕事と家庭の両立の相談にのっていただきました。自分がいつか誰かにとってこのような存在になれるようにと頑張れる、そうした人物との出会いは自身の財産となっています。

Message for you

女性職員へのメッセージ

人生観や家族観などのバックグラウンドが人それぞれ違う中で、自分はどのようにありたいか? どのようにあることを求められているか? を考えながら最適解を導き出すことは、本当に難しく、大変なことだと思います。そうした中でも、性別問わず皆さんが職場で活躍することを応援して下さる方は、老若男女問わずたくさんいるものです。私自身、小さなお子さんを育てながら奮闘する男性・女性の部下たちの上司となり、その大変さに寄り添う努力を重ねているところです。世代間や人生観・家族観の分断を起こすことなく、コミュニケーションと尊重を第1に、男性も女性も自分にとって最高のワークスタイルを追求できる職場を一緒に作り上げていきましょう!



航空幕僚監部人事教育部人事教育計画課
ワークライフバランス推進企画班総括
WPS (Women, Peace and Security)
推進業務担当

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成14年 3月 航空自衛隊入隊
平成15年 2月 西部航空警戒管制団司令部
小平学校幹部法務課程
平成17年 4月 防空指揮群付(大学院研修)
平成18年 4月 中部航空警戒管制団司令部
平成19年 3月 兼務 イラク復興支援派遣航空隊
平成21年 2月 第1輸送航空隊司令部
平成23年 5月 空幕首席法務官付
平成26年 4月 62CSC入校
平成27年 3月 空幕首席法務官付
平成28年 7月 結婚
8月 空幕人教部人事計画課
平成30年 9月 空幕首席法務官付
平成31年 3月 第1子出産(平成31年2月～令和2
年5月 育児休業等)
令和 3年 7月 第2子出産(令和3年6月～令和4年
4月 育児休業等)
令和 5年 8月 AWC・36JAC入校
令和 6年 7月 現職

自分自身、本当はどうしたいのかを考える

これまで法務幹部(幕僚)として勤務してきましたが、2016年に空幕人事計画課(当時)で勤務する機会を頂きました。人事計画課での勤務は、これまでと勝手が異なり大変でしたが、上司や同僚に恵まれ、忙しいながらもやりがいを感じる日々でした。一方で、結婚後、早く子供が欲しかったため、病院に通院することを決めた時期でもありました。

病院に通院するため、上司や同僚に仕事を預ける回数も増え、また、業務も計画どおりに進めることができず、全てが中途半端で悩みましたが、「自分自身、本当はどうしたいのか」を真剣に考え、「仕事は面白いが、子供が産める時期は今はない！申し訳ないが、今は子供を優先させてもらい、仕事は子供を産んでから貢献させてもらおう。」との結論に至りました(開き直りました)。その内容を上司に伝え、すぐに「わかった。全力で支援するから！」と温かい言葉をいただきましたが、意を決して伝えた割に、上司の反応があまりにあっけなかったもので、悩んでいたことが馬鹿らしく思え

たことを覚えています(笑)。

上司や同僚の理解及び大いなる支援により、あの時期を乗り越えられたのだと思います。

周囲への『感謝』、『困ったときはお互い様』の気持ちを大切に

やはり、仕事をする上では、上司、同僚の理解、協力は欠かせないものだと思います。日々、「感謝」の気持ちを忘れず、また「困ったときはお互い様」の気持ちで仕事に取り組むことを心がけています。限られた時間の中で仕事をやっていく必要がある中で、スケジュール管理と業務の見える化は、自分にとっても周囲の人達にとっても、仕事を進める上での鍵になると思います。

また、日々の生活では、夫は心強い味方です。常に夫と話し合い、二人で納得した形で決めています。有難いことに、お互いがほぼ同じ方向を向いて

いるので、何か決める際はすぐ決まります。育児・家事についても二人で分担しており、忙しい時はお互いをフォローし合っています。夫の存在がなければ、今のように仕事を続けていけなかったと思いますので、身近に心強い味方がいることが、仕事に向き合う力になっていると思います。

Message for you

女性職員へのメッセージ

以前と比較すると、防衛省においても女性職員の活躍を推進するための施策や環境が整備され、ワークライフバランスに対する周囲の理解・協力も広がってきていると思います。個人の全ての問題、不安を解消することができるわけではありませんが、困ったときは、各種施策をフル活用するとともに、周囲の先輩方・同僚等を頼ってみてください。そのやりとりの中から、きっと何か光(解決の方向性)が見えてくると思います。心と体を大事に、これからも頑張ってください。

20代の頃から40歳を過ぎても海外に行く時は「あせらない、あわてない、あてにしない、あなどらない、あきらめない」を信条に生活

階級(自衛官)/官名(事務官等)

2等陸曹

採用(試験)区分

一般曹候補(3期)



UNMISS 副参謀長付
企画陸曹

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成15年 7月 予備自衛官補(一般)
平成16年12月 予備自衛官(2士)任官
平成22年 4月 入隊(一般陸曹候補生第3期)
平成23年 3月 災害派遣(東日本大震災)
平成24年 日米指揮所演習参加
平成26年 結婚、引越(豊川→大久保)
平成28年 上級英語課程入校
オーストラリア出張
平成29年 英語通訳集合訓練参加
在日米軍隊付研修参加
日米指揮所演習参加
平成30年10月 国連早期展開支援プロジェクト
(ベトナム)参加
令和元年 日米指揮所演習参加
令和 2年 陸上総隊司令部付隊で勤務開始、
引越(大久保→座間)
令和 5年 シアトル出張
日米指揮所演習参加
令和 6年 国連南スーダン共和国ミッション
(UNMISS) 司令部要員として派遣

転ばぬ先の杖より転んだ時の手

家族思いの自衛官が多い職場では女性が長期間の入校や派遣の機会があると、出産計画に影響しないか?家をあけるだなんて問題ないのか?と思いやりある上司から「断る」選択肢を与えてもらうことがあります。私のキャリアアップしていく上での困難は、女性として可能性のあるライフイベントに対して自分の人生計画や方針を上司や同僚に説明し、理解を得ることでした。「男性であれば陸曹になるために課業外に夜遅くまで運動することも長期入校や海外派遣に行くことも誰にも何も言われないのに!」と思ったこともありましたが、このプロセスのおかげで自分がどう働きたいのか見つめ直し、人生の選択を他人に委ねずに自分の判断で決まできました。人生の岐路でいつも私の選択、決心を尊重して最大限の協力を惜しまない配偶者そして仲間思いの陸上総隊の隊員が私の南スーダン派遣をメインで支えてくれています。先日母親が突然亡くなりました。私が日本に到着するまでに夫は速やかに部隊と連絡調整し、先に実家へ向かい通夜・葬儀の準備をする父をしっかり支えてくれました。部隊の方にも柔

軟で温かい支援をしていただきました。男女ともにライフイベントによる困難は予測が難しいものです。特に海外生活は自分で解決できないこともたくさんあります。困った時に助けの手を差し伸べてくれる人々に感謝しながら過ごす毎日です。

ジム友達と食事外交

南スーダンでの個人派遣は、様々な国から来た同僚と働く勤務環境です。英語が通じれば何でもうまくいくわけではなく、良好な人間関係の構築がとても重要だと日々感じています。政情不安定な国なので基本的に課業後も休日にも国連敷地内で過ごすことが多いので、UNMISSで働く軍人、警官、民間人等と交流を深めています。私の場合、日本でもフィットネスクラブに通っていたのでこちらのフィットネスでもすんなりと溶け込めましたし、食べることが大好きなので自然と各国主

催の集まりを楽しんでいます。ヨガのクラスやボクシングのレッスンもあり、エアロビクスや宴会で踊っているのでストレス発散できています。ジムやパーティーでできた友達が声をかけてくれたり、困った時に助けてくれることもあります。また、南スーダンのローカルレストランを始め、本格的なインド料理、ネパール料理、ルワンダ料理、ブータン料理等をよくご馳走になっているので派遣生活は充実しています。派遣から半年経ち、私自身の生活スペースがやっと整ってきたので部屋で手作り餃子を教えてもらったり、日曜日にパンケーキを食べる集まりを主催してみました。この趣味と人脈づくりという目的がばっちり合った活動とスパイスいっぱいの食事で体調を崩すこともなく仕事も順調です。

Message for you

女性職員へのメッセージ

この記事の依頼を受けて正直に思ったことは、過去の事例集では育児をしている防衛省職員だけが対象のようなので私を載せるのは場違いではないかということでした。私は育児と仕事の両立に励む女性ではありませんし、家庭環境に苦労したタイプでもありません。しかし、防衛省の女性職員全員が結婚して子育てするわけではありません。子どもがいなくても周囲の助けは必要ですし、病気や大切な人の窮地等で迷惑がかかることがあります。女性職員は、子どもの有無ではなく、その個人の人間性で見てもらえるようにしていかなければならないと思います。これから結婚や出産・育児を控える人も、そうでない人も、古い価値観の女性像に惑わされずに堂々と人生の選択をしてもらいたいです。女性職員と一括りにするのは難しいほど多種多様な女性がいいます。どの選択をしても、その結果影響を受ける人がいますので、配慮や感謝の気持ちを忘れず働きましょう。

挑戦し楽しむこと

階級(自衛官)／官名(事務官等)

3等陸曹

採用(試験)区分

任期制曹候補(100期)



第3偵察戦闘大隊戦闘中隊
機動戦闘車陸曹(操縦手)

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成30年 3月 陸上自衛隊入隊
平成30年 9月 第3戦車大隊本部管理中隊
通信小隊 通信手
令和 2年 1月 初級部隊暗号課程
令和 2年10月 第3戦車大隊1中隊 戦車手
令和 4年 1月 第100期(女教) 陸曹候補生課程
入校(朝霞(前期))
令和 4年 7月 3等陸曹昇任 戦車陸曹
令和 5年 1月 陸曹候補生特技課程(富士(後期))
令和 5年 3月 第3偵察戦闘大隊戦闘中隊
機動戦闘車陸曹

挑戦・楽しむ

自衛隊に入隊し、新隊員教育隊の職種紹介を受け、初めて74式戦車を見た時に自分自身の中で感銘を受け、これだと思い機甲科を第一希望、希望通り戦車部隊に行くことができました。当時は、女性が戦車部隊に入る事自体考えられない時代であったため、初めは通信小隊の通信手として配置されましたが、数年後には戦域が解放され同じく戦車部隊を熱望する後輩と一緒に戦車中隊に配属されました。

男性のみの職場に女性が飛び込み、力の差、体力のなさなど痛感したこともありましたが、少しでも追いつけるよう自分で体力練成や、沢山の経験を積むことに挑戦しています。また、迷彩服を着ている以上は「男女関係ない」との思いで勤務して、現在は16式機動戦闘車操縦手として活躍しています。機甲科部隊は重量物を扱う仕事もありますが、同じ戦闘車乗員の仲間たちと協力しあって仕事を楽しんでいます。

さらに、陸士の頃から格闘指導官に憧れを持っており、現在目標に向かって奮闘中です。精強な女性を目指して「何事も挑戦する・楽しむ事」をモッ

トーに日々励んでいます。

好きなことをする

普段の休日は、夫と二人でラーメン巡り、涼しい季節になったらキャンプ、職場の上司・先輩方と登山、晴れた日はオープンカーで色々な場所にドライブに行ったりします。映画鑑賞は、映画館で鑑賞することにこだわっていて、映画館のあの雰囲気、大画面、迫力ある大音量といったあの場所が好きです。また、サバイバルゲームも夫の影響で始め、夫婦一緒にやっています。結婚してからは料理に夢中になっており、食材を切る段階から楽しくて、腕を磨いているところです。

日々の訓練や普段の仕事のモチベーションを高めていくために、休日は自分がやりたい好きなことを満遍なく楽しむのがとても大切だと思います。

Message for you

女性職員へのメッセージ

戦闘職種に女性勤務者が徐々に増えている中、興味を持ち憧れている方も少なからずいます。その反面、男性が多い職場で体力や力の差など不安な方々も沢山いると思います。女性という立場上、出産、育児休暇等、長い期間職場を離れなければならない時期が来るとはありますが、今は両立支援制度などが充実しているので、働きやすい環境になっています。

私の所属している部隊でも、戦車・機動戦闘車に興味を持った女性自衛官が徐々に配属されるようになってきています。訓練等辛いこともありますがとてもやりがいのある仕事です。仕事も休日でも挑戦し楽しんで、充実した日々を送っていきましょう。

みんなに支えられて…今の私がいる



舞鶴地方隊
先任伍長補佐

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成 5年 4月 海上自衛隊入隊
8月 舞鶴地方総監部総務課
平成 9年 6月 結婚
平成10年 9月 長女出産:産前・産後休暇取得
11月 職場復帰
平成13年 1月 離婚
2月 第4術科学学校入校(海士補給課程)
5月 舞鶴造修補給所総務科
平成14年1~3月 横須賀教育隊入校(初任海曹課程)
平成16年 6月 舞鶴地方総監部防衛部第3幕僚室
平成20年 2月 第4術科学学校入校(海曹補給課程)
6月 第4術科学学校教育第2部補給科教官
平成23年 1月 舞鶴造修補給所資材部
艦船部艦船補給科
平成28年 7月 第4術科学学校学生隊本部
平成30年 8月 舞鶴教育隊教育部教官室
令和 3年 2月 舞鶴弾薬整備補給所補給科
令和 5年 1月 長女結婚
8月 孫(男)誕生
令和 6年11月 現職
孫(女)誕生

時には誰かに甘えることも大切

入隊した当初は結婚・出産後は退職する考えでしたが、22歳で結婚し出産。マイホームを持つ夢ができたことで、定年まで勤め続けると考えを改めました。海士課程への入校を希望し、育児休業を取得せず復帰。勤務中は私の両親に娘を預け、仕事と子育ての大変な日々を送りました。そんな中、主人が転勤となり単身赴任での別居生活となりました。私は実家に戻り仕事と家庭の両立生活を送っていましたが、育児への考え方の相違や単身生活によるすれ違いにより、26歳で離婚に至りました。そのため当時は、早く3曹に昇任しなければという焦りと不安で一杯でした。

私が入隊した頃の女性自衛官は、ほとんどが結婚や出産を機に退職してしまいました。今でこそ育児に関する多様な制度等があり恵まれた環境で勤務することができますが、私が長女を妊娠・出産した当時は理解ある職場環境とは言えず、退職を考えたりもしました。我が子を置いて仕事をする生活で良いのかと悩み苦しみ、時には陰で泣いたことも。休日の警急呼集のため、娘同伴で出勤したこともあります。そ

れでも今日まで続けることができたのは両親の協力があつたこと、また育児休業制度がなかった時代に育児を経験された先輩方からのアドバイス等により、様々な困難を乗り越えることができたからです。

あの時、母子家庭でもしっかり子育てと仕事を両立させてやるっ!と意地を張り甘えることを知らなかった私に、優しく手を差し伸べてくれたみなさんに感謝しています。

「壁にぶち当たったらひと休み」

「何ごとにも楽しむ」

私が心と体のバランスを上手く保っているのは、壁にぶち当たったらひと休みし、何ごとにも楽しむことを心掛けているからです。常に順風満帆というわけにはいきませんし、何かしら思い悩むことも度々あります。嫌々やっても効率は上がらず、時間をかけたからといって解決する問題ばかりでも

なく。じゃあ、どうするか。それは、ひと休みすること、仕事だけに限らずプライベートにおいても楽しむということです。それにより心が落ち着き、ひらめきがあったり作業効率が上がるなどプラスになることが多くあります。今、プライベートにおける心の癒しと楽しみは、“孫守り”をすることです。昨年、静岡在住の長女が結婚・出産し、今年は2人目を出産、現在2人の孫のおばあちゃんとなりました。平日は仕事に励み、連休時には孫パワーを注入してもらいに行くことを楽しみに過ごしています。毎日が満たされ、充実しています。当然のことながら、育児のための制度を利用することはできないので、今後は、親も子も今以上に子育てしやすい環境を目指して、孫のための育児休暇といった制度が整備されることを願っています。

Message for you

女性職員へのメッセージ

私のキャッチコピーである「みんなに支えられて…今の私がいる」、この言葉を送ります。私の娘もそうですが、ついつい“自分で頑張る”という思いで常日頃、子育てをしています。その姿勢は素晴らしいことですが、親が倒れてしまったら困るのは子供です。そこで、もう無理!となる前に、時には誰かに甘えることも大切です。私自身もそうでしたが、親に限らず周りにいる人たちにも頼っていいのです。その言葉1つで助けられたという時もあります。今思えば、しんどい、きついなと感じる時期はあっという間に過ぎていきました。いつか巣立っていく子供たちと一緒に過ごせる時間を大切に、自分の時間を持つことも大切に、みんなに支えてもらいながら仕事と育児の両立を楽しんで欲しいです。そして、次は自分が誰かを助けられる時が来たら、経験したように励まし応援してあげられるよう、この行いが連鎖してくれたらと願います。

感謝の気持ちを忘れずに

階級(自衛官)/官名(事務官等)

3等海曹

採用(試験)区分

一般曹候補(Y2期)



佐世保教育隊 総務科
車両掛

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成21年 4月 海上自衛隊入隊
8月 大村航空基地隊 警衛隊
平成24年5月~10月 第3術科学校入校
(海士地上救難課程)
12月 結婚
平成25年 2月 第23航空隊 地上救難班
平成26年 1月 横須賀教育隊 初任海曹課程
平成27年 5月 長男出産 育児休業
(平成27年4月~平成28年5月)
平成28年 7月 第3術科学校入校
(海曹地上救難課程)
平成29年 8月 護衛艦ひゅうが 飛行科 艦上救難員
平成31年 2月 離婚
令和元年10月 佐世保教育隊 教育部 企画係
令和2年8月~12月 自衛隊体育学校 (曹体育専修課程)
令和2年12月 佐世保教育隊 教育部 体育教官室
令和5年 4月 佐世保教育隊 総務科 車両掛 (現職)
令和6年4月~10月 第22次派遣海賊対処行動支援隊
令和6年11月 現職に復帰

ジブチ拠点での生活

昨年、夢であったジブチで勤務することに機会をいただきました。今まで任務等で海外勤務の経験がない自分にとって、大きな挑戦である一方で、子供と約半年間離れて過ごすことに葛藤はありましたが、周りの職場の方や両親に相談に乗っていただき、自身の挑戦したい気持ちを優先してジブチに行くことを決心しました。

勤務する拠点には、固定電話が設置されているほか、Wi-Fiが使用できる環境も整備されており、家族と様々な方法で連絡手段が取れる環境で、空き時間が取れた時は、子供が少しでも寂しくないようにテレビ電話をして連絡をとって過ごしていました。かつて艦艇勤務の経験があり、そのときと比較すると、ここまで連絡手段が充実している環境で勤務できるのは、家庭持ちの隊員にとって勤務しやすい環境だと思います。また、私と同じように子供と離れて勤務している女性の方もいたので、同じような境遇で勤務に励んでいるのは自分だけじゃないと心強かったです。

背中を押してくれた部隊の方々や同期、両親、そして片親で寂しさの中耐

えて頑張って過ごしてくれた子供に感謝し、この経験を活かして今後の勤務に邁進していきたいと思います。

い模範になれるように心がけて勤務していきたいです。

職場の雰囲気が家庭にも影響する

現在の配置は、自身の怪我によって今後のキャリア形成で精神的に落ち込んでいたときに家族のように支えていただきました。明るく、よくコミュニケーションをとり、悩み事があれば相談しやすく、たくさん笑って過ごせる家族のような温かい職場です。ここで勤務できているおかげで家庭も明るく過ごせています。このような明るい職場づくりは、家庭をもっている、もっていない方に関わらず任務遂行にとっても重要になってくると思います。一日の大半が仕事している時間ですので、せつかくなら楽しい時間で過ごしたいと誰もが思うと思います。今後、自身が上の立場になったときは、このような職場をつくってくださった方々の良

Message for you

女性職員へのメッセージ

約半年間のジブチ勤務は、世界一暑い国と言われるほど過酷な環境で過ごしますが、ここでしか経験できないことばかりで、各国軍人等とのスポーツ交流や部隊研修、JICA、日本国大使館の関係者等と交流もあり、また語学も学べて多くの知らない世界を知れる良い機会です。また、女性隊舎も新設され、今後は生活環境もより良くなっていきます。これから多くの女性が派遣され、防衛省としての取り組みであるWPS※に係る諸外国、機関等との連携の強化になるためにも、希望してぜひたくさんの方が活躍してほしいと思います。

※WPS:女性平和安全保障(Women, Peace and Security)

目の前のことを 少しずつでも着実に…

階級(自衛官)／官名(事務官等)

1等空曹

採用(試験)区分

曹候(17期)



補給本部法務官
庶務係

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成 4年 3月 航空自衛隊入隊
8月 第1輸送航空隊整備補給群検査隊
平成 6年 4月 結婚
6月 第1航空団基地業務群飛行場勤務隊
平成 7年 7月 同 整備補給群本部
12月 同 団司令部副官付
平成 9年 4月 同 整備補給群検査隊
12月 同 整備補給群本部
平成10年 3月 第5術科学校第1分校総務課
平成13年 8月 第5術科学校学生隊
平成14年 3月 第5術科学校総務課
平成16年 8月 第5術科学校学生隊
平成23年 6月 第1航空団監理部渉外室広報班
(単身赴任)
平成27年 3月 第5術科学校第2教育部企画科
平成30年 3月 第5術科学校総務課
令和 4年 2月 現職
3月 実母の介護開始
(フレックス勤務・テレワーク勤務・
短期介護休暇利用中)

まさか!! 今なの!?

私は現在、空自補給本部法務官で庶務係として行政文書管理をはじめとした庶務業務全般を担当しています。また、単身赴任のため、営内に居住しており、女性内務班長として、女性営内者の服務指導等も実施しています。単身赴任が始まり、1カ月半が経とうとした頃、実は母が病に侵されていたとわかりました。今でこそ仕事や生活のリズムが落ち着いてきましたが、転勤当初は勤務環境や単身赴任に伴う営内生活に慣れておらず、バタバタと慌ただしく(ムダにもがいていただけかもしれませんが)生活しているところに、急に母の介護が始まり、文字通り頭の中が真っ白になりました。介護開始当初は、急激な病状悪化に加え、単身赴任中ということでのどのように乗り越えればよいのか悩んでいたところ、職場や同居している営内者の理解と配慮をいただき、今では短期介護休暇やフレックス勤務、テレワーク勤務の制度を活用し、家族の協力もあって、仕事と介護の両立を維持しています。介護は始まったばかり。一つ一つ目の前のことに向き合い、周りの方々に助けをいただきながら感謝の気持ちを忘れ

ずに、「有難い」環境にいることを意識して生活している日々です。

小さく、細かく

仕事と介護の両立をする上で、一番変わったことは、「業務内容を見極め、いつ行うか」をより深く考えるようになったことです。多数の方が勤務されている通常の勤務時間には、上司への業務報告や調整業務、内務班長としての相談等の時間を確保するように努め、それ以外の時間やテレワーク勤務時に個人で進められる業務や体力練成などを実施するようにしています。このため、TODOリストを作成するにあたり、できるだけ小さく、細かく作成、整理するようにして、時間の確保・明確化に努めています。また小さく、細かく作成することにより、日々の業務の達成感を少しでも得られるようにして、モチベーション維持に役立てています。

Message for you

女性職員へのメッセージ

近年、制度改革が進み、育児・介護について様々な制度が確立され、働きやすい環境が整いつつある中、活用の促進をと言われています。ただ、私もそうでしたが、いざその状況に至った時、どの制度を活用できるのかわからないのが現状だと思います。一人で悩まずに、周りにいる同じ道を歩まれた方や職場の方に相談し、より良い方法を導きだし、様々な困難を乗り越えていただきたいと思います。また、困難に立ち向かっているときは、自分のことに気が回らず、頑張りすぎてしまうと思います。周りの方の声がけで気づかされることもあると思いますので、ぜひ育児・介護に頑張っている方に声をかけて話を聞いてあげてください。少しずつでも着実に前へ進んでいきましょう!

周りへの感謝を忘れず、 期間限定の子育てを楽しみましょう♪

階級(自衛官)／官名(事務官等)

2等空曹

採用(試験)区分

一般曹候補(17期)



第2航空団基地業務群業務隊総括班
(訓練、保全及び庶務担当)

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成17年 3月 航空自衛隊入隊(防府南)
 平成17年 7月 第3術科学校「初級給養員課程」
 入校(芦屋)
 平成17年 9月 第2航空団基地業務群業務隊
 給養小隊(千歳)
 平成19年 7月 空曹候補士(短期)課程入校
 (防府南)
 平成22年10月 結婚
 平成23年 1月 空曹予定者課程入校(防府南)
 平成23年 7月 3等空曹昇任
 平成24年 1月 第3術科学校「上級給養員課程」
 入校(芦屋)
 平成24年11月 第18警戒隊総括班(稚内)
 平成25年 1月 長男出産：育児休業(平成25年3
 月～平成26年3月)
 (配偶者はChild Care7取得)
 平成26年 4月 職場復帰(第18警戒隊基地業務
 小隊厚生班給養係)
 平成28年 1月 次男出産：育児休業(平成28年3
 月～平成29年3月)
 (配偶者はChild Care7取得)
 平成29年 4月 職場復帰(第18警戒隊基地業務
 小隊厚生班給養係)
 早出遅出勤
 令和 3年 8月 第2航空団基地業務群業務隊
 総括班(千歳)
 フレックスタイム利用
 令和 6年 1月 2等空曹昇任

子育ては自分育て!!

私は妊娠8か月の時、北海道の千歳
 基地から日本最北端の稚内分屯基地へ
 帯同で異動し、長男を出産しました。
 初めての異動、初めての子育て、私た
 ち夫婦の両親や親戚が近くにおらず、
 知り合いもない極寒の地での生活
 は、とても大変で苦労しました。育児
 の相談やいざという時に頼れる知り合
 いを作るため、育児休業中は、ほぼ毎
 日子育て支援センターに通い、輪を広
 げていきました。長男も次男も早生ま
 れのため、0歳児では待機児童(10番
 目)で保育園に預けられず、1歳に
 なった4月から保育園に預けることが
 でき職場復帰しました。復帰したとは
 いえ、子どもが1～2歳の頃は、保育
 園から頻繁に「熱が出たので、お迎え
 をお願いします」と職場に電話がまし
 た。「子の看護のための特別休暇」は、
 夫婦ともに全て使い、足りずに年次休
 暇を取ることもあったため、職場には
 負担をかけていました。そこで私は、
 仕事に支障が出ないように、仕事の段
 取りを考え、着実な仕事ぶりで職場に
 安心感を与えれば、周りも理解してく
 れると思い、限られた時間の中で仕事
 をこなしていきました。その甲斐あっ

てか帰隊時間等も配慮して頂き、子育て
 と仕事が両立しやすく、上司や同僚
 には感謝の気持ちでいっぱいです。さ
 らに、保育園や小学校でPTAの学級役
 員になって、先生やクラスの保護者の
 方々と連携を取りやすい環境を自ら作
 り、困難を乗り越えていきました。

息抜きも大事!!

隊訓練係として、体力練成の模範と
 なるべく、悪天候を除き、出勤前に毎
 日早朝トレーニングを行っています。
 産後のダイエット目的で始めた朝ラン
 が、今では趣味となり、音楽を聴きな
 がら走ってストレス解消しています。
 子供たちが小学生になり、少し自分の
 時間が作れるようになったこともあっ
 て、近郊のマラソン大会入賞を目標に
 日々トレーニングに励んでいます。

平日はフルタイムで働くと、子ども
 たちと接する時間が短くなります。で
 きるだけ一緒に過ごす時間を作るた

め、朝は子供たちが起きる6時半まで
 には、駆け足や筋トレ、入浴等を済ま
 せ、朝食の準備をします。子供たちの
 弁当が必要な時は、トレーニング後に
 作ります。夏休み等の長期休業は毎日
 弁当作り…。夕方以降は夫と手分けし
 て、保育園や学童、習い事の送迎と夕
 食の準備や洗濯等の家事を行います。
 平日は帰宅後も慌ただしく、あっとい
 う間に1日が過ぎるため、休日はでき
 るだけ長男のサッカーの試合応援等、
 子どもたちと接する時間を作って家族
 のコミュニケーションを取っています。

Message for you

女性職員へのメッセージ

私は子どもを産む前、公園で遊んでいる親子を見かけると、「楽しそうでいいなあ～」と感じてい
 ましたが、実際は「楽しい」ことだけでなく「辛い、悲しい」こともあり、落ち込むことも沢山ありまし
 た。でもどんなに辛いことがあっても、子どもの笑顔で吹き飛ばしてしまうことを、母親になって初め
 て知りました。頑張っているからこそ悩む「育児」。子どもと向き会って、悩み、迷い、答えを見つけ
 きれないうちに子どもが成長していることもあると思います。

皆さんも1人で頑張りすぎず、周囲に頼れる部分は頼って、良い意味での手抜きを大切に、笑
 顔でいられる「毎日」を過ごしましょう♪

“自分らしい”キャリアを築くために

階級(自衛官)/官名(事務官等)

防衛部員

採用(試験)区分

事務系I種(法律)



地方協力局総務課
総括班長

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成24年 4月 防衛省入省
大臣官房 文書課 法令審査
平成25年 4月 防衛政策局 防衛計画課
平成26年 4月 大臣官房 秘書課付 (3年目研修)
平成26年 9月 中部方面総監部 総務部
地域連絡調整課
平成27年 8月 外務省 総合外交政策局
軍縮不拡散・科学部
不拡散・科学原子力課
平成29年 8月 大臣官房 文書課
平成30年 7月 留学 (ロンドン大学KCL)
令和元年 8月 統合幕僚監部 首席参事官付 国内
運用班
令和3年 7月 防衛政策局 調査課
戦略情報分析室 地域情勢班長
令和5年 7月 防衛政策局 防衛政策課
基本政策班長
令和6年 7月 現職

持続可能な働き方へ

これまで私は、比較的長時間勤務の多い部署での勤務が多かったのですが、それなりにやりがいを感じながら、楽しく働いてきたと思っています。しかし、振り返ると、「自分がやりがいを感じていればそれでいい」と考え、自分本位の働き方をしていたと思います。

そんな私に転機を与えたのは、ある後輩からの「自分も将来同じような働き方をしないといけないかと思うと不安です」という言葉でした。その一言は深く心に刺さり、自分の働き方が後輩にとって「未来の不安」になっていることに初めて気づかされました。そして、これからの職場環境や働き方をどう変えていくべきかを真剣に考えるきっかけとなりました。

まだ試行錯誤の途中ですが、職場全体で柔軟な働き方を推進し、性別に関わらず、誰もが働きやすい環境を整えることが重要だと感じています。そのため、日々の業務を通じて、次世代がより良い環境で働けるよう取り組んでいきたいと考えています。

チームとして働く

仕事を進める上で私が特に意識しているのは、チームとしての力を最大化することです。一人ひとりが抱える事情は様々で、例えば子育てや介護といったライフステージの違いによって生じる制約もあります。そのような中で、支えあい、助け合いながら働ける環境を作ることが、結果的に効率的な仕事や高い成果につながると考えています。また、一人では限界がある仕事も、チームで取り組むことで様々な視点を取り入れ、道が開けることもあります。そのため、日々のコミュニケーションを大切にし、互いの事情や考えを理解し合う環境づくりを心がけています。また、目標を共有し、進捗を可視化することで、チーム全体が同じ方向を向けるよう意識しています。

こうした取り組みを通じて、誰もが安心して「自分らしい」キャリアを描ける環境づくりに貢献していきたいと

考えています。

Message for you

女性職員へのメッセージ

(男性には男性の悩みがありますが、)私たち女性にとって、キャリア形成の道のりは多くの選択枝と悩みに満ちています。「このままこの働き方でいいのだろうか」と迷うこともあるかもしれませんが。私自身、働き方について悩み、模索し続けていますが、そんな時は「自分らしさ」を大切にすることを意識しています。

大事なことは、周囲と自分を比較しすぎず、心と体を大切にしながら、自分のペースで歩みを進めることだと思っています。職場には、一人では解決できない課題もありますが、共に考え、支え合える仲間がいます。

ロールモデルを超えて欲しい！

階級(自衛官)／官名(事務官等)

防衛部員

採用(試験)区分

専門職(国際関係(英語))



防衛政策局日米防衛協力課
調整班部員

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成18年 4月 防衛庁入庁
情報本部
平成21年 8月 内部部局防衛政策局防衛政策課
戦略企画室
平成22年 8月 米国ジョージタウン大学
安全保障研究学修士課程留学
平成24年 5月 情報本部
令和 3年 4月 内部部局防衛政策局戦略企画課
サイバー政策班
令和 4年 8月 在エストニアNATOサイバー防衛
協力センター戦略部
令和 6年 5月 現職

自分にできる+αを

国際関係(英語)という専門職採用で、若手の頃は対外調整や情報分析といった目の前の業務に全力投球してきました。とはいえ、(特殊言語)採用者ほどに特化しているわけでもなく、自身の防衛省におけるキャリア形成の軸足をどこに置くかは常に悩ましいことです。

そのような中で、NATOサイバー防衛協力センター勤務はとてもユニークな経験でした。30か国以上からの派遣員で構成されるのですが、ルクセンブルグ代表は予算は潤沢でも人材不足の同国政府に雇われたイギリス人。また、同センターが主催する世界最大規模のサイバー演習を企画運営するのは数百名もの各国有志です。サイバーはとりわけ外部人材の活用や官民連携が盛んな分野ですし、隣国の脅威に晒され民間防衛の意識が根付いたエストニアの国情の表れでもあったと思います。が、国籍や職責を越えた能力ベースでの登用・自発的貢献は、本人と社会の双方にとって大いに有益と感じます。

与えられた役割で組織の要請に応えつつ、立場に捉われずに自分にできる+αを常に模索する姿勢が大事だと思

います。最近始動した省内公募も能動的なキャリア形成を後押ししてくれそうですね。

体力の余裕は心の余裕

趣味と実益を兼ねて休日は山登りに勤しんでいます。エストニアではバルト3国最高峰・大卵丘(318m)に登頂、夏季休暇中はスイスアルプスの縦走を楽しみました。雄大な景色の中で過ごすのはリフレッシュ効果抜群、加えて、一朝一夕で成果が挙がるわけではない仕事に対し、山頂という明快な指標がある登山は、心身のバランス面にもよい影響があるように思います。

登山のおかげで残業続きでも大丈夫な体力が身に付きました。人間誰しも疲れているとイライラしがちですが、ある程度シニアな立場となった今、自分の浮き沈みが同僚の仕事効率やQOLを下げるなんてあってはならないので、体力に裏打ちされた揺らがらないメ

ンタルは大事だと思っています。

また、時間とリソースは有限なので、仕事の優先順位付けは絶対に必要です。優先度の低い案件は必要最小限に対応して超勤削減したいと思いつつ、公務員はある意味サービス業ですからなかなか匙加減が難しいところです。

Message for you

女性職員へのメッセージ

思えば入庁以降、年齢や性別に関係なく挑戦の機会をくれる部署や人間関係に恵まれました。当時の上司や先輩方の細やかな気遣いのおかげだったと思います。現職の日米防衛協力課における女性職員の活躍ぶりには目を見張るものがありますし、多忙な中でも推し活に励む彼女達は頼もしく、職場に前向きなエネルギーが溢れているのを感じます。

こうした一人一人の日々の言動の積み重ねが組織文化を形作っていきます。国防を担う職員の皆さんには、萎縮せず、立場や所詮は前例に過ぎないロールモデルに制約されず、弾力的な思考で自身のキャリアと組織の未来を切り拓いていただきたいです！

大丈夫、きょうまくいく

階級(自衛官)／官名(事務官等) 防衛技官

採用(試験)区分 選考



与那国駐屯地業務隊衛生科
臨床心理士

これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

平成12年10月 結婚(夫：自衛官)
平成13年 5月 長男出産
平成15年11月 次男出産
平成20年 7月 予備自衛官補採用(一般)
平成21年 2月 予備自衛官任官(予備2等陸士)
平成23年12月 長女出産
平成27年 4月 大学入学(心理)
令和 3年 3月 大学院修了(心理／学位：文学修士)
令和 3年11月 公認心理師登録
令和 5年 3月 夫 石垣駐屯地へ異動(単身赴任)
予備自衛官退職
(退官時：予備3等陸尉)
令和 5年 4月 防衛省入省
現職(同居者：本人及び長女)
~~~~~  
令和 5年 8月 長男 与那国駐屯地業務隊管理科  
防衛技官として採用  
(UC転官)(同居者：本人、長男及び長女)

## 周りの手に支えられて

「夫の仕事を理解するには、自分が自衛隊側の人間になればいい」との思いから、予備自衛官補(一般)から予備自衛官になりました。思えばこれが私の転機だったのかもしれません。

長女の妊娠・出産では予備自衛官の産休・育休制度を利用し、予備自衛官を14年継続することができました。予備自衛官として現職や元自衛官の方々との交流、また夫の話などから、精強と言われる自衛隊にも心の支援の必要性を感じるようになりました。それまで扶養家族として自衛隊に守られてきましたが、今こそその恩返しをする時！との気持ちが湧き起こり、心理職を目指し35歳で大学へ入学、大学院まで6年をかけて公認心理師となりました。

予備自衛官補や予備自衛官の訓練参加、大学院まで6年間の学生生活においては、家族、特に両親から生活全般に渡って多大なサポートを受けました。大学3年次には半年間のドイツ留学も実現させてもらいました。私のキャリアは彼らの存在なくしては語れません。彼らのサポートがあったからこそ、今この最前線と言われる島で子供を帯同

して勤務ができていたのだと痛感します。彼らの手を離れ、今は同じ離島勤務をする同僚や島の人々に支えられています。

## Tough times bring opportunity

現在中1の長女を帯同していますが、出張にも積極的に出かけます。赴任1年目はまだ小学生だったので、石垣にいる夫が勤務調整して来島したり、勤務調整できない時は長女を石垣に送ったりしました。八重山地区の学校行事は石垣で行われることも多いため、石垣での公演や試合の際は夫が応援に行ってくれます。また、フレックスタイム制を利用して、年次休暇を使うことなく勤務時間を調整して、無理なく授業参観や学校行事に参加することができています。

この島には高校がないので、中学を卒業したら「15の島立ち」となります。長女はあと2年ほどで親元を離れなく

てはなりません。赴任2年目からは、長女が自分事として家事を習得する良い機会と捉え、洗濯の仕方や簡単な調理を教え、1週間程度であれば一人で生活できるよう一緒に練習しました。途中から長男が合流したので、現在は安心して自宅を任せて出張に行けるようになりました。

余暇には、沖縄といえば！の三線を楽しんでいます。島の三線教室に通い、いつか地謡になることを夢見て練習に励んでいます。ステージやイベントにも積極的に参加し、島の人との交流も楽しんでいます。

## Message for you 女性職員へのメッセージ

世の中は女性活躍推進を謳いつつも、まだまだ女性に対する社会的役割期待や固定観念が根深いと思いますが、女性に関する法整備は1985年の男女雇用機会均等法に始まり、少しずつ進んでいると感じます。このような法整備がなされてきた背景には、自分達が経験したツライ思いを後輩たちにはさせたくない！という大先輩達の努力と熱意の訴えがありました。ご自身は女性活躍にまつわる法律の恩恵に与ることではできなかったにも関わらず、私達後進のために立ち上がってくれたのです。

女性活躍社会への布石を敷いてくれた先輩方の思いに応える意味でも、自分のキャリアと家庭をバランスよく維持推進できるよう制度を積極的に利用してみませんか？ 利用する人が少なければ、その有用性や良さも分かってもらえません。自分が利用することで後輩達も利用しやすくなります。あなたの勇気ある一歩から、未来が開けていくかもしれませんよ！



艦船補給処 計画部補給計画課  
処分班長

## 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  
佐世保造修補給所工作部工務科  
平成20年 4月 佐世保造修補給所計画調整部  
需品管制科  
平成21年 4月 海上自衛隊第2術科学校総務部  
総務課  
平成24年 4月 技術研究本部電子装備研究所総務課  
平成25年10月 技術研究本部陸上装備研究所総務課  
平成27年 4月 海上自衛隊補給本部武器部  
武器補給課  
平成29年 4月 海上幕僚監部装備計画部装備需品課  
平成31年 1月 結婚  
平成31年 4月 海上自衛隊艦船補給処武器部  
武器補給課  
令和 4年 4月 防衛研究所総務部企画調整課  
令和 5年 2月 長男出産  
令和 5年 3月 横須賀造修補給所総務科  
育児休業(令和5年4月~令和6年4月)  
令和 6年 4月 復職・現職

## 積み重ねを次に活かす

私は、入省してから12年目で結婚、その4年後に妊娠・出産を経験しました。それまで様々な職場で多くの経験をさせていただいたと思います。特に、機関交流で勤務した技術研究本部と防衛研究所に異動した直後は、それまで身につけた自分の仕事の仕方が他機関で通用するのか、と緊張しながら日々の業務に取り組んだことを覚えています。機関交流に限らず、人事異動により新たな業務に就く際は「自分はこの配置でやっていけるのか」と今でも緊張します。しかし、そのような時に私が心掛けていることは、業務についてわからないことがあったらまず自分で調べ、それでもわからない部分は前任者や上司、同僚、時には後輩や他部署の方に聞き、そこで得たものをその後の業務に活かすということです。基本的なことですが、その繰り返しを続けてきたことで今の私があると考えています。

この方法は、初めてでわからないことだらけの妊娠、出産、育児においても役立ちました。関連書籍やインターネットで調べたり、自治体等が主催する母子教室等に積極的に参加したりし

て知識や情報を得ることで、産前産後の悩みや不安が解決することもありました。

今後も仕事、育児にかかわらず、これまでに得た(与えてもらった)ことを活かしながら、新たな知識や情報を積極的に取り入れることで自身の糧にしていきたいです。

## 夫婦間の対話で家庭内の平和を保つ

子どもが生まれるまでは仕事を軸として夫婦2人の家庭生活と趣味に時間を費やしていましたが、復職後は仕事と育児の2軸となり、1日の時間の費やし方が大きく変化しました。仕事、家庭を問わず効率的な時間の使い方、苦慮する毎日です。ありがたいことに、現在、夫が同じ地区内の部隊におり、帰宅時間もある程度合わせられることから、帰宅後の子どもの世話や家事を2人でできる環境にあり、非常に

助かっています。仕事に関しても、子どもが保育園で発熱し早退しなければならぬ時や感染症に罹り登園させられず休暇を取らなければならない時は、夫とその時のお互いの業務について、会議等や業者の対応でどうしても出勤しなければならない日や時間帯を情報交換し、交代で子どもの世話をしています。また、休日についても、月に1回は自分の趣味のために交代で出かけるようにしており、お互いに趣味が重なっているものについては、同じ映画やライブに1日交代で出かけ、話題を共有できるようにしています。子どもが生まれて約2年、仕事と育児の両立は始まったばかりですが、これからも夫婦間でよく話し合い、お互いの負担軽減とリフレッシュを図っていきたいと思います。

Message for you

## 女性職員へのメッセージ

仕事をする時に性別を意識して働いている女性はほとんどいないと思います。かく言う私もそうです。しかし、仕事を続けていると「女性であること」が先に進む選択肢に影響する局面が少なからずあるように感じます。制度の拡充が進む中で解決できることもあります。その影響のケースは百人百様であり、選択した先の人生が全く異なる世界線ということもあるかもしれません。「何かを得るためには何かを犠牲にしなければならない」ということを身につまされる瞬間でもあります。そのような時に大事なことは、「その時の自分にとってベストな取捨選択をする」ということであると考えます。自分を支えてくれる人たちが活用できる制度など、自分を取り巻く環境を念頭において悩んだ末に答えを出し、自ら納得して選んだ選択肢であれば、その先に多少の困難があったとしても乗り越えられるのではないのでしょうか。

# 「おもいやり」を忘れない



中部航空方面隊司令部総務部人事課  
職員人事管理室補任専門官

## 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  
補給本部総務部総務課  
平成16年 4月 補給本部総務部人事課  
平成17年 4月 西部航空方面司令部総務部人事課  
平成20年 4月 航空幕僚監部人事教育部補任課  
平成22年 4月 第4術科学学校総務課  
平成25年 4月 南西航空警戒管制隊司令部人事課  
平成26年 3月 結婚  
平成28年 4月 補給本部総務部人事課  
平成28年11月 長男出産：育児休業(平成29年1月～平成30年4月)  
平成30年 4月 職場復帰(補給本部総務部人事課)  
休憩時間の短縮及び早出遅出勤務取得開始(平成31年3月まで)  
令和元年 6月 長女出産：育児休業(令和元年8月～令和2年4月)  
令和2年 4月 職場復帰(補給本部総務部人事課)  
令和2年 4月 現職  
休憩時間の短縮及び早出遅出勤務取得開始(令和4年12月まで)  
令和5年 2月 次男出産：育児休業(令和5年4月～令和6年4月)(配偶者が令和5年2月～令和5年3月まで育児取得)  
令和5年 5月 配偶者：フレックスタイム制取得開始(現在継続中)  
令和6年 4月 職場復帰(中部航空方面隊司令部総務部人事課)  
フレックスタイム制取得開始(現在継続中)  
令和6年 5月 休憩時間の短縮取得開始(現在継続中)  
令和6年 7月 テレワーク取得開始(現在継続中)

## 常に感謝

現在、夫と協力して子供3人の育児をしながら仕事をしています。3人目の育児休業からの復帰後は、フレックスタイム制のみを活用。次に休憩時間の短縮、その次にテレワークの活用と状況に応じて徐々に使用する制度を増やしていきました。制度を活用しているものの、子供がまだ小さく、体調不良等による突発的に休暇が必要となることもあるため、仕事が予定通り進まないことが多々ありますが、夫婦共々、職場の方々のご理解・ご協力を得ているおかげで、日々の業務が成り立っています。また、突発的な休暇を考慮し、できるだけ先の事を見据えながら先行的に仕事を進め、普段から上司や同僚と業務の進捗状況を共有するようにしています。上司や同僚に感謝。当たり前かもしれませんが、一緒になって協力してくれる夫にも感謝。常に感謝の気持ちを忘れずに、前に進んでいこうと思っています。

## まずは深呼吸・完璧を求め過ぎない

限られた時間の中で、恒常業務に加えて次々と様々な案件が舞い込み、ど

こから手を付けていけばいいのか混乱しそうな時があります。そんな時は、ひとまず落ち着くために深呼吸をひとつ。このたったひとつの動作を取り入れることで、業務の優先順位・段取りを比較的スムーズに決めていくことができます。ただ、必ずこの流れでやらないと駄目だ!と完璧を求めてしまうと、自分を苦しめることにもなるので、あくまで目安として業務を進めるようにしています。育児も同様で、特に子どもに関しては予測不可能なことが多々発生するため、ここでまた深呼吸をひとつ。計画の通り物事が進まなくても、仕方ないな。じゃあ次はこうしよう!と気持ちを切り替え、前を向くようにしています。「深呼吸」で落ち着き、気持ちを切り替え「完璧を求め過ぎない」ことが、私なりの仕事と育児を両立させるポイントです。

Message for you

## 女性職員へのメッセージ

各種制度は知っていても、実際に自分が使うとなると様々な疑問や問題が発生することがわかりました。人によって制度の活用の仕方は多様であり、どれが自分に最適なのがわからない!と、初めての育休明けの際は、あまり周囲に相談せず一人で悩み、不安でいっぱいでした。制度についてはWLB担当者に確認すれば大丈夫ですし、周囲の方々のご理解・ご協力も必要となるので、「この制度を取りたいけど、迷惑をかけそうなので言い出せない」と思っている方も、「今は周囲に頼る時だ」と考え、上司やWLB担当者等に、まずは相談していただければと思います。

# 自分一人だけで 完璧に出来ることなんてない！

階級(自衛官)／官名(事務官等) 防衛事務官

採用(試験)区分 II 種(行政)



防衛装備庁装備政策部国際装備課  
総括係長

## これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成24年 4月 装備施設本部調達企画課  
平成26年 9月 装備施設本部通信電気課  
平成27年 4月 大臣官房秘書課  
平成31年 4月 内閣官房内閣官房副長官補付  
令和 4年 4月 防衛装備庁長官官房人事官付  
令和 5年 7月 現職

## アドバイスを下さる人と、しっかりと 聴く自分の姿勢を大切に

組織の中でたくさんの人たちと一緒に仕事をしていると、「自分に期待される役割」を意識する場面が出てきたりするかもしれません。自分はどんな風に役に立てるのか、どんな形で貢献できるのか。これは自分だけで考えすぎると、ともすれば明後日の方向に行ってしまう恐れがあると考えます。自分のことは存外見えていなかったりするので、上司や同僚から「こういうところが助かっているよ」と言われたり、逆に「こういうところは直した方がよいよ」と諭されて初めて気が付くことは多いと感じます。言い辛いことも含めて助言をくださる人への感謝と、それにしっかり耳を傾ける謙虚な心はずっと持っていたいと強く思います。係員の時に良かれと思ってやっていた自分の言動に対し、「人によっては失礼に感じることもあるかも」とアドバイスをくださった当時の上司のことを今でもよく思い出します。当時の自分と照らして今の自分はどうかろう、と、折に触れて反省するものです。

その時その時の自分の役割を考え、理解し、あれ？なんか違うかな、と感

じ、上司や同僚に相談したりして軌道修正を図っていくことは、職を辞するまで続く大切なプロセスなのかもしれません。

## コミュニケーションとリフレッシュを大切に！

本原稿のテーマとしても記載しましたが、自分だけで完結する仕事ってなかなかないと思います。周囲の人と円滑なコミュニケーションを図ることは、仕事を効率的に進めていく上で最も大切なことのひとつと考えます。持っている情報を発信するだけでなく、チーム全体の業務進捗状況を確認した上でベストな対応を追求できたり、相手の考えをできるだけ正確に理解するよう努められること、また他のチーム員からアイデアをもらえて業務が劇的に進む事すも、コミュニケーションが生み出す素晴らしい効果です。コミュニケーションが取りやすい環境を

醸成することも大切にしています。

また、仕事に対するモチベーションアップのために、休暇をしっかり取得し、メリハリのついた生活を心掛けています。休日には趣味の日本舞踊の稽古に勤しみ、家事をしたり、友人と会って食事をしたり…お仕事のことは忘れてたくさん好きなことをします！リフレッシュして仕事に臨む休み明け、正直「わ～出勤か～。お休みがもっと続いてほしい～」と思うときも（たくさん）ありますが、しっかりお休みさせた頭と身体で仕事と向き合うと、いつもより落ち着いて丁寧に処理できる気がします。

Message for you

## 女性職員へのメッセージ

皆さま、こんにちは！ ご飯はきちんと摂れていますか？ 頑張って働くと、とってもお腹が空きます。身体が資本です。食べることは忘れないようにしましょう！

当初本稿の依頼をいただいた際、とっても「普通」な自分は果たして誰かの参考になるような働き方をしているのだろうか、と逡巡しておりました。なんとなく考えあぐねる中で、たくさんの人が働くこの組織の中、私と同じように「特別な武器を持たない自分が役に立てる場所はあるのだろうか？」と、「普通」であると感じる自分と向き合っ、立ち止まってしまう人もいるんじゃないか、と思い至りました。そんな皆さまのお役に少しでも立つことが出来れば嬉しいと思い、筆をとった次第です。

職場でも、職場以外でも、是非ご自身の「心地よい場所」をたくさん確保してってください。そうしていくうちに、皆さまの思う「普通」はかけがえのない「個性」となって力を発揮するかもしれません。

# 「妥協」じゃなくて「工夫」

階級(自衛官)／官名(事務官等) 防衛教官

採用(試験)区分

選考



防衛研究所地域研究部  
アジア・アフリカ研究室研究員

## これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

令和 2年 2月 防衛研究所入所／現職  
令和 4年 4月 防衛研究所企画部企画調整課付  
併任(～令和5年9月)

## 十年一剣を磨く

研究職は、防衛省・自衛隊の中でも特異な職種ではないでしょうか。私は朝鮮半島の安全保障問題について、日々研究、研鑽を重ねています。時事問題から歴史的な事象、国際政治の視点を取り入れながら日々の業務にあたっています。研究には終わりがありません。逆に、終わらせようと思えば終わらせることができってしまうので、常に自分との闘いです。特に地域研究者は一人前になるまで時間がかかるといわれます。「十年一剣を磨く」ように、日々の積み重ねを大切にしています。研究以外にも、事務作業、研修での講師や海外研究機関との交流事業なども行っています。そのため、課業時間内に調査や原稿執筆を終えることはまずできません。退庁後や週末の時間も上手く利用しながら、様々な研究活動をこなしています。週末でも原稿を書き上げなければならない時は、顔も洗わず、家が散らかっていても目をつぶって仕事に集中します。このように仕事に邁進できるのも、家族や同僚の支えがあってこそです。周りへの感謝の心を忘れず、研究者として一人前になれるよう精進してまいります。

## 無理しない

「無理をしない」が、我が家の鉄則。無理をして体調を崩したり、心に余裕がなくなってしまうと、相手を思いやるのが難しくなってしまいます。無理をしないことは、手を抜くことではありません。自分が無理せず仕事や家事を行うためには、どうすれば効率よくできるかを常に考えています。我が家は、夫も私も平日休日関係なく仕事や研究をしています。だからこそ、協力してお互いが自分のことに集中できる時間をどう確保するかが日々の(私の)課題です。休日に夫が起きる前が、私のゴールデンタイムです。一方で、忙しい中でも、食事の時間は共有するようにしています。一緒に食事することは大切なコミュニケーションです。効率を常に重視していますが、思うようにいかない時ももちろんあります。そんな時は、自分を許してあげること、何もしない時間を作ることも

大事です。そして何もかも上手く行かない時は、潔く寝ます。「無理をしない」ことは自分のためでもあり、周りのためでもあると思います。

Message for you

## 女性職員へのメッセージ

女性研究者は、キャリアとライフイベントとの両立で難しさを感じることが多いです。キャリアを積んでいくには、留学や在外研究などもあり、自分のキャリアとライフイベントを組み合わせるのは大変です。さらに、妊娠、出産、育児に関しては、どんなにお金と時間をかけても、女性の負担がなくなることはありません。では、何かを諦め、犠牲にしなければならないのか？それは違うと思います。欲張ってもいい。でも人生の様々な選択には、タイミングがあります。そのタイミングを逃さないための準備や計画が大切です。大学院進学前、恩師に「実力のない人に、チャンスはまわってこない」と言われたことがありました。自分で決められないタイミングは多くあるかと思いますが、自分に力があれば、タイミングを引き寄せることもできると思います。そのために今何をすべきなのか考え、実行していくことが様々なかたちで将来へとつながっていくと信じています。

# 優しさを繋ぐために ～今の自分にできること～

階級(自衛官)／官名(事務官等) 防衛事務官

採用(試験)区分 II 種(行政)



北海道防衛局総務部会計課  
審査係長

## これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成21年 4月 防衛省入省  
帯広防衛支局総務課  
平成22年 4月 北海道防衛局企画部周辺環境整備課  
平成24年 4月 大臣官房訟務管理官付  
平成26年 4月 防衛政策局調査課(併)内閣官房  
平成28年 4月 北海道防衛局企画部周辺環境整備  
課施設対策第2係長  
7月 係員級選抜研修(内局)  
平成30年 4月 北海道防衛局総務部会計課出納係長  
11月 結婚  
令和元年 4月 会計事務職員研修(財務省)  
令和 2年 4月 北海道防衛局総務部会計課総務係長  
令和 3年10月 係長級選抜研修(内局・オンライン)  
令和 4年 4月 現職  
5月 長女出産：育児休業(令和4年7月  
～令和6年3月)  
令和 6年 4月 職場復帰(育児時間利用)

## 頼ることに慣れる

約2年間の育休を経て、職場に復帰してから半年が過ぎました。仕事と家庭の両立ができているのかは、正直、まだわかりませんが、自分にとってちょうどいいバランスを考えながら、手探りの毎日が続いています。育休に入る前の数年は、自分にとっても周りにとってもあまり良い働き方ができていなかったこともあり、このままではいつか限界が来るなど感じていました。育休で職場を離れたことが、仕事に対する向き合い方を変える良いきっかけになったと思っています。

異動の多い職場だからこそ、「あなたが担当で良かった」、「また一緒に仕事をしたい」そう思ってもらえる仕事をするのが、私のモチベーションのひとつになっていますが、一步間違っていると勝手に追い詰められてしまうので、今は、素直に人に頼ることやひとりで抱え過ぎないことを意識しています。通常より短い勤務時間、急な休みが続いても温かくサポートして下さる職場のみなさん、私の仕事を理解し家事・育児両面で支えてくれる家族に感謝し、自分にできるかたちで少しで

も組織に貢献していけたらと思います。

## ひとりで頑張り過ぎない

仕事も家庭も、とにかく健康第一。子どもが生まれてからは、特に体調管理には気をつけるようになりました。それでも防げない時はあるので、夫とは子どもや自分の体調、仕事の状況等を日々共有して、「もしも」に備えています。疲れが溜まってきているなど感じたら、家事は必要最低限にし、ひとりで休める時間を確保するなど、お互いになるべく元気で過ごせるよう協力し合っています。

職場では、業務の効率化や電子化が、自分だけでなく他の誰かにとっての「働きやすさ」にも繋がることを実感し、これまで以上に意識して取り組むようになりました。期限に関わらず、できるものは早めに処理し、なるべく手元にある案件を少なくすること

も心がけています。また、自分の担当している業務について上司・部下と進捗状況を共有し、急に休まなければならなくなった時など、自分が不在の間に業務が滞らないように気を付けています。ひとりで何もかもはできなくて、毎日、家族や周りの人に助けてもらっています。自分がしてもらって嬉しかったことを、いつか誰かに返せるように、受け取った優しさをしっかりと心に留めて過ごしていきたいです。

Message for you

## 女性職員へのメッセージ

子どもが生まれたら、この仕事続けられるのだろうか、続けたいと思えるのだろうかとごちゃごちゃ考えていましたが、結果、戻れる職場があって良かったと心から思いました。先回りして色々考えたところで、どう思うかなんて、実際にその時ににならないとわからないものですね。出産や育児で一時的に仕事から離れたとしても、それまで自分が積み上げてきた経験や実績、人との繋がり、簡単になくなったりはしません。「女性だから」「子どもがいるから」という理由で、自分から何かを諦めたり、手放したりする必要はなく、だからといって、自分を追い詰め過ぎることのないよう、色々な人の手を借りながら、自分の希望を叶えていくことはできるのではないかと思います。自分も周りもなるべく笑顔で過ごせるように、それが実現できる職場であるように、私にできることは何かを考え、実践し続けていきたいと思っています。

## 両立支援制度の紹介

### 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。

### 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。

### 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。

#### 子の看護等のための特別休暇

9歳に達する日以後の最初の3月31日までの子（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。

### 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、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（未就学児又は就学児の養育）、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、勤務時間の総量を維持したうえで、勤務時間を割り振る制度です。

#### 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！

- 防衛省ホームページにおいても各種情報をご覧になれます。  
「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。



# 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の概要

令和3年3月25日防衛省女性職員活躍・ワークライフバランス推進本部決定

- 防衛省・自衛隊においては、精強性の維持や各人の能力、適性、意欲を考慮しつつ、女性職員の採用・登用の更なる拡大を図るとともに、ワークライフバランスを一体的に推進していくこととし、これを実現するため、「ワークライフバランス推進のための働き方改革」と「女性の活躍推進のための改革」の2つの改革に取り組む。
- 計画期間は令和3年度～令和7年度とし、防衛副大臣を長とする「防衛省女性職員活躍・ワークライフバランス推進本部」の下で取組を推進する

## ワークライフバランス推進のための働き方改革

### 1 業務効率化・デジタル化の推進

- 徹底した業務の見直し、効率化
- 端末の整備や資料電子化等によるテレワークの計画的推進
- ✓ テレワークの推進
- ✓ ペーパーレス化の推進（重点項目）

### 2 勤務時間管理のシステム化と勤務時間管理の徹底

- 勤務時間管理システムの導入
- 長時間労働は正のための適切な勤務時間管理
- ✓ 勤務時間管理の徹底（重点項目）

### 3 マネジメント改革

- 管理職のマネジメント能力向上のための研修の充実
- 職員や職場の状況を把握するための調査の実施

### 4 仕事と生活の両立支援

- 男性の育児への参画促進
- ✓ 男性育休の取得促進（重点項目）
- フレックスタイム制等の活用の更なる促進

## 女性の活躍推進のための改革

### 1 女性の採用の拡大

- 数値目標を踏まえた計画的な採用
- 自衛官、事務官等の各採用活動の連携など、実効性のある広報活動の推進

### 2 女性の登用目標達成に向けた計画的育成

- 数値目標を踏まえた計画的な登用
- 管理職の意識改革
- 女性職員のキャリア形成支援

## あらゆる職員が働きやすい職場環境の確立

新規項目  
重点項目

- 良好な職場環境を確保するための取組を推進
- 職員相互が気軽に相談しあえる職場環境の醸成

※本計画は、「国家公務員の女性活躍とワークライフバランス推進のための取組指針」を踏まえ、次世代育成支援対策法及び女性活躍推進法に基づく行動計画を兼ねるものである

# 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に係る現状及び目標

|                              | 目標設定時                 | 現 状                  | 目 標                  |
|------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| ■ 休暇の取得促進関係                  |                       |                      |                      |
| 事務官等の年次休暇取得日                 | 年間13.5日<br>(平成26年)    | 年間16.0日<br>(令和5年)    | 年間15日以上<br>(令和7年度まで) |
| 自衛官の年次休暇取得日数                 | 年間10.0日<br>(平成26年度)   | 年間16.8日<br>(令和5年度)   |                      |
| ■ 男性の育児休業等の取得関係              |                       |                      |                      |
| 男性職員の育児休業取得率                 | 0.5%<br>(平成26年度)      | 25.2%<br>(令和5年度)     | 85%<br>(2025年まで)     |
| 男性職員の配偶者の<br>出産特別休暇取得率       | 62.4%<br>(平成26年度)     | 91.8%<br>(令和5年度)     | 100%<br>(令和7年度まで)    |
| 男性職員の育児参加のための<br>特別休暇取得率     | 22.0%<br>(平成26年度)     | 91.3%<br>(令和5年度)     | 100%<br>(令和7年度まで)    |
| ■ 事務官等の採用関係                  |                       |                      |                      |
| 事務官等の採用者に占める<br>女性割合         | 21.7%<br>(平成27年4月1日付) | 39.3%<br>(令和6年4月1日付) | 35%以上<br>(毎年度)       |
| ■ 自衛官の採用関係                   |                       |                      |                      |
| 自衛官の採用者に占める<br>女性割合          | 9.4%<br>(平成26年度)      | 18.0%<br>(令和5年度)     | 17%以上<br>(令和3年度以降)   |
| ■ 事務官等における登用関係               |                       |                      |                      |
| 本省課室長相当職に占める<br>女性割合         | 1.0%<br>(平成27年7月)     | 4.7%<br>(令和6年7月)     | 6%<br>(令和7年度まで)      |
| 地方機関課長・本省課長補佐<br>相当職に占める女性割合 | 3.5%<br>(平成27年7月)     | 8.5%<br>(令和6年7月)     | 10%<br>(令和7年度まで)     |
| 係長相当職(本省)に占める<br>女性割合        | 14.5%<br>(平成27年7月)    | 31.4%<br>(令和6年7月)    | 35%<br>(令和7年度まで)     |
| ■ 自衛官における登用関係                |                       |                      |                      |
| 佐官以上に占める女性割合                 | 3.1%<br>(平成26年度末)     | 4.4%<br>(令和5年度)      | 5%超<br>(令和7年度まで)     |

# WPS (Women, Peace and Security) の紹介

## WPSって Women, Peace and Security (WPS) 知ってる？



### 国連とWPS - なぜWPSが生まれたの？ -

1990年代の内戦により  
旧ユーゴスラビア内戦  
性暴力が国際的な問題になる

1995年 世界女性会議  
紛争解決の意思決定への  
女性の参加増大を目指す

1998年 国際刑事裁判所規程  
紛争下の性的暴力は戦争犯罪と明記

これを受けて...

2000年、国際紛争の予防・  
平和維持等あらゆるレベルで  
女性を「積極的主体」として  
位置付けた初めての国連安保理  
決議である「女性・平和・安全  
保障に関する決議第1325号」が  
全会一致で採択

### 日本とWPS - 日本政府はどんな取組をしているの？ -

- ・WPSに関する行動計画を策定
- ・多くの大規模自然災害を乗り越えてきた経験から、  
紛争のみならず災害の項目も含んでいる

### WPSとは？

- ・紛争、災害等発生時により脆弱な立場に置かれる女性、女児等は特に保護すべき対象であると認識して保護・救済に取り組みつつ、
  - ・女性が指導的及び主体的に、紛争解決や災害対応のあらゆる段階に参加
- ➡ より持続的な平和に資することができるという考え方。



この資料は、2024年4月に策定された防衛省WPS推進計画を踏まえ、WPSの概要や防衛省の取組についてわかりやすい表現で説明したものにします。  
詳細は、防衛省のWEBサイト <https://www.mod.go.jp/j/approach/wps/index.html> をご覧ください。

## 自衛隊の活動は WPSのコンセプトに合致しています！



### 災害派遣 令和6年能登半島地震



多くの女性自衛官も精力的に支援活動を行っています。女性ならではの視点やアプローチで、避難所で被災者に寄り添ったニーズの把握を行い、必要な物資の輸送や入浴支援などを行っています。

### 在外邦人等輸送

外国での災害、騒乱その他の緊急事態に際し、  
関係省庁、関係国等と緊密に連携しながら  
在外邦人等の保護、救出などの保護措置  
又は輸送をします。

#### 在イスラエル邦人等の輸送

女性隊員を派遣し、女性や子供に対するきめ細やかなサポートを実施。円滑な任務輸送の実現に寄与！



自衛官の約9割以上は男性

しかし、自衛隊が接する市民は男性と女性が約半数ずつという現実

災害派遣など国内外を通じて市民と接する活動が増えている中で、  
女性隊員の参画やジェンダー視点を  
踏まえた活動がますます重要に！



ジェンダー：  
社会的及び文化的に形成された性別。  
生まれつきの生物学的性別（セックス）  
とは異なる。

ジェンダー視点：  
ジェンダーによって異なる  
ニーズ・利益について  
考える視点。

この資料は、2024年4月に策定された防衛省WPS推進計画を踏まえ、WPSの概要や防衛省の取組についてわかりやすい表現で説明したものにします。  
詳細は、防衛省のWEBサイト <https://www.mod.go.jp/j/approach/wps/index.html> をご覧ください。

## 防衛省がWPSの推進に取り組む意義と必要性



●女性 は人口の約半数を占める

●女性や女児は紛争下などで特に脆弱な立場に置かれる

●女性活躍推進等を通じ、多様な人材が能力を発揮できる環境を整備

●WPSを通じて同じ価値観を持つ諸外国と協調

●海外における自衛隊の活動をより効果的に実施するためにジェンダー視点を取り入れる

ニーズを踏まえた活動の実施は  
国民の保護に直接貢献

●防衛力の中核である自衛隊員の能力強化  
●オペレーションの効率化  
防衛力の抜本的強化

国際社会の責任ある一員として  
平和と安定に貢献

この資料は、2024年4月に策定された防衛省WPS推進計画を踏まえ、WPSの概要や防衛省の取組についてわかりやすい表現で説明したものにします。  
詳細は、防衛省のWEBサイト <https://www.mod.go.jp/j/approach/wps/index.html> をご覧ください。

## 「防衛省WPS推進計画」に基づく、 防衛省・自衛隊のWPS推進の強化



### 防衛省全体の 意識改革

#### 高官を含めたWPS研修実施

高官自らが先頭に立ち、旗振り役としてWPSを推進することが重要と確認！全隊員に対する反復的かつ継続的な教育を実施



### WPS 推進体制の整備

#### 人的基盤の強化

引き続き、女性活躍推進のための改革、ワークライフバランスの推進のための働き方改革及びハラスメントを一切許容しない環境の構築に取り組む

#### WPS関連ポストの設置

事務官のジェンダー・アドバイザーを設置。  
自衛官のジェンダー・アドバイザー等を順次配置

### 諸外国、機関等 との連携

#### 能力構築支援 × WPS

PKOや人道支援・災害救援等の能力構築支援プログラムの枠組みにWPSを反映



#### WPSセミナーの開催

国連や紛争地等の第一線で活躍する専門家を招き、国際WPSイベントを主催。各国のWPS促進に貢献

### 自衛隊の活動への ジェンダー視点反映

#### 戦略、政策、計画等に ジェンダー視点を反映し、実行

全ての隊員は、計画等に基づきジェンダー視点に立った活動を実施

#### WPSハンドブック等の作成

自衛隊の活動に関する事例等の教訓を集約



この資料は、2024年4月に策定された防衛省WPS推進計画を踏まえ、WPSの概要や防衛省の取組についてわかりやすい表現で説明したものにします。  
詳細は、防衛省のWEBサイト <https://www.mod.go.jp/j/approach/wps/index.html> をご覧ください。