

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

みやもと みお
宮本 美緒

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起になっていました。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。



隊長着任時に部隊のみんなで記念撮影

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1on1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



家族旅行の一枚

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。



大好きな動物園での一枚



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	保育園迎え (保育園送りは退出勤務の夫が実施)
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」「こうしなくてはいけない」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よ。

「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

たかき のぞみ
高木 望美

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	航空教育集团司令部（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ないことも出てきます。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



3術科学校学生隊高木2曹勤務中

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。

「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労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組み込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が、寝かし付けの時にマッサージをして癒し

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。



入隊同期とのオンライン女子会 長女お食い初め



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！」今しかない子育てと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

ますだ ゆか
益田 結花

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。



夫育児中です。瓜二つです。



警務隊の警務点検（装具等の点検）です

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とても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ことというのは、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



子どもを連れて楽器の教室に通っていました

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。 夫とビデオ通話



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もので、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ましたが、一方で、予想できなかった体の不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。

選んだ道がベストな道



航空気象群基地業務群業務隊
業務小隊 厚生主任

い し だ あ き
石田 亜紀

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巣立つ時まで続けていきます。



仕事中

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



「育児手伝い」ではなく「育児参加」する夫に日々、感謝です



長女に負けず、ペン習字に取り組んでいます

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	
	書類確認、ネット注文	朝食準備、身支度
5:50	夫の見送り、身支度	自宅発→通勤（電車）
6:00	長女・次女起床	
6:05	朝食準備、配膳、朝食子どもたちと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・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 退勤（電車）	子供と入浴 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。

「晴れの日が枝が伸び、雨の日は根が伸びる」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。

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

たかはし ゆうた
高橋 優太

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



防空指令所における勤務風景

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レ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妻と話し合い決めました。私はこれまでの経験



いたずらっ子にすくすく成長中

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。



生まれて初めてのお風呂

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感謝を申し上げます。



家族みなでお宮参り



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は」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

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

う え む ら ひ ろ し
植村 宙司

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



100 日記念の写真撮影

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はどうか。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。



兄と妹の初対面



初めての家族旅行



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。



管理職職員からのメッセージ！



千歳管制隊長
2等空佐

えとう つとむ
江頭 努

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、定期的な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合いました。

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7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たきましたが、千歳に単身赴任中の今もな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、一時的であっても動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、業務が重複していないか、偏りが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、真に必要なとする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。

