

## 感謝、笑顔、元気と突破力



中部航空方面隊司令部総務部会計課長  
(入間)  
2等空佐

うえやま たかこ  
上山 貴子

### これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

- 平成11年 4月 防衛大学校入校
- 平成15年 3月 航空自衛隊入隊
- 平成15年 9月 第3輸送航空隊基地業務群会計課(美保)
- 平成16年 3月 第3航空団基地業務群会計課(三沢)  
／結婚・長男出産(育児休業:平成18年4月~10月)
- 平成19年 1月 第23警戒群会計小隊長(兼)管理小隊長(輪島)／子連れ単身赴任  
／次男出産(育児休業:平成20年8月~平成21年2月)
- 平成21年 3月 第1警戒群会計小隊長(兼)総括班長(笠取山)／単身解消
- 平成23年10月~12月 米国出張(国外訓練)
- 平成24年 3月 航空教育集団司令部総務部会計課予算班長(浜松)／子連れ単身赴任
- 平成26年 4月 航空自衛隊幹部学校入校(指揮幕僚課程)(目黒)／単身赴任(子供実家)
- 平成27年 3月 補給本部第4部・武器弾薬部(係長、班長)(十条)／単身解消
- 平成29年 3月 航空幕僚監部総務部会計課予算班(市ヶ谷)
- 平成30年 7月 第1航空団 基地業務群会計課長(浜松)／単身赴任
- 令和 2年 3月 現職(入間)／単身解消

### 【先輩方の汗と涙の結晶を次の世代へ】

航空自衛隊に入隊し19年が経ちました。厳しい防大での学生生活や部隊勤務の中で多くの困難や自分ではどうにもならない苦難にぶつかってきました。そんな時は周囲の方々に支えられ職場からも多大な配慮を頂きました。特に、女性の先輩方の実体験を踏まえたアドバイスは、とても大きな励みとなりました。

これまで計4回の単身赴任中、様々な経験をしました。子供の転園や転校を繰り返し、夫(1等空曹)と子供を残し単身赴任したり、時には両親に1年間孫守りしてもらったり、その時々で「できること」をやってきました。

振り返ってみると、以前は育児や介護に関する制度があまり浸透しておらず、上司の理解を得られなかった方も多いと思います。特に、男性の育児休業取得はハードルが高く、私の夫も過去に部隊訓練に支障が出るという理由で却下されたことがあります。現在は、先輩方が苦勞を重ねて道を切り拓いて



上司の指導受け

下さったお陰で、制度の整備や周囲の理解も進み、男女とも働きやすい環境になったと思います。まずは、制度が整備された背景等を理解し、任務に支障のない範囲で個々に最大限活用し、制度をより身近なものにしていくことが、今後の組織の発展に繋がるのではないかと感じます。

### 【悩んでも、負けずにやってみよう!】

乳飲み子を抱え、第23警戒群(輪島)に単身赴任中の2007(平成19)年3月、能登半島地震が発生。上司から「子供は皆で見よう、職場に連れて来なさい。想定内だよ!」と言われました。数年後に緊急登庁支援制度が整備され、すぐに登録しました。

2度目の子連れ単身赴任先の航空教育集団司令部(浜松)では、女性隊員、男性隊員、官舎の奥様方からも「夜中でも子供を見るから遠慮なく言ってね!」と声かけを頂き、突発時への対応の選択肢がぐっと広がりました。

空幕会計課では、女性で初めて空自の予算編成を担当。バリバリの男社会、激務…。「出産より怖いものはないから何とかなる!」と前向きに考えていたものの、現実とは他律的

な業務と数字と帰宅時間確保との闘いに泣かされる日々。時間を気にせず働ける男性を恨めしく思い、自分を責めること数知れず。それでも独りで抱え込ませない上司、いつも明るい先輩や同僚、心が折れそうになった私を励まして下さる調整先の方々のお陰で何とか耐えました。その後、業務も見直しされ、女性の割合は増加し、働き方も改善されたと聞いています。

この先も壁にぶつかることがあると思いますが、周りの方々への感謝の気持ちを忘れず、後輩たちに繋がるよう、時には壁をブチ破りながら前進できればと思います。



ランニングを終えた次男(中1)と



### 一日のタイムスケジュールの例

4:30	起床
5:30	登庁、ランニング(長男のお弁当作りは夫)
7:00	勤務開始(フレックスタイム制を利用)
16:30	退庁(フレックスタイム制を利用)
17:10	買い物・帰宅・夕食・子の送迎(塾など)・家事等
23:00	就寝



Message for you

### 女性職員へのメッセージ

育児は小学校卒業までひと段落と思われがちですが、中高生になっても悩みは尽きません。転校時期のリミットは? 夫妻のどちらが単身赴任する? 反抗期の子供とどう向き合う? 受験は? と悩める方も多いと思います。子どもを抱えあるいは親等を介護しながら勤務する場合、異動や配置先に一定の配慮をして頂く必要があります。自身の経験上、「(条件付きでも) できること、できないこと、できる範囲」と、少し踏み込んで上司や同僚に意思表示すれば、「それは物理的に仕方ないね」、「こうしたら頑張れる?」と、もう一段上の具体的な解決策を勧められることも出てくるでしょう。我が国の将来を担う子供たちにとって魅力的な組織を作るためにも、「できない理由」よりも、「できるようにする」ためのきっかけ作りを大切にしていけたらいいですね!

# 育児と好きな仕事が両立できている今 支えてくれる人たちに感謝



航空機動衛生隊総括班運用係 (小牧) 2等空曹

おだちえ  
小田 智永

### 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
- 平成18年 7月 初級衛生員課程入校
- 平成18年 9月 第12飛行教育団衛生隊 (防府北)
- 平成22年 4月 衛生技術員課程入校
- 平成24年 3月 准看護師免許取得
- 平成24年 4月 救急救命士課程入校
- 平成25年 3月 救急救命士免許取得
- 平成25年 3月 第11飛行教育団衛生隊 (静浜)
- 平成26年10月 結婚
- 平成27年 7月 第4補給処高蔵寺支処 (高蔵寺)
- 平成29年 2月 長女出産、育児休業
- 平成30年 4月 職場復帰
- 平成30年 8月 航空機動衛生隊 (小牧)
- 平成30年12月 次女出産、育児休業
- 令和 2年 4月 職場復帰
- 令和 3年11月 現職

## 【子どもたちの生活リズムを大切に】

子どもたちの生活リズムを変えないようにするため、私はフレックスタイム制を大いに活用しています。夫は自衛官ではなく隔日の24時間勤務と休日を組み合わせた勤務形態のため、二人のどちらかが保育園の送迎ができるように、勤務時間を毎日変えています。この制度は私たちの育児や勤務スタイルにとっても合っていて、夫の勤務時間や私の業務内容に合わせて勤務時間を柔軟に設定できます。また、通勤時は混雑することが多いのですが、勤務時間が設定できることにより混雑から解放され、忙しい朝も子どもたちと一緒に過ごせる貴重な時間となっています。また、勤務時間は業務だけでなく子どもたちの状況を見て調整しています。以前は夕方のぐずりが酷く寝かしつけも私でないと嫌がる日が多かったため、子どもたちが起き前に出勤し、早く帰宅していました。今は、子どもたちの朝の支度に時間がかかるのと(そのため、朝食や化粧は通勤時になることもあります。)、夜は夫だけで対応可能になったため、現在の勤務時間としています。今後もフレックスタイム制を活用し、可能な限り子どもたちに合



「フレックスタイム」を掲示して勤務しています

わせた勤務ができればと考えています。

## 【自分時間を捻出する】

私は、准看護師、救急救命士の資格を有した衛生員として勤務していますが、その練度の維持及び向上のため、2年間のうちに80時間以上の病院研修と救急車に同乗する消防署研修を経て能力検定に合格することが必要になります。研修等の時間の捻出は、日々幼児二人を子育てする中で大変なときもありますが、育児も自衛官としてのキャリアも大切にしたいので、家族と職場の協力を最大限得て、保有特技の練度の維持及び向上に努めています。そのためにはとにかく時間が必要です。帰宅後は子どもたちを一刻も早く寝かそうとバタバタしています。ちなみに寝かしつけの際には、イヤホンをして好きなアイドルや芸人のラジオを聴いてい



大好きなドライフラワーをもらいました

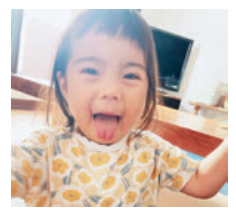


子どもたちとお揃いのセーター

ます。これはなかなか寝つかない子どもたちに対しても穏やかでいるための対策です(笑)。便利家電にも頼っています。ロボット掃除機、食洗機及び衣類乾燥機等も自分時間を捻出するための大切な相棒です。これらの時間の捻出は、勉強のためだけでなく、夫と二人で会話をしたり、晩酌しながらドラマを観たりと、慌ただしい一日をリセットするためでもあり、自分の中でとても大切にしています。長い通勤時間も音楽や英語を聴く等、貴重な自分時間となっています。



階段掃除は長女におまかせ



お調子者の次女

一日のタイムスケジュールの例	
5:30	起床、身支度、朝食準備
7:30	出勤 (夫の勤務時は保育園を経由して出勤)
日中	業務 (※フレックスタイム制を利用) ※0715-1845の時間帯で状況に応じて柔軟に時間を設定
16:15	帰宅 (夫の勤務時は保育園を経由して帰宅)
19:45	寝かしつけ (勤務で不在の時は夫に頼む)
20:30	洗濯、片付け、翌日の食事と保育園の準備等 自分時間 (勉強、晩酌、ドラマ鑑賞)
23:00	就寝

## Message for you 女性職員へのメッセージ

私の所属する航空機動衛生隊は、長距離患者搬送という任務のほか、国内外における訓練等も多い部隊です。私は育児のためそのような任務等になかなか参加できず、部隊の留守を預かる隊員として残ることが多いです。そのたびに参加できない悔しさや他の隊員への申し訳なさを感じています。私だけでなく育児をしている皆さんは、少なからず同じ様な思いで勤務しているのではないのでしょうか。私は、「家族からの協力と職場の理解を得て、ワークライフバランスに関連する制度を最大限活用しながら仕事も最大限の力でやる。」をモットーに育児と仕事に打ち込んでいます。このことは、家族や職場のよき理解のもと現在進行形です。多くの方は、時間に追われる日々をお過ごしかと思いますが、子どもたちがもう少し成長するまでの「今」を大切にしながら、子どもたちにとってよりよい時間を過ごすため、ほんの少しの辛抱だと思って頑張っていきましょう。子どもたちの母親は自分しかいないのですから。

# 夢叶い、仕事を続けていられることに感謝



第2航空団整備補給群装備隊武器小隊 支援班員(千歳) 1等空曹

ふるいえ ようこ  
古家 陽子

## これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

- 平成 2年 3月 航空自衛隊入隊
- 平成 2年 7月 中部航空警戒管制団整備補給群補給隊(入間)
- 平成 5年 5月 長女出産
- 平成 7年 7月 3等空曹
- 平成 8年 5月 偵察航空隊整備群装備隊(百里)
- 平成11年 2月 長男出産
- 平成13年 7月 二女出産
- 平成13年 9月~平成14年 7月 育児休業取得
- 平成17年 1月 2等空曹
- 平成21年 3月 偵察航空隊偵察整備隊(百里)
- 平成31年 1月 1等空曹
- 令和 2年 3月 現職

## 【身近な人とともに歩むライフプランを】

陸上自衛官の父の姿に憧れ、幼い頃からの夢であった自衛官になりはや31年、結婚・出産を経験し、28年間育児と仕事を両立してきました。長女を出産した当時は現在のようない育休休業制度はありませんでした。運よく新生児を預かってくれる保育園があったため、産後休暇後すぐに職場に復帰できました。夫は買い物、私は子供の送迎と役割分担をして育児と仕事の両立ができました。その後、夫は幹部自衛官になり、長男、二女の出産時を含め、夫が単身赴任で不在にすることが多くなりました。夫の不在期間は14年間に及び、その期間の育児と仕事はワンオペレーションだったので両立に苦慮しました。週末は夫が赴任先から帰宅し、食材の買い出し及び子供たちを遊びに連れて行ってくれたので、何とか休息することができました。両立が難しいと思ったのは、幼い子供たちが立て続けに体調を崩し仕事を休むことが多くなった時です。育児と仕事の両立も「もはやこれまでか…」という時に両親が実家の福島から駆けつけてくれたり、あるいは静岡の姉が子供たちを預かってくれたりしたおかげで、困難な状況を打開することができました。

仕事の面においても、突発的な休暇取得にも業務の引継ぎを円滑に行えるように工夫していました。当時、私は総括班で食需伝票の作成など



勤務時の様子(BL-4操縦)



令和3年度女子入隊表彰状

を担当していました。担当業務が計画性、規則性のあるものだったので、あらかじめ予測可能な提出書類を事前に準備し、業務の流れと進捗状況を明示しておく等の工夫を凝らすことにより、育児と仕事の両立をしていました。

結婚以前から、結婚、出産について思い描いていたものの、子育てをしながら仕事をしていた自分については想像していませんでした。現在、子育ては一段落し、幼い頃からの「夢」を断念することなく仕事を続けられています。今までの勤務でお世話になった上司、先輩、後輩のご支援を頂いたことは元より、夫、両親、姉、何よりも自衛官である母を応援してくれた子供たちに感謝しています。

## 【航空自衛隊における男女共同参画推進等ハンドブックを活用しよう】

航空自衛官の皆さん、航空幕僚監部人事教育課が作成しているハンドブックを活用しましょう。「出産・育児に関する両立支援制度」は女性自衛官だけではなく男性自衛官も育児に積極的に参加できる制度です。そして、このハンドブックは既婚者だけのものではありません。新隊員の方にこそ、このハンドブックを活用し、長く自衛官を続けていくための人生計画を立てる参考にしてほしいと思います。また、出産・育児だけではなく、介護休暇に関する制度もあります。大切な家族の介護をしながら仕事を続けるワークスタイルも考えられます。

子育てが一段落した現在の私は、昨年

身赴任になり、仕事や趣味にまい進しています。

今年は「2020東京オリンピック」ロードレース支援という貴重な経験をさせていただきました。プライベートでは、趣味のマンホールカード収集という楽しみができ、カード発行市町村を旅行雑誌の地図で探しては、カードと名物グルメの一举両得を画策しています。



長男の陸自入隊(教育隊 古家3等陸曹)



二女 勤務風景2(北施隊1作隊 古家士長)



家族の部隊見学(偵察隊ファミリーデー)

一日のタイムスケジュールの例	
4:30	起床 朝食、お弁当作り
7:00	出勤 作業内容確認
日中	装備品の支援整備
17:30	退庁
17:45	帰宅
18:30	夕食
20:00	入浴
入浴後~就寝前	家族と近況報告等
23:30	就寝

## Message for you 女性職員へのメッセージ

育児と仕事の両立は体力よりも精神的負担が大きいと思います。時には可愛い我が子を疎ましく思うってしまうこともあります。そして、そんな自分を責めて涙する日があると思います。1日の終わりに少しでも「自分時間」を作れるといいですね。例えば好きな曲を1曲聞き終わるまでは他のことをしないなど。1曲分の時間を惜しく思うかもしれませんが、わずかな時間でも休息を大事にしてください。

もう一つ、季節を感じてください。我が家の3人の子供達は同じ保育園に通っていましたが、3人目の子供の卒園式の日に満開の桜の木々を見てハッとしました。8回も桜の季節が巡っていたのに、その時まで保育園の桜の見事さに気付いていなかったのです。季節の移り変わりよりも早いスピードで子供は成長してまいります。保育園にお迎えに行った時の「聞いて、聞いて」は子供と同じ目線まで下りて聞いてください。「お家に帰ってからね」ではなく、その時に聞いてあげてください。嬉しかったこと、嫌だったことを一番に聞いてほしいのはママやパパなのですから。



# 頑張りすぎず挑戦を楽しんでみる



幹部候補生学校業務部業務課厚生班長  
防衛事務官

かとう まゆみ  
加藤 真由美

### これまでの主な経歴(キャリアパス年表)

- 平成 3年 4月 防衛庁入庁  
陸上自衛隊関西補給処(宇治)
- 平成 9年 9月 事務官等中級係員集合教育
- 平成10年10月 第1子出産
- 平成12年 8月 第2子出産
- 平成21年 4月 自衛隊滋賀地方協力本部援護課予備自衛官係長
- 平成21年 8月 女性職員(係員級)研修
- 平成22年 8月~9月 事務官等管理課程入校
- 平成26年 4月 自衛隊阪神病院総務課文書係長(川西)
- 平成28年 4月 陸上自衛隊大津駐屯地厚生科共済班長(大津)
- 平成30年 5月~7月 厚生幹部B課程入校
- 平成31年 4月 現職
- 令和 3年 7月~8月 地方防衛局等上級研修

### 【健康管理と周囲のサポートに感謝】

仕事に向かう心の持ち方として、「何とかなるかな」と、ちょっとだけ挑戦してみると前向きに仕事が出来、無理せず先に進めると思います。

また、育児・介護と仕事の両立を図るためには、自分が健康でなければなりません。心身ともに毎日健康でいることが、とても大切なことです。元気に仕事をするために、よく寝て、よく食べ、適度に運動し、家族や職場の人と雑談してよく笑い、心身のコンディションを保つことを心がけています。

育児と仕事の両立は本当に大変です。でも、私の経験では、協力者を増やすことが今まで乗り切れた最善の解決策のように思います。どうしても仕事を休めない時期に子供が水疱瘡を患った時、実家の両親の協力を得るため、夜中に高速道路を3時間かけて車で連れて行ったこともありました。その後、田舎で一人暮らしをしていた義母と約10年間同居した際は、義母からの協力を得ること



職場風景

ができました。身内以外では、子供の友達のお母さんも、私の出勤時間が早いことで、登校までの時間に子供を毎日預かってくれました。このように、私は様々な人に協力してもらいながら今までやってこれてきました。これまで協力して下さった方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

### 【自分時間を作る】

心身のバランスを保ち、良い仕事をするためには、自分の楽しみの時間を作ることが大事であり、ワークライフバランスに必要な時間管理と積極的な取り組みに日頃から留意しています。私の場合、週2~3回バドミントンをするのが良い気分転換になっています。スポーツでも、語学でも、料理でも、



基地内での余暇活動(バドミントン)

やってみることで充実した気分になれると思います。その結果、「自分時間」を楽しみにして「今日も仕事を頑張ろう!!」と前向きな心持ちになります。

そのために私の「仕事術」としては、自らの業務を処理すべき時期により分類し、さらに優先順位を付け、それを紙に書き出し、終わったら消すといった手法をとっています。一つ一つ業務が終わるたびに、気持ちが整理されるので、仕事へのモチベーションの向上にも役立っていると思います。



自宅にて

一日のタイムスケジュールの例	
5:00	起床
7:20	出勤、スケジュール確認、メールチェック等
日中	書類確認、資料作成、担当ミーティング等
17:00	課業終了
17:30	基地内体育館でクラブ活動(バドミントン)
21:30	帰宅
22:30	就寝

### Message for you 女性職員へのメッセージ

日々の心がけとして、「頑張りすぎない。でも常に目標を持ち、少し挑戦してみる。」ことが大事だと思います。一生懸命頑張っても解決しない問題もあると思います。そんな時には、誰かに相談してみてください。自分以外の人の意見を聞いてみるともっと柔軟な考えが生まれます。また、助言をもらうことで自分一人では解決できない問題は往々にして解決します。色々な職場でそれぞれ経験されている方達が、喜んで聞き、話してくれます。きっと貴重な意見と解決策が見つかるはずです。

また、育児は楽しいですが、休みがありません。子供が幼い時、会社を定年退職された近所の女性に「しんどいと思うけど3年頑張り。そしたら楽になるから。」と言われました。それから3年後、当時はまだまだ手がかかり、ちっとも楽になりませんでした(笑)が、その言葉を思い出し、「あと3年!!」と頑張ってきた、気が付けば育児の大変な時期は終わっていました。皆さんも疲れたら「あと3年」をキーワードに頑張ってみてください。きっと楽になる時が訪れるはずですよ。

# 今助けてもらっている分、今後恩返しをしたい



西部航空方面隊司令部支援飛行隊 整備班員(板付) 3等空曹  
やました くにあき  
**山下 国晃**

## 育児休暇・休業取得までの流れ

- 令和 2年 1月 妻の妊娠(第4子)が分かり、上司に育児休業を取得したい旨を相談
- 令和 2年 6月 定期通院時、切迫早産と診断され妻入院
- 令和 2年10月 二男(第4子)誕生、特別休暇(Child Care7)、育児休業を取得
- 令和 3年10月 職場復帰、フレックスタイム制を利用開始(現在も利用中)

私は今回、二男(第4子)の育児のために令和2年10月から1年間の育児休業を取得しました。長女(第2子)は「先天性ミオパチー」という難病の筋疾患で、寝たきりです。さらに生後3ヶ月の時、40分間の心肺停止状態となり、人工呼吸器を装着している医療的ケア児であるため、日常的に自宅で医療的生活支援が必要で、普段は妻が看護を行っています。

妻の第4子妊娠が明らかになったとき、長女の看護と第4子の育児による妻の負担を上司や同僚の先輩方に相談したところ、「育児休業を取得して、しっかりと家庭の土台作りをしなさい。周りには、後から恩返しすれば良いんだよ。」と快く育児休業を受け入れて頂きました。私の部隊では育児休業を取得した前例がなかったにも関わらず、取得までの手続きや準備をスムーズに進めて頂きました。休業中の業務についても「こちらのことは心配しなくて良いから、家族のために頑張っておいで。」と温かい言葉をいただき、安心して育児休業に入ることができました。

育児休業中は、主に長女の看護や入院の付き添いをする事が多かったのですが、二男



絵本の読み聞かせ

の沐浴やおむつ交換、家事など、私にできることは全て行いました。二男はミルクを嫌がったため完全母乳でしたが、妻の体調が悪いときはなんとかミルクを飲んでもらおうと奮闘しました。今振り返ると、かけがえない大切な思い出となりました。あつという間に1年が過ぎて復職の日がきました。ドキドキしながら職場に行くと上司や同僚に笑顔で「おはよう！育児どうだった？今日からまたよろしく！」と、育児休業前と変わらない温かい言葉をかけて頂きました。育児休業中に変更のあった業務内容等についても先輩方に指導して頂き、復職後もスムーズに業務に取り組むことができています。

育児休業の取得には、上司や同僚の理解や協力は絶対に必要だと思います。私の職場は上述のとおり大変恵まれた風通しの良い素晴らしい職場です。育児休業中の業務をサポートして頂いたことや、前向きな言葉を頂いた事全てに感謝しています。これから部隊のために一層尽力し、恩返しができればと思っています。

ワークライフバランスの推進で少子化対策が行われている昨今、妻一人に育児を任せっきりにする俗に言う「ワンオペ」は問題があると思います。「仕事と育児を両立できる自衛隊」と認識される第一歩として、現在

育児中の方、またはこれから育児をされる方は、育児休業を取得されてみてはいかがでしょうか。



手に嘔みつく二男



居宅型児童発達支援員と父の日プレゼント作成



休日に子供たちと公園にお出かけ

一日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、長女の栄養注入
7:00	朝食、長男の送り出し
9:00	二女の幼稚園送り出し
10:00	長女の栄養注入
11:00	二男の沐浴
13:00	家事
14:00	長女の栄養注入
15:00	訪問看護師と長女の入浴介助
16:00	夕食の準備
17:00	二女の幼稚園迎え
18:00	夕食、長女の栄養注入
19:00	長男、二女と入浴
20:00	寝かしつけ
21:00	家事
24:00	就寝、長女の栄養注入
3:00	長女のおむつ替え、体位変換

## Message for you 妻からのコメント

第2子が障害児のためこれからの家族構成を考えましたが、私は子供が大好きで一人でも多く兄弟児が居た方が、今後長女を家族で支えていけると思い、願ったところ第4子まで恵まれました。

妊娠6ヶ月で子宮頸がん手術の影響で切迫早産と診断された時も、主人の上司や同僚の方々にとっても心配して頂き、兄弟児のことも主人に安心して任せることができました。思えば、主人の職場の方々には出産前から大変助けられています。

無事出産後は、主人が長女の看護を全てしてくれたおかげで、私は二男の育児に専念することができました。私が体調を崩した時は、主人が一生懸命ミルクをあげてくれ、育児以外でも率先して家事をしてくれました。主人が育児休業を取ってくれていなかったら、子供たちを育てることはできなかったと思います。

主人は復職後も、フレックスタイム制を利用して帰ってきてくれるので、私にはできない長女の入浴などをしてくれて、大変助かっています。友達から「育児休業が取れる自衛隊は良い職場だね。」とよく言われますが、本当に、主人が自衛官で良かったと思っています。そしてなにより、私たち家族を助けてくれた主人の職場の上司や同僚の方々には感謝しかありません。本当にありがとうございました。



# 絆を深める



第9航空団基地業務群業務隊  
給養小隊調理係  
防衛技官

い さ ま さ か ず  
伊 佐 真 和

## 育児休暇・休業取得までの流れ

- 令和 2年 8月 妻の妊娠(第1子)がわかる  
夫婦で育児休業の取得について話し合う
- 令和 3年 3月 上司に育児休業の希望を伝える
- 令和 3年 4月 長男(第1子)誕生、特別休暇(Child Care7)を7日取得
- 令和 3年 6月 育児休業開始
- 令和 3年 8月 職場復帰

沖縄の暑い夏、令和2年8月末のある日、妻から嬉しい妊娠の知らせを受けました。二人にとって初めての子供であり、育児経験のない妻に育児を任せきりにするという選択肢はなく、私は育児休業を取得することに決めました。上司に2か月間の育児休業の取得について相談したところ、快く取得を推奨されました。令和3年3月中旬に、妻が切迫早産の可能性があると言われ、出産予定日の1か月前から産婦人科に入院することになりましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、妻と面会することができず寂しかった思い出があります。4月に入り、妻の担当医から、自然分娩よりも帝王切開の方が母子共に体の負担が少ないと言われたため、妻と相談し、帝王切開の手術を選択しました。手術当日は、コロナ禍でありながらも、医師の特別な配慮により、妻の病室で手術が終わるのを待つことができました。無事に手術が終わり、暫くすると先生が息子



見あげる息子

に会わせてくれました。母子共に健康であり、無事に生まれてくれたことに感謝の気持ちでいっぱいになりました。妻は退院後、妻の実家で5

月末まで両親に子育てを教わりながら過ごし、6月に自宅へ戻った後に夫婦二人での子育てが始まりました。

息子にミルクをあげることはすぐに慣れましたが、沐浴はなかなか上手いかず、とても苦勞し、息子を泣かせてしまうこともしばしばありました。また、息子が突然泣き出した時は、原因が分からず、なぜ泣いているのだろうと悩むことが多くありましたが、妻と二人でなんとか乗り越えました。息子の笑顔を見ると悩みや疲れは全て吹き飛びます。育児休業から約1か月が経過し、子供の成長を見守る余裕が生まれる中で、息子の100日記念を無事迎えることができました。育児休業を取得したことにより、充実した日々を過ごし、家族の絆を深めることができました。長いと思われていた育児休業もあっという間に終わり、8月から職務に復帰しました。育児休業取得期間中は、コロ



微笑み

## Message for you 妻からのコメント

私の妊娠と出産後は、新型コロナウイルスのニュースばかりで、ワクチン接種も始まりず、沖縄県の感染率は高止まりしている状況でした。産前はもちろん、産後の外出は私の実家と病院のみ、出産育児に関する教室などは開催されず、まわりに小さな子どものいる友人もいないため、育児に関する情報は雑誌とネットしかなくて、とても不安でした。また、長らく自由に外出することができずストレスも溜まっていました。そんな中、夫が育児休業を取ると言ってくれて、家族の事を大事に思ってくれていると感じ、とても嬉しかったのを覚えています。ただ、制度が整備されているとはいえ、私の周りで育児休業を取得した男性はおらず、夫の仕事への影響が心配でしたが、職場の方々のご理解もあり、取得することが出来ました。ありがたいことに息子もすくすくと育ち、夫が抱っこをすするといつもニコニコして機嫌が良いです。初めての寝返りは夫に先を越されたので、パパと喋るのが先か、ママと喋るのが先か、今から楽しみです。

ナ禍による緊急事態宣言により、部隊では交代制勤務が始まる慌ただしい中であつたにもかかわらず、早く育児休業を取得させていただいた上司、先輩、同僚、そして後輩達に、妻共々心から感謝しております。

最後に、私は育児休業の取得により、子供と貴重な時間を過ごすとともに、妻と協力し育児に取り組む等、家族との絆を一層深めることができました。まずは上司等に相談し、積極的に育児休業を取得してははいかがでしょうか。

一日のタイムスケジュールの例

2:00	起床、おむつ交換、ミルク、寝かしつけ
4:00	おむつ交換、ミルク、寝かしつけ
6:00	おむつ交換、ミルク、寝かしつけ
8:00	朝食
8:30	洗濯
9:00	掃除、買い出し
10:00	おむつ交換、ミルク、寝かしつけ
12:00	昼食、食器洗い
13:00	沐浴、ミルク、寝かしつけ
15:00	おやつ、昼寝
16:00	おむつ交換、ミルク、寝かしつけ
17:00	晩御飯づくり
18:00	夕食、食器洗い
19:00	おむつ交換、ミルク、寝かしつけ後入浴
21:00	就寝準備
22:00	おむつ交換、ミルク、寝かしつけ
22:30	就寝