



# 陸上自衛隊 総活躍ガイド

男女共同参画推進のために



トップメッセージ

# みんなの力を合わせて!

陸上自衛隊で勤務する全ての隊員が、仕事と家庭生活を両立し、充実した人生を歩んでほしいと願いを込め、この冊子を作成しました。

「仕事と家庭の両立で困っていませんか？」

「仕事か家庭の選択で悩んでいませんか？」

あなたは一人ではありません。陸上自衛隊は、日々頑張るあなたを全力で応援します。皆で解決していきましょう。

性別・年代・階級に関わらず、全ての隊員がやりがいを感じながら安心して任務にまい進できる陸上自衛隊を目指します。

陸上幕僚長 陸将 森下 泰臣

## Contents

主な登場人物 .....03

女性活躍推進 .....04

防衛省および陸上自衛隊の取組み

制度紹介 .....06

[妊娠・出産編] 妊娠中の職務とのバランス .....06

[育児編] 夫婦一緒に子育て .....10

[異動編] ライフイベントに合わせた異動 .....14

[介護編] 介護と職務の両立を目指す .....18

[その他の制度・取組み編] 制度活用で家族も安心 .....22

[中途退職した隊員の自衛官復帰編] .....23

キャリア形成 .....24

キャリアアップの夢もあきらめない

アンコンシャス・バイアス .....31

無意識の思い込みに注意

各種情報 .....34

男の産休のリアル／育休のリアル .....34

制度活用術コーチング .....35

育児介護等制度 .....36

共済サービス .....37

相談窓口 .....38

庁内託児施設 .....39

ライフイベント別索引 .....40

### 主な登場人物



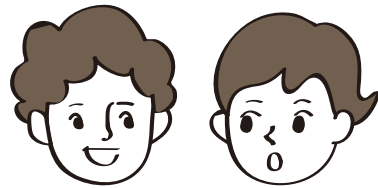
# 女性と男性が同じように 生き生きと活躍できる職場を目指そう

## 目指すのは「男女共同参画社会」

男女共同参画社会とは、性別によって差別されず  
男女が対等な関係で均等な機会を得ることができ、責任も共有する社会。  
誰もがあらゆる分野で活躍し、社会に貢献することができる。

※男女共同参画社会基本法第2条

目指しているのは、男女が  
平等に活躍できる社会。



実現のための取組みが  
「女性活躍推進」なんですね。

## 女性活躍推進とは

女性であることがマイナスに作用していた分野を中心に女性の活躍を推進し、  
その能力を十分に発揮できる社会の実現を目指す。

- 一人ひとりの充実した豊かな人生の実現を目指すと共に、少子高齢化による労働力不足解消などの観点からも、女性の力の活用に期待が寄せられている。
- 職業生活と家庭生活を両立しやすい職場環境の整備のため、令和4年に改正された女性活躍推進法においては、国や地方公共団体、一般事業主が行うべき取組み事項が明示されている。

男女の違いは  
認めつつ、  
個性を活かしあう  
ことが大切ね。



「男性だから」  
「女性だから」と  
決めつけないよう  
気をつけよう。

## 防衛省および陸上自衛隊の取組み

# 最大限、皆さんの力を発揮してもらうために

防衛省・自衛隊では、さまざまな取組みを継続的に実施しています。

## 女性自衛官活躍イニシアチブ（平成29年）

時代と環境に適応した魅力ある自衛隊を目指し、女性自衛官の活躍を通じて

- ①有用な人材の確保
  - ②多様な視点の活用
  - ③我が国の価値観の反映
- を達成する

## 防衛省の女性職員活躍と

## ワークライフバランス推進のための取組計画（令和5年）※改定

女性活躍とワークライフバランスの推進のため、取組み事項に関する計画を策定。  
二つの改革について具体的な目標を定めた

### 女性の活躍推進のための改革

- 女性自衛官の比率拡大・職域解放
- 女性自衛官の生活基盤の改善
- 両立支援・離職防止の取組み

### ワークライフバランス推進のための働き方改革

- テレワーク・ペーパーレス化の推進
- 勤務時間管理の見直し
- 男性の育児への参加促進

男女問わず  
働き方が  
見直されて  
いるんだ。



二つの改革が  
一体となって  
展開されて  
いますね。

## 女性自衛官の活躍推進のための取組み

### 女性自衛官の人員規模および採用拡大

- 人員規模12%を目標、採用拡大、受け入れ基盤の整備

### 女性自衛官の登用の拡大

- 能力実績主義に基づく積極的な登用、配置制限の解除

### キャリア形成支援

- 出産・子育て等経歴後の適切な人事管理
- キャリアサポート教育の実施（経歴管理および各種制度の説明、ロールモデルの紹介等）

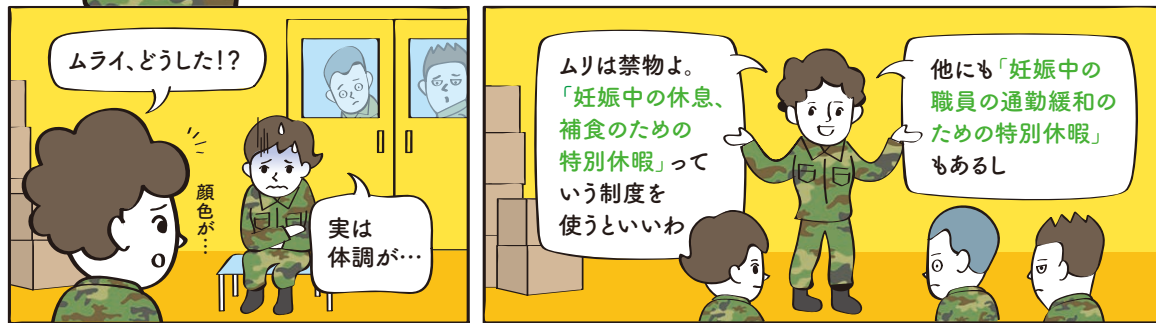
# 妊娠中の職務とのバランス

ムライ(29) 需品担当。妊娠34週までは勤務したいと考えているがつわりがはじまり、体調に不安が。同僚の理解もいまひとつ得られず悩命中。



ムライ(29)  
(妊娠4ヶ月)

スズキ(42)  
(幹部自衛官・子育て経験あり)



## 制度活用ナビ (女性の場合)

**[職務×妊娠・出産]の両立にはしっかり制度を活用すること**

妊娠や出産に関する支援制度はいろいろ。母体の健康を一番に考え、上手に活用しましょう。



### ①妊娠中は健診を受けないとね

## ▶ 妊産婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第4号)

妊娠中または出産後1年以内の職員が健康診査を受ける場合、特別休暇を取得できます。

※病院や保健所が行う講習会(母親学級など)に参加する場合は、特別休暇ではなく年次休暇を取得してください。

### 特別休暇が承認される回数

妊娠満23週まで	4週間に1回
妊娠満24週から満35週まで	2週間に1回
妊娠満36週から出産まで	1週間に1回
出産後1年以内	当該期間内に1回
医師等の特別の指示があった場合	医師等から指示された回数



### ②両立がハードな時もある

## ▶ 妊娠中の休息、補食のための特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第4号の2)

妊娠中、母親や赤ちゃんの健康保持に影響があると認められた場合は、休息や補食のための特別休暇が取得できます。

妊婦のいる部隊では、少し横になれる場所を確保することも大切ね。



### ③不妊治療に通いたい

## ▶ 不妊治療に係る通院等のための特別休暇(出生サポート休暇)

(自衛隊法施行規則第49条第1項第3号の2)

不妊治療に関わる通院等のために、年間5日の範囲内で取得することができます。

※体外受精や顕微授精に関わる通院等の場合は、10日の範囲内となります。

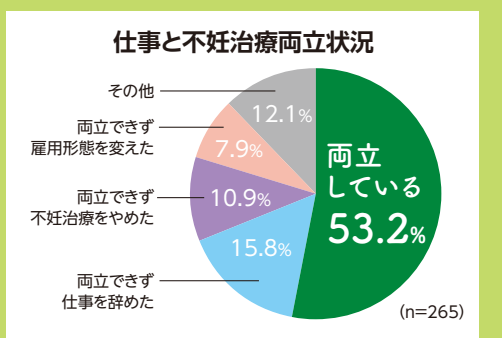
### トピックス

## 不妊治療に関する受診後の体調不良も、出生サポート休暇の対象になる?

採卵や移植後の帰宅途中に体調不良となるなど、受診と体調不良との関係が明らかな場合には対象となります。これに当てはまらない場合は、年次休暇や病気休暇で対応します。

## 「職務と両立」が過半数です

厚生労働省が平成29年度に行った「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」によると、265人中141人が「両立している」と答えています。



④混雑を避けてゆっくり通勤したい

クルマ通勤も対象です

➡ 妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第5号)

通勤に利用する交通機関の混雑の程度が、母親や赤ちゃんの健康保持に影響があると認められる場合に取得できます。

※混雑した電車やバス、渋滞した道路で自動車を運転する場合など、1日のうち1時間を超えない範囲で取得可能です。

⑤さあ、出産準備バッチリ!

➡ 産前産後の特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第6号、7号)

「産前の特別休暇」で体調を整え、「産後の特別休暇」で体力回復と子育てに取り組みましょう。


**産前の特別休暇**

産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)から  
出産の日までの特別休暇


+

**産後の特別休暇**

出産の翌日から8週間の特別休暇  
※出産後6週間は、就業が制限されています。



妊娠時の  
制度について  
詳しくはコチラ



両立支援ハンドブック  
▶ p08~

**トピックス** **妊娠中の無理は禁物**

妊娠中の体調は個人差が大きく、一人ひとりに合わせた配慮が必要です。母体への影響を考慮し、健康状態が良い場合でも、重量物の取り扱いなど一部の業務は避けるべきとされています。(女性労働基準規則(昭和61年労働省令第3号第2条1項))

- 妊婦が避けるべき、陸上自衛隊における業務の一例: 野外訓練、体力検定、警衛、当直勤務(出血時等の緊急時を考慮)、自衛隊体操、重量物の運搬、振動を伴う車両への乗車、ボイラーを取り扱う業務等

**トピックス** **産前産後の休暇中は、共済掛金が免除される?**

休暇の開始月から終了の前月までの間、共済掛金が免除されます。詳しくは、所属する共済組合に問い合わせてください。

**トピックス** **あなたの周りにもいるかも? 元自衛官による育休リカバリー〔任期付自衛官制度〕**

育児休業などを取得する自衛官の代替要員として、休業の間、元自衛官を採用することができる制度です。  
※産休中は対象外です。



休業期間中

元自衛官を  
代替要員として  
配置



元自衛官

積極的に応募してもらえれば、育児休業や配偶者同行休業の取得推進につながるわね!



制度活用ナビ (男性の場合)

男性も産休が取れるって、知ってました?

妻の産前産後期間中に男性職員が取得できる特別休暇、それが「チャイルドケア・セブン」。防衛省では、全7日間取得することを目標にしています。



① 出産に立ち会いたい

➡ 配偶者の出産特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第9号)

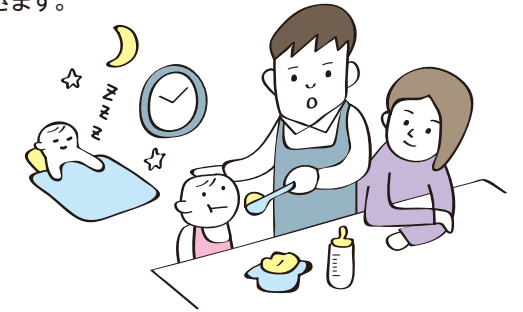
妻の入院や出産時の付き添い、入院中の世話、子の出生の届出などのための休暇です。妻の入院等の日から出産後2週間までに、1日または1時間単位で計2日間まで取得できます。

② 一緒に子育てしたい

➡ 育児参加のための特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第9号の2)

おむつ替え、生まれた子への授乳、上の子の世話等のために取ることができます。子供が1歳になる日までに1日または1時間単位で計5日間、取得可能です。



「チャイルドケア・セブン」5日以上100%、男性の育休取得率85%が、政府目標なんだな。

男性が産休・育休を取る時も、やっぱり周囲の協力が必要ですね?

上司の皆さん! 休暇取得計画の作成サポートなど、職場環境の整備をお願いします!




**トピックス** **育児計画をフォロー! [育児プランシート]と[育児フォローシート]**

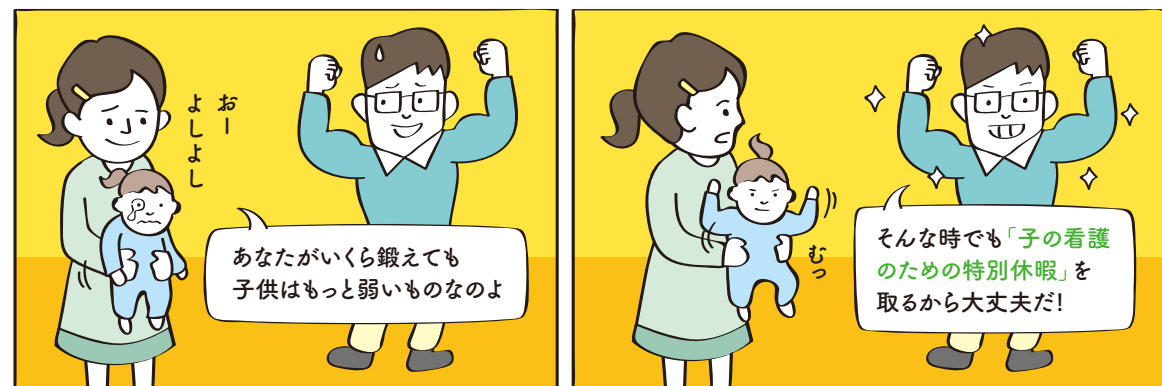
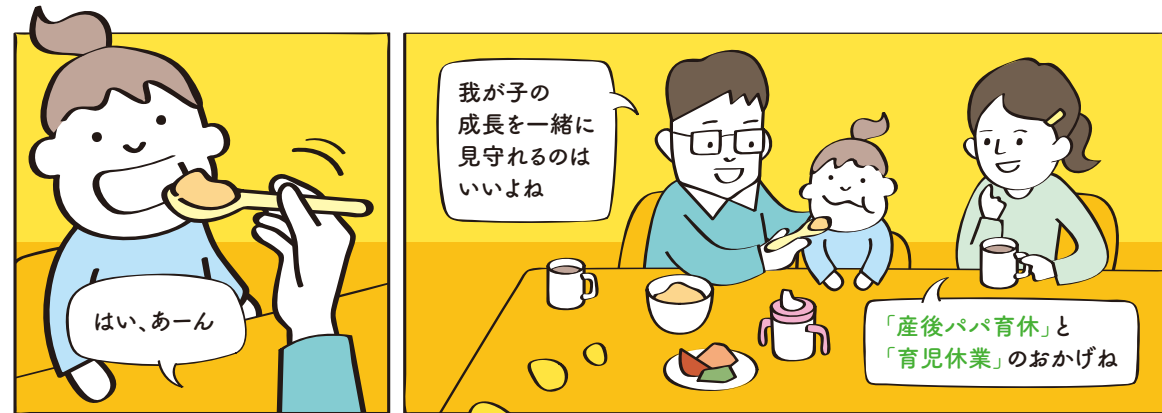
出産予定日を入力すると、両立支援制度を利用できる期間や日数を自動で表示。人事担当者に相談する際にも役立ちます。管理者は、[育児フォローシート]を有効に活用し、対象隊員の取得状況を定期的に把握しましょう。シートをご希望の方は人事担当部署まで!

# 夫婦一緒に子育て

第1子が誕生し、パパとなったコニシ。  
自分のキャリアを気にしつつ、家族のこれからのためにも  
育児に参加しようと決意し、育児に奮闘する毎日を送っている。



コニシ (32)  
(幹部自衛官)



## 制度活用ナビ

### 安心して子育てするために、 制度をチェック!

子育て中のお父さん・お母さんをサポートする制度を活用すれば、  
子供との時間もしっかり取ることができます。



### ①子供のそばで成長を見守りたい

### 育児休業

(国家公務員の育児休業等に関する法律第3条)

子供が3歳になるまでの間、養育のために2回まで休業できます。全ての職員は2回まで取得でき、これに加えて、男性職員は、産後パパ育休を57日間に2回まで取得できます。特別の事情がある場合には再延長することも可能です。なお、育児休業を理由として人事上不利な取り扱いを受けることはありません。

### 産後パパ育休

妻の出産の日から57日の間に育児休業を開始・終了すること。産後パパ育休の後、再び育児休業を取得することができるため、男性職員は、一人の子供について実質4回まで分割して育児休業取得が可能です。なお、配偶者の就業の有無等の状況に関わりなく、職員は育児休業を取得することができます。



育児休業で配偶者が無収入になった時も、扶養手当を受けられる可能性があるんだって。

子供が生まれた全ての男性職員が1ヶ月以上の育児に伴う休暇・休業を取得できるように、上司もフォローしなくちゃいけないわね。



### トピックス

### 産休・育休中の給与ってどうなるの?

産前・産後休暇は特別休暇なので、この期間中は給料が発生します。一方で育児休業中は、給与の支給はありませんが、子供が1歳になる前日まで「育児休業手当金」が支給されます。保育所の入所待ちなどのために期間が延長される場合もあり、支給額は期間に応じた変動制です。詳細は下記URL、「GOOD LIFE(共済のしおり)」、または所属の共済組合まで。(提出書類:「育児休業手当金請求書」、提出先:共済組合短期係)

URL: <https://www.boueikyosai.or.jp/>



育児休業中も、共済掛金は免除されるんだよ。



②子供との時間も大切にしたい

育児短時間勤務(自衛官除く)

(国家公務員の育児休業等に関する法律第12条)

子供が小学校に入るまでの間、養育のために勤務時間を短くして[38時間45分/週 以下]で働くことができます。自衛官や非常勤職員など、一部の職員は対象外となりますので注意してください。



③保育園のお迎えに行かなくちゃ

保育時間確保のための特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第8号)

1歳未満の子供への授乳や託児所への送迎など、1日2回、それぞれ30分以内で保育のために取得できる休暇です。



④子供との時間も大切にしたい

育児時間

(国家公務員の育児休業等に関する法律第26条)

子供が小学校に入るまでの間、養育のために、1日2時間の範囲内で勤務時間の始めまたは終わりを勤務しないことができます。

育児短時間勤務職員や一部の非常勤職員など、対象外となる職員もいますので注意してください。

育児時間を取得した場合、勤務しない時間について1時間当たりの給与が減額となります。

アップデート

子供の通園状況を共有しておこう[育児シート]

子供の預け先や保育園への送り迎えの状況などを書き込み、子育ての状況を職場の同僚や人事担当者に伝えることができます。

休日出勤ができるかどうかや配偶者の状況も書いておくことで、周囲との情報共有はバッチリです。

※育児シートの様式が必要な方は、人事担当部署にお問い合わせください。



⑤子供が急に熱を出した!

子供の看護のための特別休暇

(自衛隊法施行規則第49条第1項第9号の3)

子供が小学校に入るまでの間、1年間で5日まで、看護のための休暇を取得できます。

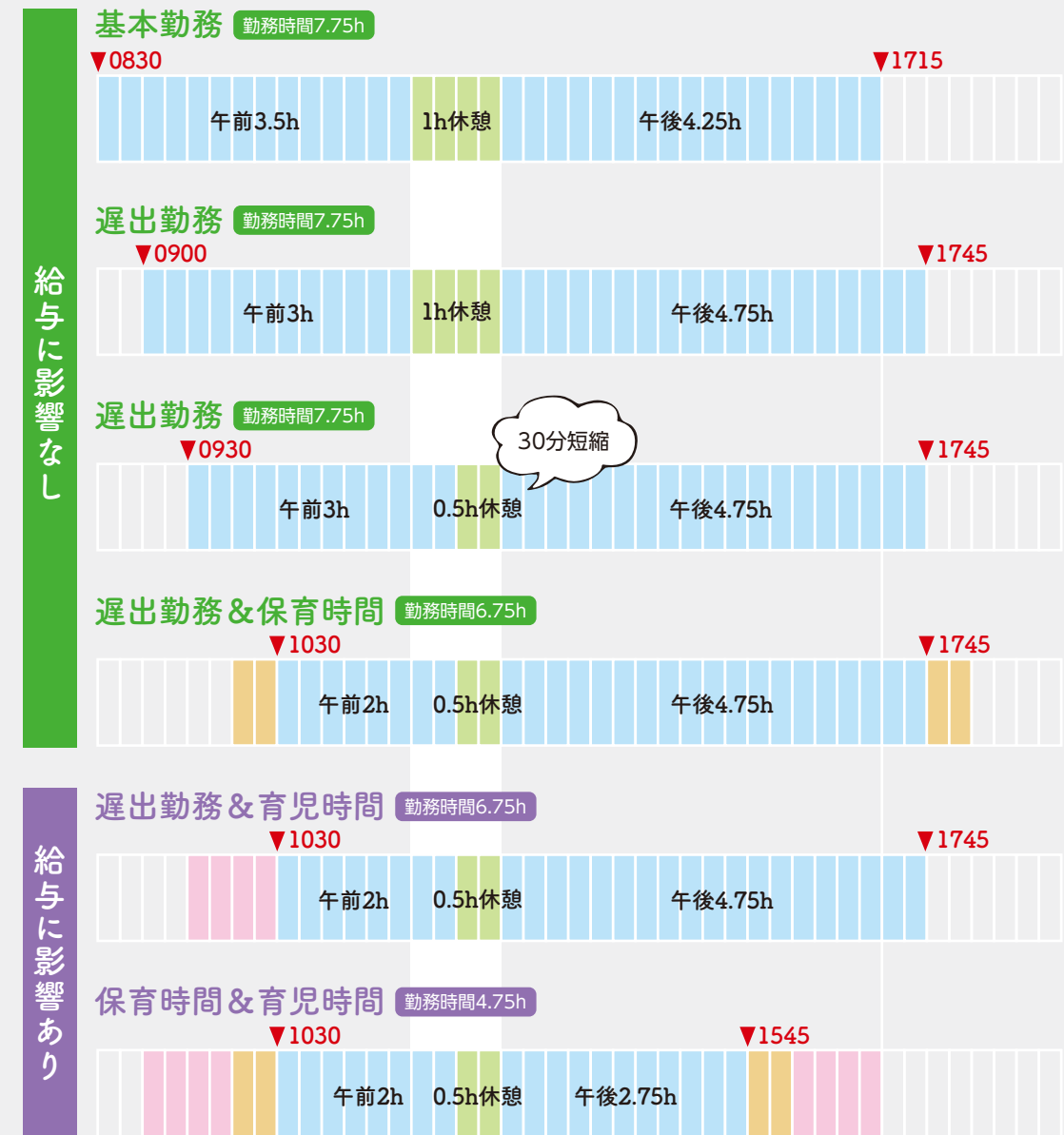
育児に関する制度の詳細はコチラ



両立支援ハンドブック p17、p45

制度活用シミュレーション

勤務時間 休憩 特別休暇(減給なし) 育児休業等(減給あり)



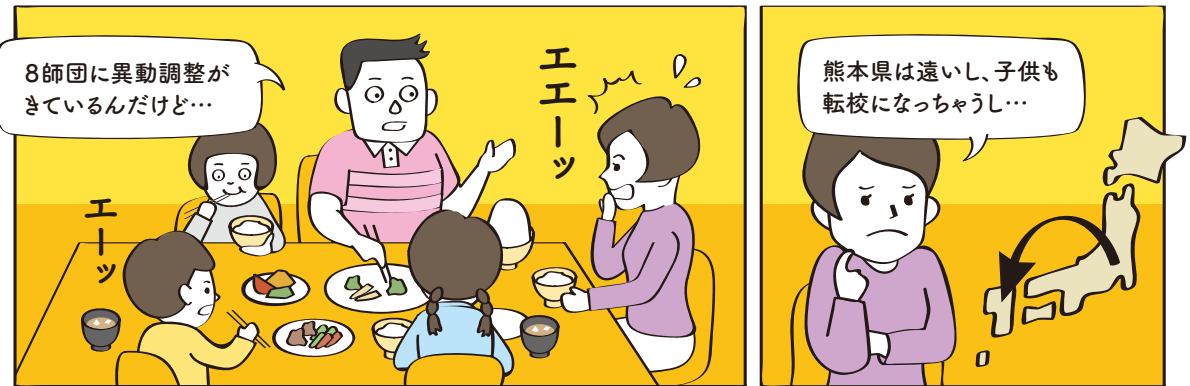
※早出遅出勤務、休憩時間の短縮については、p22を参照

# ライフイベントに合わせた異動

夫の異動が決まったサトウ。夫抜きで子供たちと残るのは不安だが、音楽隊で積み上げてきたキャリアも大切にしたい。それとなく上司に相談してみると、思いがけないアイデアが。



サトウ(33) (異動を悩んでいる)      サトウの夫(36) (異動が決定)



## 制度活用ナビ

人生いろいろ。納得できる生き方・働き方を見つけよう

家族の転勤は、自分のこと以上に予測のつかないもの。悩んだら、まずは上司に相談してみましょう。



## 人生のライフサイクルに合わせた転勤

「転勤」は組織要求と個人の希望との調和を図ることに留意しています。仕事と家庭の両立を支援するため、できる限り個人の事情に配慮し、希望を尊重しながら対応しています。



自衛官の転勤は、組織要求と個人の希望との調和を図ることに留意しています。それぞれの人生設計に合わせ、適切なタイミングで単身赴任の解消や同居の継続が実現できるよう、柔軟に職務の任命を調整します。これによって、不公平感を生むことなく、仕事と生活を両立しながらキャリアアップを目指せる勤務体制を整えていきます。



経歴管理調査をはじめ、面接などを通じて転勤に関する本人の意向を定期的に確認したり、できるだけ早く内示を伝えたりするなど、十分に配慮します。また、転居先での保育園入園の可能性を考慮し、転居後の住所を早期に決定するよう心がけます。



## 経歴管理調査書とは

ライフイベントや単身赴任の可否、配偶者の情報などを書き込める経歴管理調査書を活用し、自分の状況を周囲と共有しておきましょう。



家族でよく話し合い、経歴管理調査書に家庭の状況をしっかり反映しましょう。日頃から、家庭の状況や自身のキャリア形成について上司と相談しておくことも大切です。

### ▼経歴管理調査書のイメージ

ライフイベント					
単身赴任の可否 (不可の場合の理由)					
配偶者	職務				
	勤務地群				





①異動について詳しく調べたい

➡ 異動サポートガイド

陸上自衛隊ホームページ内「隊員ご家族のためのページ」に「異動サポートガイド」が掲載されています。自衛隊子弟受け入れ可能校リストや、異動に伴う手続きなどについての情報が手に入りますので、ぜひ活用してください。



**アクセス方法** 陸上自衛隊ホームページより「隊員のご家族へ」をクリック!  
陸上自衛隊ホームページ <https://www.mod.go.jp/gdsf/>  
※パスワードについては、所属部隊でご確認ください。



②自治体や民間のサービスも知りたい

➡ ベネフィット・ステーション

共済組合のアウトソーシングサービス「ベネフィット・ステーション」(令和5年度から令和9年度)においても、育児情報(全国自治体のサービス内容など)や、保活サポート(民間の託児サービスの活用サポート)などを提供しています。



**アクセス方法** ベネフィット・ステーションにログインし、育児の項目をクリック!  
PCから: <https://www.benefit-one.co.jp/>  
スマホから: <https://bnft.jp/>



利用できるサービス

育児情報

全国自治体のサービス内容、子育てセミナーの開催など、育児に有用な情報を提供

[サービス例] すくすく自治体ガイド、会員限定子育てセミナー、ベネ・ステ子育て応援ナビ、子どもの予防接種カレンダー

保活サポート

認可保育園に入れない場合、民間の託児サービスを活用できるようサポート

[サービス例] あずけ隊、みつけ隊

育児補助金制度

認可外庁内託児施設・民間託児所の一時・月極保育、ベビーシッター利用時に補助金の利用が可能

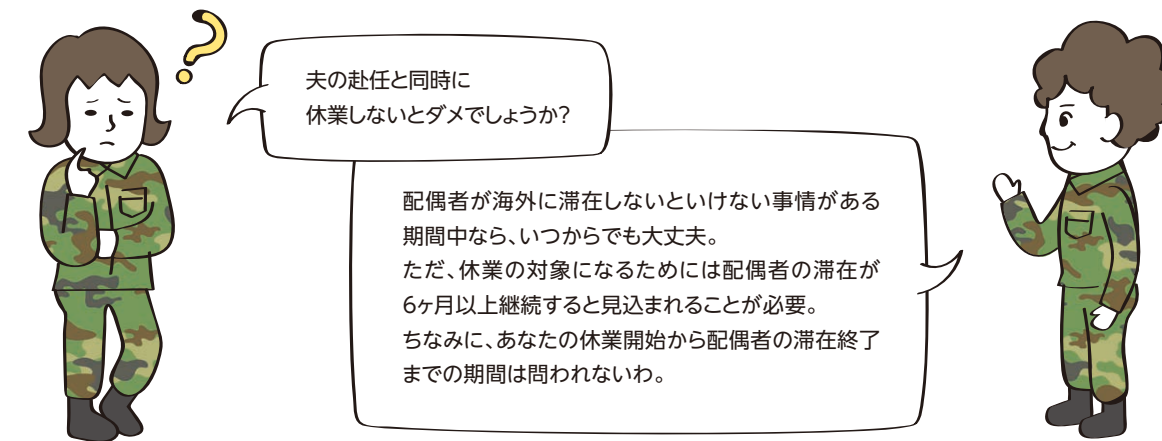
[サービス例] すくすくえいど、すくすくmonthly、すくすくファミリーサポート

③配偶者の転勤に付いて行きたい

➡ 配偶者同行休業

(国家公務員の配偶者同行休業等に関する法律第3条)

外国での勤務などにより外国に滞在する配偶者(事実上、婚姻関係と同等の事情にある者を含む)と生活を共にするため、3年を超えない範囲で、一定期間勤務しないことが認められます。休業中の職員の身分は保証されますが、職務に従事していないため、給与の支給はありません。(退職手当算出時の在職期間の取り扱いにおいても、休業した期間は在職期間から除いて計算)



トピックス

配偶者同行休業時も活用! 代替要員制度

配偶者同行休業を取得する職員の業務を部内で処理できない場合に、人員を部外から任期付で採用したり、臨時的任用を行ったりすることができます。

育児休業時の代替要員制度については、p8もチェック!



# 介護と職務の両立を目指す

アサノは、日常の買い物に不安のある高齢の母親のため、休日には買い出しに付き添っている。  
最近、そろそろ母を施設に入れるべきかと悩み始めた。



アサノ(45)  
(母親が高齢)



## 制度活用ナビ

### 介護と仕事も両立できます

健康な人でも、突然の不調に見舞われることがあります。  
身近な人の介護が必要になった場合に備えましょう。



### 家族の介護が必要になった

#### ▶ ①短期介護休暇 / ②介護休暇 / ③介護時間

(自衛隊法施行規則第49条第1項第9号の4 / 自衛隊法施行規則第49条の2 / 自衛隊法施行規則第49条の2の2)

家族などの介護のための制度は3種類あります。

- ①短期介護休暇は、1日または1時間単位で年間5日取得できる特別休暇
- ②介護休暇は、1日または1時間単位で通算6ヶ月間取得できる休暇
- ③介護時間は、3年の期間内において1日2時間以内、30分単位で取得できる休暇です。

制度について詳しくはコチラ ▶



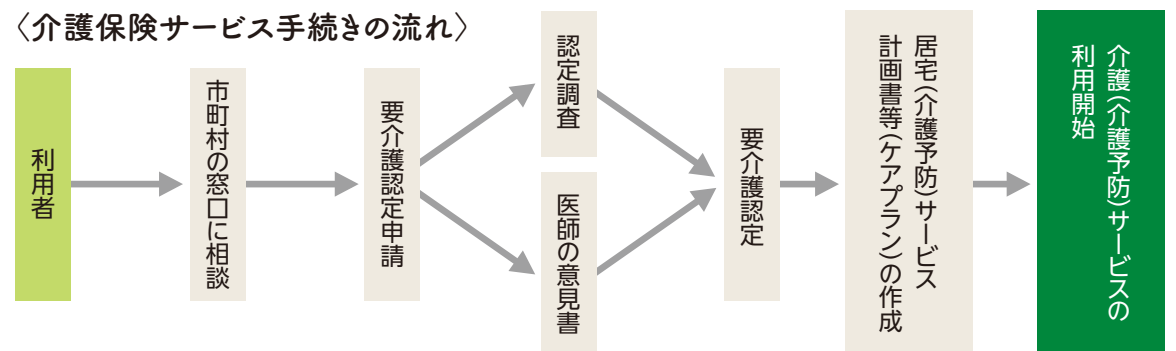
両立支援ハンドブック ▶ p33~

### 介護保険サービスとは

65歳以上を対象に、介護や支援が必要となった場合に、市区町村から保険給付(介護サービス費用の支払い)が行われる制度です。原則として、要介護または要支援の認定が必要になります。



#### 〈介護保険サービス手続きの流れ〉



#### 〈仕事と介護の両立のために利用できる制度〉

特別休暇(有給)	介護休暇等	その他の制度	
短期介護休暇	介護休暇	フレックスタイム制	超勤時間の免除・制限
	介護時間	早出遅出勤務	休憩時間の短縮・延長

# Q&A

## 短期介護休暇



**Q:** 施設で介護サービスを受けている親のために、短期介護休暇を取得できる？

介護が「重複する」とみなされてしまうため、この場合は休暇が取得できません。施設での介護サービスと(休暇検討中の)職員による介護が二重になってしまう、という考え方です。介護サービスを受けている要介護者の通院の付き添いなど、(休暇検討中の)職員以外にはそれを行うことができないような場合には取得できます。



**Q:** 小学校の特別支援学級の手続きでも、短期介護休暇を取得できる？

その手続き自体は介護サービスの手続きに当たらず、休暇の対象とは認められません。ただ、一人で登校できないのであれば、登校の付き添いについては取得可能と考えられます。



## 介護休暇



**Q:** 長期間にわたって毎日通院が必要な家族を送迎したい。介護休暇を取得できる？

要介護者が一人では通院できない場合には、病院への送迎は「療養する上で日常生活における世話をを行うこと」にあたるので取得できます。



**Q:** 風邪や感染症など、子供の病気の看病をするために介護休暇を取得できる？

ごく短期間で治る病気の看病のためには取得できません。ただし、重症で相当長期間(2週間以上)の介護が必要な場合には取得できます。



## 介護時間



**Q:** 介護時間と育児時間は併用できる？

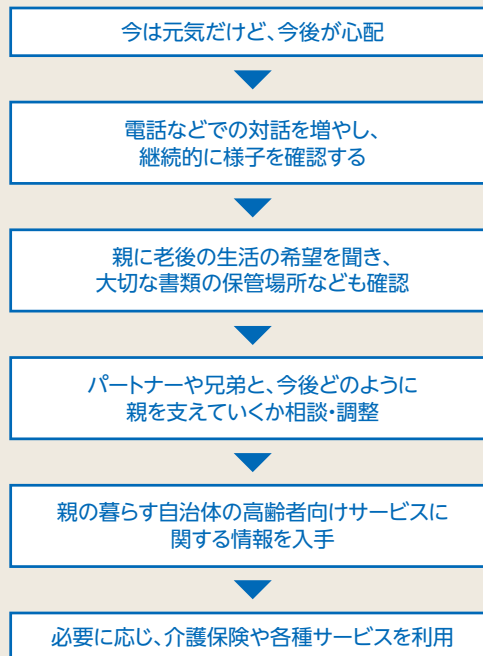
1日のうちで、両者の合計が2時間以内であれば併用できます。



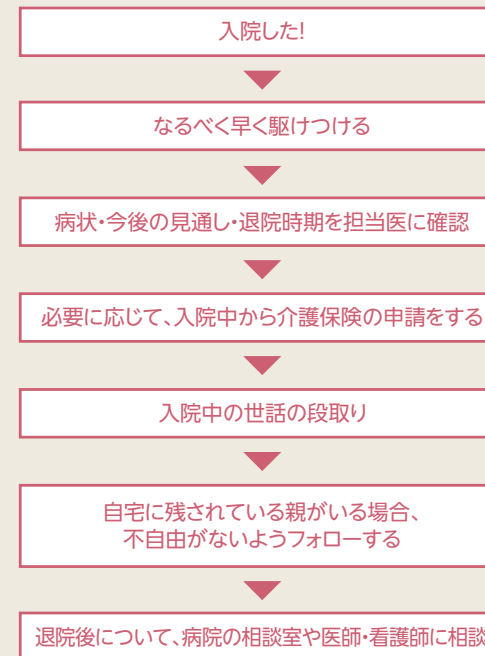
## 遠距離介護行動の3つの柱

介護は突然始まるもの。「離れて暮らす親の介護が必要になったら…」と考えてみたことはありますか？もしもそういう状況になったら、介護計画を立てて、しっかり実行するのがあなたの役目です。

### 親が元気だったら



### 親が入院したら



## 親の介護が必要に!

親の暮らす住所地を管轄する「地域包括支援センター※」に相談し、介護保険を申請

※自治体により名称が異なる場合があります

## 3つの柱

将来に備えてきちんとチェックしておこう!

3つの柱をしっかり準備すれば、いつ何があっても慌てない!



1

### 介護チームを組む

家族だけで介護はできません。地域包括支援センター、ケアマネジャー、医師、専門職と一緒に親を支えます。

2

### 親を支えるサービス情報を集める

地域のサービス内容については、地域包括支援センターで把握しています。

3

### 原則として親のお金で介護

介護は親の自立を応援するために行うことなので、費用は親の財布から賄うことが基本です。

制度活用ナビ

他にも、育児・介護などに関する両立支援制度があります!



① 育児や介護のために勤務時間をずらしたい

➡ 早出遅出勤務

(自衛官以外の隊員の勤務時間及び休暇に関する訓令第2条、自衛官の勤務時間及び休暇に関する訓令第9条)

業務に支障のない場合、対象者は0500-2200の間で34通りの勤務割り振りを選ぶことができます。申告時点の業務開始時間を基準に、前後1時間での適用が原則ですが、特定の曜日のみなど柔軟な利用が可能です。



② 柔軟な働き方にチャレンジ

➡ フレックスタイム勤務制

(自衛官以外の隊員の勤務時間及び休暇に関する訓令第2条、自衛官の勤務時間及び休暇に関する訓令第9条第4～11号)

- 非常勤隊員を除く全員が利用可能なフレックスタイム制  
0900-1600の連続する2時間をコアタイムとし、0500-2200の間でフレキシブルタイムを設定できます。
- 育児・介護を行う職員や障がいを持つ職員が利用可能なフレックスタイム制  
土日に加え休養日を1日設定、または勤務時間を2時間以下とする勤務日を設けることができます。

③ 休憩の分早く業務を終えて、ラッシュ回避

➡ 休憩時間の短縮

(隊員の勤務時間の運用について(通知)(人1第2476号。4.4.21))

妊娠中の職員や育児・介護を行う職員、障がいを持つ職員は、休憩時間を45分または30分へと短縮できます。

④ 結局残業になってしまわないか不安

➡ 超過勤務の免除及び制限(自衛官除く)

(自衛官以外の隊員の勤務時間及び休暇に関する訓令第3条の2第2項)

育児・介護を行う職員の超過勤務を免除・制限する制度です。

申請方法など  
詳細はコチラ



両立支援ハンドブック  
▶ p45～

トピックス

より働きやすい環境を目指して

隊員の生活・勤務環境を抜本的に整備していきます。

SNS等で改善・魅力化の状況を随時発信していきますので、お楽しみに!

女性用トイレの個室に生理用品を設置します。

緊急事態の対応など生理用品を持ち合わせていない場合や自ら準備することが困難な場合に使用できる生理用品を整備し、女性隊員の不安を軽減します!

制度活用ナビ

一度自衛官を退職しても、自衛官に復帰できる制度もあります!



退職したけど、自衛官時代の私が一番輝いていた気がする!

➡ 元自衛官の再任用制度

(元自衛官の再任用に関する訓令(昭和36年防衛庁訓令第59号))

任期満了によって退職した士や、育児・介護などのやむを得ない事情で離職された方、民間企業に転職された方などを対象に、再び自衛官として採用する制度です。

年齢要件	士:34歳未満 2曹・3曹:51歳未満 1曹以上:52歳未満
再任用階級	原則として退職時の階級に指定
条件等	元陸上自衛官で、幹部・准曹・士各階級の勤務歴を1年以上有し、かつ各階層に求められる特技を保有していること(対象は全職種)
選考要領	○第一次選考 書類審査 ○第二次選考 口述試験および身体検査
採用実績	317名(幹:13名、曹:62名、士:242名)平成30年1月～令和6年1月累計

あなたの周りにも自衛隊への再就職を迷っている方いませんか?  
再任用制度を使って復帰した自衛官を紹介!



私は再就職をしてよかったと実感できる毎日過ごしています。あなたも迷っているところから一歩踏み出していただければ幸いです。もう一度、一緒に自衛官しませんか。

補給統制本部調達会計部 原価計算第2課 2等陸曹 にし えり こ  
西江里子さん

家族構成を教えてください。

夫と子供2人の、4人家族です。

現在の業務内容は?

原価計算第1係長として、誘導武器品目調達物品等(製造、役務、輸入)に係る予定価格算定、原価監査等を担当しています。

一度退職したのはなぜですか。

演習、当直、警衛、支援等宿泊を伴う勤務が多く、家事・育児との両立が困難となったため退職しました。

再就職した理由(再任用制度を知ったきっかけ)を聞かせてください。

元上司から連絡があり、この制度について熱心にご説明をいただき知りました。演習中や当直勤務中に、「帰ってきて」と泣いていた子供たちが成長し、「自衛官になってももう大丈夫だよ」と笑顔で背中を押してくれたので、志願しました。

再就職に不安はありませんでしたか?

5年間のブランク、勤務経験のない仕事や場所で本当にやっていけるか不安でしたが、職場環境に恵まれ、周囲の方々や家族の協力で支えられ復職することができました。当初は調達関連の用語もわからないところからのスタートで苦労しましたが、経費率算定を経て原価計算等の職務に就いた今は、やりがいを感じています。また、現在は課の先任陸曹として先任業務も行って、大変ではありますが充実した日々を送り、再就職を助けていただいたことをとても感謝しています。

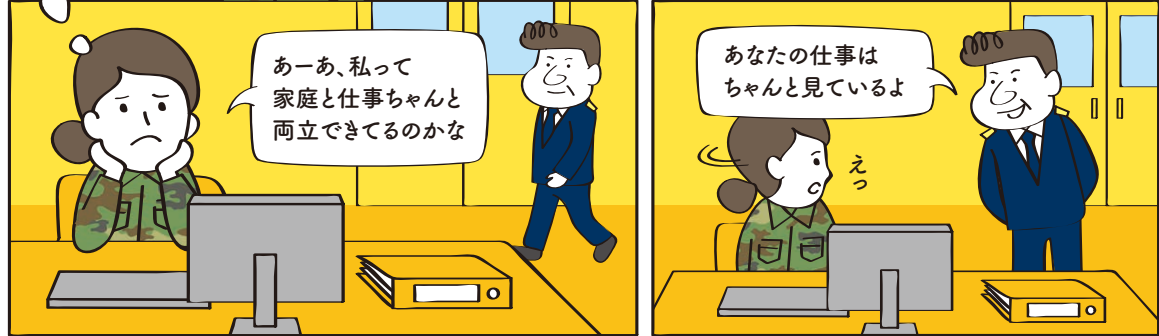
制度紹介

# キャリアアップの夢もあきらめない



ヤザワ (35)  
(子育てに奮闘中)

ヤザワの毎日は、仕事と子育てでバタバタっぱなし。  
真剣にキャリアアップを目指しているが、自分は子育てとの両立が  
できているのだろうかと不安も感じている。



## 制度活用ナビ

### 家庭は大事。昇任もあきらめたくない

先輩の事例も参考にしながら、実際にキャリアパスをイメージしてみましょう。



### ①産休・育休はキャリアに響きそう…

#### ▶ 育児における不利益の極限

(防人計第19778号(30.12.25)「育児休業をした自衛官の昇任選考について(通知)」)

育児休業中の期間も勤務しているものとして扱い、昇任に要する期間にカウントします。また、育児休業を取得した人についても昇任選考を実施します。(なお、育児休業中の者は定員外の職員として扱われるため、定期昇任日現在で育児休業中であれば昇任の対象外となります。)



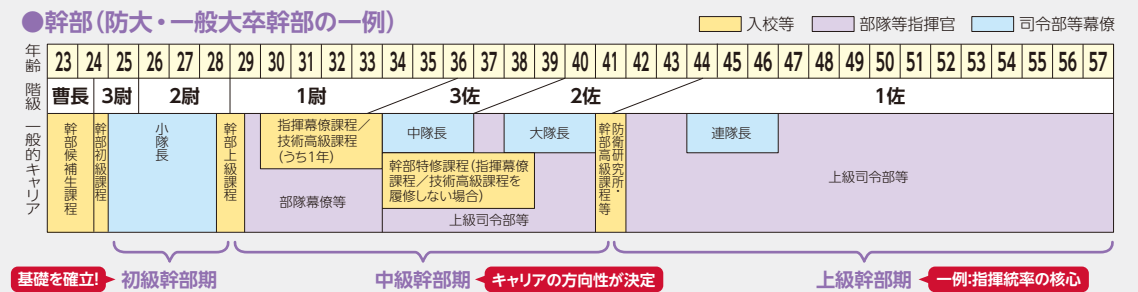
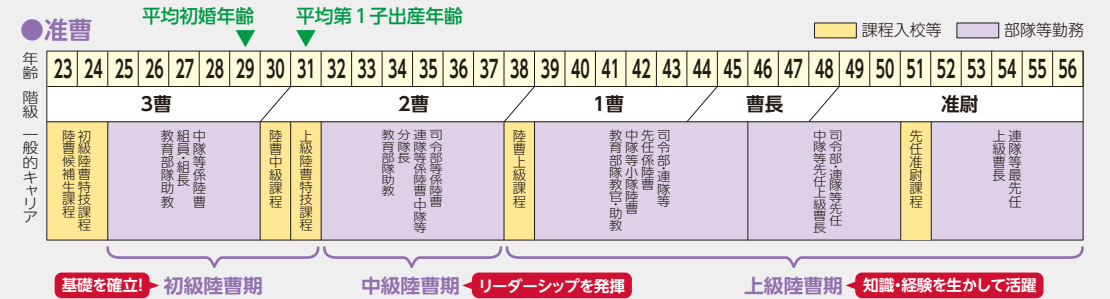
### ②試験を受けそびれたらどうしよう

#### ▶ 選抜試験の配慮

(陸上自衛隊教育訓練研究本部指揮幕僚課程及び技術高級課程学生選抜規則(陸上自衛隊第21-3-3)第2条5)

妊娠や出産による特別休暇や育児休業などを取得した人は、各課程(指揮幕僚課程、技術高級課程、幹部特修課程)の試験の受験を延期できます。

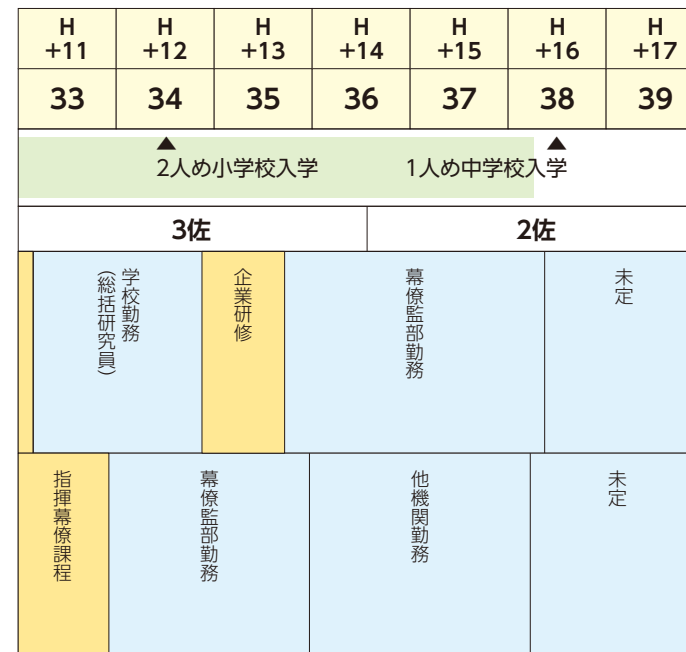
## 自衛官のキャリア形成



# CASE 1 妻:陸上自衛官(幹部) 夫:航空自衛官(幹部)



□ 部隊等勤務 □ 教育入校等 □ 同居 □ 別居



## 両立のポイント

- 民間の家事代行サービスなども活用!
- 子育ては二人で連携プレー!
- 忙しい時、うまくいかない時こそ、おおらかな気持ちで

## 後輩・隊員へ

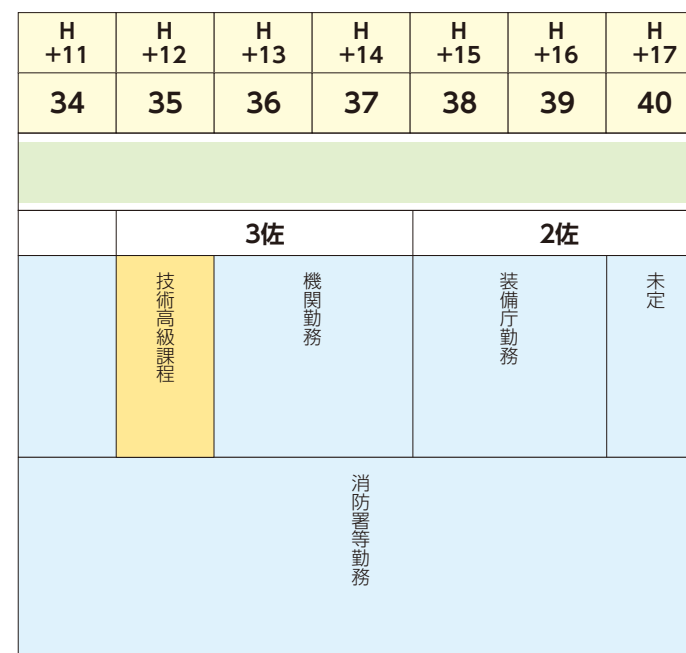
何ごとも自分ひとりで解決しようとせず、両親や家族、親戚に相談したり、行政や民間のサービスを試してみるのもアリです。家族のライフスタイルを模索しながら、日々楽しんでください!

キャリア形成

# CASE 2 妻:陸上自衛官(幹部) 夫:他省庁勤務



□ 部隊等勤務 □ 教育入校等 □ 同居 □ 別居



## 両立のポイント

- 20代は貯金よりも、良質な保育環境のために惜しまず投資(必要なら、ちょっと高くてもベビーシッターもタクシーも活用。貯金は30代から十分できるよ)
- ご近所付き合いを重視(気の合うママ友を見つけよう! 困った時に助けてくれるのは、信頼できる近くの他人です)

## 後輩・隊員へ

生まれた子はいつか、自身の親が何を取捨選択したのかを理解し、評価します。固定観念にとらわれず、自分自身が楽しめる人生を送ってください。

### CASE 3 妻:陸上自衛官(准曹) 夫:陸上自衛官(幹部)

時期	H	H+1	H+2	H+3	H+4	H+5	H+6	H+7	H+8	H+9	H+10	H+11	H+12	H+13	H+14	H+15	H+16	H+17	H+18
妻の年齢	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
ライフイベント	▲結婚		▲1人め出産				▲2人め出産				▲単身								
階級	陸士		3曹			2曹				1曹									
妻	部隊勤務(有線通信手)		陸曹候補生課程	初級陸曹特任課程	部隊勤務(有線通信陸曹)	育児休業(1年)	部隊勤務(有線整備陸曹)	陸曹中級課程	司令部隊勤務(総監部装備部)				陸曹上級課程	部隊勤務(通信補給整備陸曹)					
夫	陸士(無線通信手)		陸曹候補生課程	初級陸曹特任課程	部隊勤務(無線通信陸曹)	部隊勤務(映像伝送陸曹)	陸曹中級課程	部隊勤務(隊本部第4科)				陸曹上級課程							

■ 部隊等勤務 ■ 教育入校等 ■ 同居 ■ 別居

時期	H+19	H+20	H+21	H+22	H+23	H+24	H+25	H+26	H+27	H+28	H+29	
妻の年齢	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
ライフイベント	▲1人め高校入学		▲2人め高校入学		▲1人め・2人め就職							
階級	曹長		准尉									
妻	司令部隊勤務(第4科)		部隊勤務(最先任室)			最先任上級曹長課程(B)	部隊勤務(最先任上級曹長)		幕僚監部隊勤務			
夫	曹長(機関勤務(通信電子部))		3尉候補者課程	機関勤務(通信電子部)			部隊勤務(派遣隊長)		地本勤務(援護課)			

#### 両立のポイント

- 家族の支援(中期実員管理で異動するまで、両親と同居していました)
- 家事の分担(掃除・洗濯・食器洗いはもちろんのこと、料理も分担しています)
- 子供たちとの積極的なコミュニケーション(量より質を重視)

#### 後輩・隊員へ

子供が病気になって入院した時、仕事をやめようと思いました。でも、家族を含め、周りの方々の支えがあって今があります。あの時やめなくて本当に良かったと、今は思っています。長い人生、いろいろなことが起こりますが、どうかひとりで抱え込まず、頼るべき時は頼って、充実した自衛官ライフを送ってください!

キャリア形成

### CASE 4 妻:陸上自衛官(准曹) 夫:民間企業勤務

時期	H	H+1	H+2	H+3	H+4	H+5	H+6	H+7	H+8	H+9	H+10	H+11	H+12	H+13	H+14	H+15	H+16	H+17	H+18
妻の年齢	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
ライフイベント							▲結婚		▲1人め出産			▲2人め出産			▲自宅購入				
階級	陸士					3曹													
妻	中隊搬送手		陸曹候補生課程	初級陸曹特任課程	中隊搬送陸曹	育児休業(1年)	中隊搬送陸曹	陸曹中級課程	上級陸曹特任課程										
夫	中隊搬送手		都内民間企業へ転職										妻の美家付近の会社へ転職						

■ 部隊等勤務 ■ 教育入校等 ■ 同居 ■ 別居

時期	H+19	H+20	H+21	H+22	H+23	H+24	H+25	H+26	H+27	H+28	H+29	H+30	H+31	H+32	H+33
妻の年齢	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
ライフイベント	夫単身		官舎										単身		
階級	2曹					1曹									
妻	中隊人事陸曹		地本援護陸曹			陸曹上級課程	宿舎係		総監部付隊勤務			宮城地本			
夫	都内民間企業へ転職														

#### 両立のポイント

- 家事・育児は夫婦で共同(保育園の送迎、家事全般)
- 子育て支援者の選択肢を増やす(美家の両親・兄弟、子供の友人宅、同僚)
- 最低限やるべきことだけやればよし(完璧は求めない)

#### 後輩・隊員へ

子育てと仕事の両立は私ひとりではできませんでした。家族や友人の支援、職場の理解があってこそ今があります。私の残業時間に比例して、主人の料理の腕が上がり、子供たちの自立が早かったと記憶しています。何ごとも前向きに捉えれば、大変な毎日でも笑い話になりますよ!

## みんなのキャリアパス振り返り

積み上げてきたキャリアは  
どうなるだろうと不安が  
あったのは事実です。でも、  
育休からの復帰後も仕事  
は充実しています。



### 40代 幹部自衛官

- 平成20年 陸上自衛隊入隊・部隊勤務
- 平成22年 大学院研修
- 平成27年 装備庁勤務・幹部上級課程入校
- 平成29年 技術高級課程入校
- 平成30年 部隊中隊長
- 令和元年 教官勤務
- 令和2年 結婚
- 令和3年 第1子出産(育休取得)
- 令和4年 防衛大学校勤務

入隊してから比較的早め  
に第1子を出産しましたが、キャ  
リア上不利に感じることもあ  
りませんでした。



### 30代 幹部自衛官

- 平成21年 陸上自衛隊入隊・部隊勤務
- 平成23年 結婚
- 平成24年 第1子出産(育休取得)
- 平成26年 幹部上級課程入校
- 平成27年 指揮幕僚課程入校
- 平成29年 自衛隊地方協力本部勤務
- 平成31年 第2子出産(育休取得)
- 令和3年 総監部勤務(早出遅出勤)
- 令和4年 幕僚監部勤務

子供がいるので、留学する  
かどうかが悩みました。キャ  
リアへの思いをあきらめなく  
てよかったと、今はあの時  
の決断に満足しています。



### 50代 准曹自衛官

- 平成7年 陸上自衛隊入隊・部隊勤務
- 平成12年 学校勤務
- 平成13年 米国留学
- 平成15年 第1子出産(産休取得)
- 平成19年 部隊勤務(早出遅出勤)
- 平成28年 部隊先任上級曹長
- 平成30年 米国留学(長女同行)
- 令和元年 司令部付隊勤務
- 令和5年 教育隊・最先任上級曹長

仕事での成長のためにと  
選んだ単身赴任中は寂し  
さもありましたが、チャイル  
ドケア・セブンを取り、子供  
との一番貴重な時間は体  
験できたと思っています。



### 30代 幹部自衛官

- 平成21年 陸上自衛隊入隊・部隊勤務
- 平成23年 理工学研究科
- 平成24年 結婚・第1子誕生(チャイルドケア・セブン取得)
- 平成26年 幹部上級課程入校
- 平成27年 指揮幕僚課程入校
- 平成29年 学校勤務(単身赴任)
- 平成30年 自衛隊地方協力本部勤務(単身赴任)、  
第2子誕生(チャイルドケア・セブン取得)
- 令和3年 幕僚監部勤務
- 令和5年 他機関勤務

# 無意識の 思い込みに注意

同僚のカワイを気遣い、派遣要請に無理して手を上げないよ  
声をかけたヤマダ。全く悪気はなかったのに、  
カワイになんとか不満そうな顔をされて困惑気味。

カワイ(24)  
(子供がまだ小さい)



ヤマダ(28)  
(子育て経験なし)



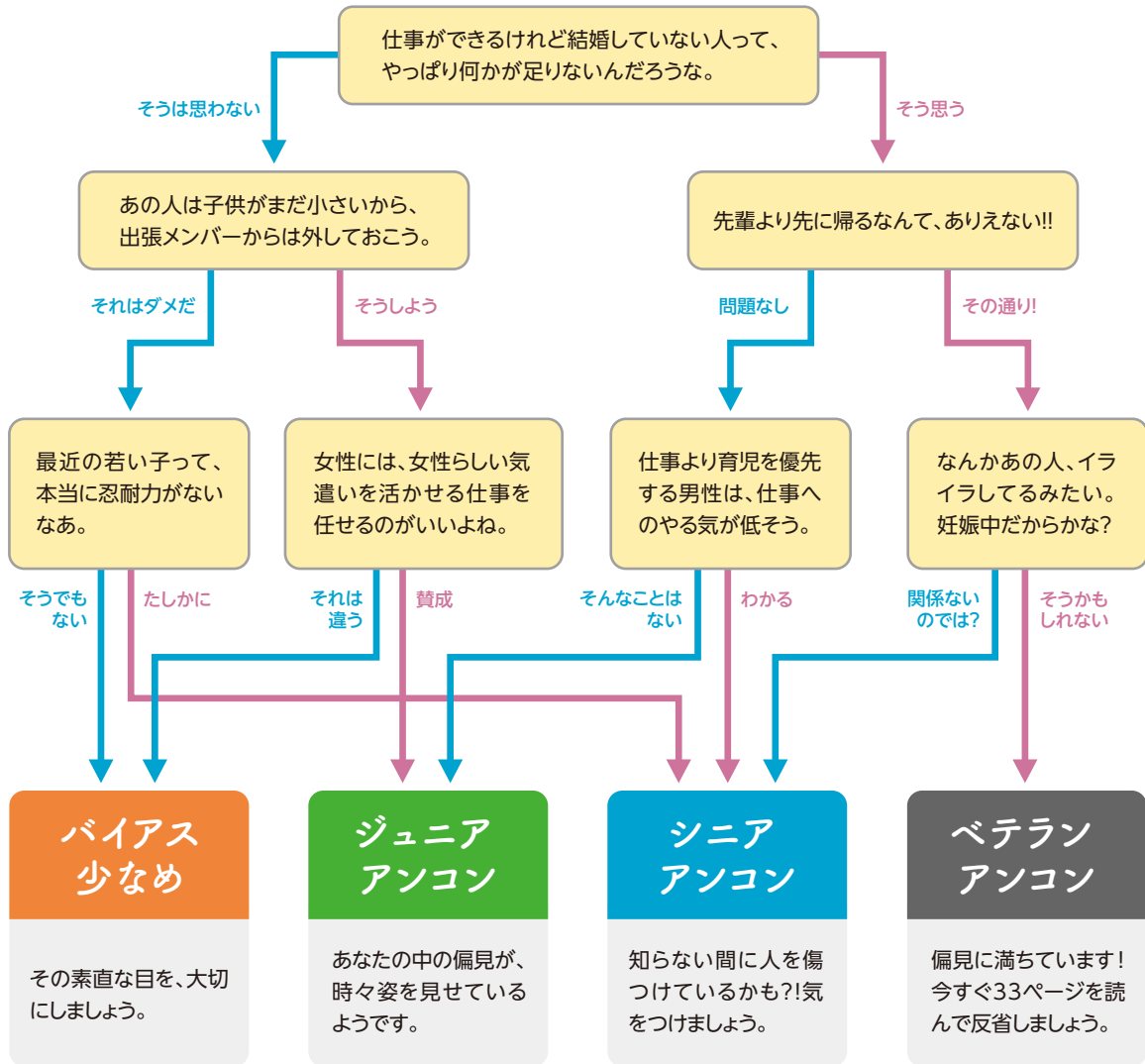


# アンコンシャス・バイアスとは

自分自身では気づいていない「ものの見方や捉え方の、ゆがみや偏り」を指します。  
本人には意識しづらく、ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、「無意識の偏見」と呼ばれます。



## あなたのアンコンシャス・バイアスレベルは？



## アンコンシャス・バイアス撲滅へのチェックリスト

p32で選んだ矢印の先にあるのが、あなたに刷り込まれたアンコンシャス・バイアスです。  
無意識の偏見を捨てるために、下のチェックリストの項目を意識して過ごしてみましょう。

性別に関わるものだけでなく、働き方に対する考え方など、幅広くアンコンシャス・バイアスに気をつけましょう!

- 異なる意見や情報をバイアスなく受け入れる努力をしよう
- 年齢(若手・シニア)・性別(男女)などで分類される特定のグループに偏った期待や扱いをしないよう心がけよう
- 個々の能力やパフォーマンスを、自分と彼らとの関係性や人格と独立して評価しよう
- 権威のある人の意見や意思決定にも疑問を持ち、批判的に検討しよう
- 自身の知識や経験のみにとらわれることなく、他の意見や情報にも積極的に耳を傾けよう



相手の年齢・性別などに関係なく、相手と話し、お互いをよく知ることが大切です。管理者の立場にある人は、互いに意見を言い合える環境づくりも心がけましょう。

自分の考え方・言動のクセを知ることも重要です。今の発言ってアンコンかな?と振り返ってみましょう。



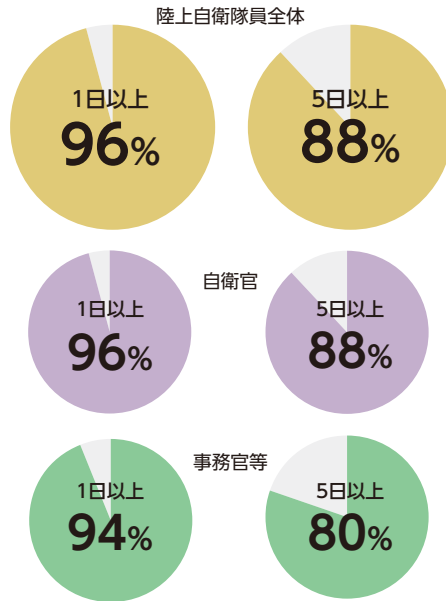
## 男の産休のリアル

計7日間取得できる「チャイルドケア・セブン(男の産休)」。  
取得率100%の実現に、近づいているのでしょうか?

5日以上の取得率  
100%を目指そう!!

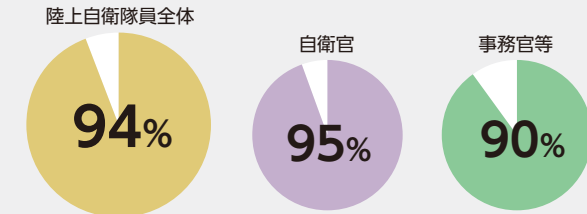


### ◎「チャイルドケア・セブン」の取得率

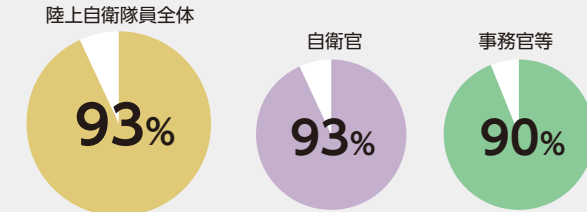


### 各休暇の取得状況は?

#### ◎配偶者の出産特別休暇の取得率



#### ◎育児参加のための特別休暇の取得率



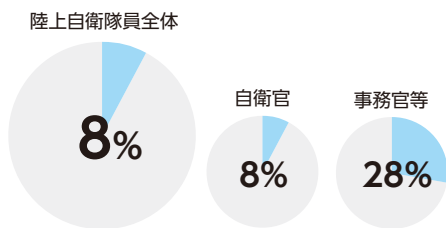
(配偶者が出産した男性を対象とした累計)

## 育休のリアル

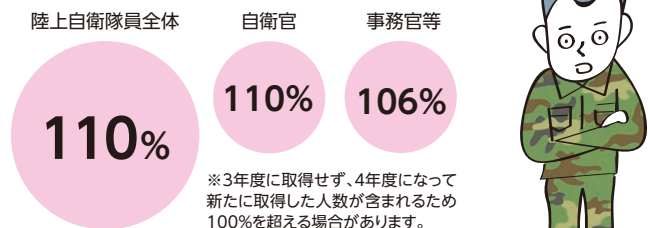
「チャイルドケア・セブン」はしっかり活用されているようですが、育休は…?

男性の育休取得率  
「85%」を目指そう!!

### ◎育休の取得率(男性)



### ◎育休の取得率(女性)



### ◎育休取得期間ランキング

性別	第1位	第2位	第3位
男性	半年未満(92%)	半年～1年(6%)	1年～2年(2%)
女性	半年～1年(43%)	1年～2年(28%)	2年～3年(17%)

(取得率は配偶者が出産した男性を対象とした累計、取得期間は令和4年度の平均)

## 制度活用術コーチング

出産・育児の先輩たちから、後輩たちへのアドバイス!  
使ってよかった両立支援制度や、仕事との両立のポイントなどを教えてもらいましょう。

#### 利用した制度

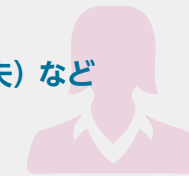
子の看護のための特別休暇、  
保育時間確保のための特別休暇 など  
第37普通科連隊 有線通信陸曹



次女の出産後は10ヶ月で復帰しましたが、保育時間確保のための特別休暇を利用して仕事と育児を両立することができました。大切な家族との時間、そして自分のための時間を確保するよう意識し、ストレスをためずに過ごせるといいですね。

#### 利用した制度

育児休業、配偶者同行休業(夫) など  
陸上幕僚監部 運用支援・訓練部  
運用支援課付 国連平和活動局  
軍事部 軍事計画官 2等陸佐



育休からの復帰後、子供は頻りに熱を出すし、私自身も病気で入院を余儀なくされましたが、両立支援制度に助けられました。現在は、配偶者同行休業制度を活用し支えてくれる夫と米国で暮らし、国連本部での勤務に励んでいます。周囲の先輩からのアドバイスも参考に、準備しておくことが大切です!

#### 利用した制度

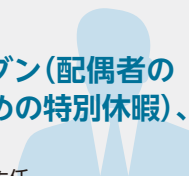
育児休業 など  
陸上幕僚監部 指揮通信システム・情報部情報課



生まれてくる子供が双子だとわかり、妻に任せきりではいけないと思って育休取得を決めました。子供の成長を見守り夫婦の絆を強める、かけがえのない時間を過ごせたと感じます。まずは上司に相談してみてください。きっと親身になってくれるはずです。

#### 利用した制度

年次休暇、チャイルドケア・セブン(配偶者の  
出産特別休暇・育児参加のための特別休暇)、  
テレワーク など  
陸上幕僚監部 装備計画部 装備計画課庶務主任



妻が産休・育休を順当に取得できたことや、収入のことを考えて、自分は育休を取得しませんでした。保育園行事などの際には、時間給とテレワークを組み合わせることでスムーズに業務を進められました。皆さんにも活用をおすすめします!

[防衛省職員のためのワークスタイル事例集]より作成 ※役職等は2023年掲載当時のもの。

こちらの冊子で  
制度詳細を確認!



防衛省職員のための  
両立支援  
ハンドブック



WORK  
STYLE  
2024  
防衛省職員のための  
ワークスタイル  
事例集

# 育児介護等制度一覽表

□ 特別休暇(有給) □ 育児休業、介護休暇等 □ その他の制度

各制度の詳細はコチラ ▶



両立支援ハンドブック  
▶ p02

制度名	概要	申請書
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、年5日(体外受精・顕微授精に関わる通院等の場合は10日)の取得が可能	休暇簿(特別休暇用)
妊産婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇	妊娠中または出産後1年以内の職員が、保健指導または健康診査を受ける際に取得可能。妊娠期間に応じて認められる回数を決定	
妊娠中の休息、補食のための特別休暇	母体または胎児の健康保持のため、妊娠中の職員が適宜休息や捕食のために取得可能	
妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇	通勤に利用する交通機関の混雑度が母体または胎児の健康保持に影響すると認められる場合、1日1時間以内で勤務の始めまたは終わりに取得可能	
産前特別休暇	産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)から出産日まで取得可能	
産後特別休暇	出産翌日から8週間取得可能(産後6週間は勤務不可)	
配偶者の出産特別休暇	妻の出産に伴う入院の付き添い等のために、男性職員が妻の入院から出産後2週間のうちで2日間取得可能	
育児参加のための特別休暇	未就学児の養育のため、男性職員が妻の出産後1年以内に5日間取得可能	
保育時間確保のための特別休暇	1歳未満の子の保育のため、1日2回それぞれ30分以内で取得可能	
子の看護のための特別休暇	未就学児の看護に、年5日取得可能(対象となる子供が2人以上の場合は10日)	
育児休業	子が3歳に達するまで、その養育のために取得可能	育児休業承認請求書
育児短時間勤務(自衛官除く)	未就学児の養育のため、勤務を週38時間45分未満とすることが可能	育児短時間勤務承認請求書
育児時間	未就学児の養育のため、勤務の始めまたは終わりの1日あたり2時間以内で勤務しないことが可能	育児時間承認請求書
短期介護休暇	要介護者の世話のため、年5日取得可能(要介護者が2人以上の場合は10日)	休暇簿(特別休暇用)
介護休暇	要介護者の介護のため、通算6月までの期間内に1日または1時間単位で取得可能	休暇簿(介護休暇用)
介護時間	要介護者の介護のため、3年間、1日2時間以内で勤務しないことが可能	休暇簿(介護時間用)
早出遅出勤務	育児・介護等のために就業・始業時刻の繰り上げ・繰り下げが可能	早出遅出勤務請求書
フレックスタイム制	職務に支障のない範囲で、事情に応じた勤務時間の割り振りが可能	申告・割り振り簿
超過勤務の免除(自衛官除く)	妊娠中・出産後1年以内の職員、3歳未満の子を養育または要介護者を介護する職員は、超過勤務をしないことが可能	超過勤務制限請求書
超過勤務の制限(自衛官除く)	未就学児の養育または要介護者を介護する職員の超過勤務を制限	
休憩時間の短縮	養育・介護を行う場合や妊娠中に、休憩時間の短縮が可能	休暇時間変更申出書(短縮)
テレワークを行うための休憩時間の延長	在宅勤務のための移動や育児・介護に必要な範囲で、休憩時間の延長が可能	休暇時間変更申出書(延長)
休憩時間の弾力的な設定	障害を有する職員の、休憩時間の分割・延長・短縮・追加が可能	休暇時間変更申出書

制度名	概要	申請書
職員が結婚する場合の特別休暇	結婚の5日前から結婚後1月の間で、5日間の休暇が取得可能	休暇簿(特別休暇用)
親族死亡の場合の特別休暇	葬儀・服喪のため、死亡した親族との続柄に応じた日数の休暇が取得可能	
父母の追悼のための特別休暇	父母の追悼を行う特別な行事のため、1日休暇が取得可能	
総合的な健康診査(いわゆる人間ドック)を受けるための特別休暇	人間ドックを受けるため、1日休暇が取得可能	
配偶者同行休業	外国に居住する配偶者と生活を共にするため、3年以内の休業が可能	配偶者同行休業請求書

## 共済サービス 共済事業一覽

共済組合は、他の金融機関よりも利息が高い共済貯金、レジャー施設の利用や宿泊などの際に助成が受けられるアウトソーシングサービス、車の割賦販売制度(金融機関のマイカーローンよりも低金利)など、組合員のニーズに寄り添ったさまざまなサービスを提供しています。



特に — の付いているサービスは、知らないと損だね!

### 給付事業

#### 短期経理

**傷病、出産などの場合の相互救済の給付**  
例: 出産費、家族出産費、出産手当金、育児休業手当金

### 福祉事業

#### 保健経理

**健康の保持増進等に関する事業**  
例: ベネフィット関連(補助金制度)  
◎レジャー補助金利用…2大テーマパークチケットを、一人あたり大人1,000円、子供500円で購入可能  
◎宿泊補助金利用(全国)…宿泊の際、一人あたり2,000円を補助

#### 貯金経理

**貯金の取り扱いのほか、団体保険等に関する事業**  
例: 共済貯金(高利息)、各種団体保険(団体割引を適用)

#### 貸付経理

**臨時的支出に対する貸付事業**  
例: 教育貸付(割安な金利)

#### 物資経理

**生活必需物資の販売**  
例: 車の割賦販売(割安な金利)



共済貯金



車の割賦販売制度

トピックス

### 緊急時も安心![緊急登庁支援]

災害派遣時等、緊急登庁を伴う突発的な事態の際に、隊員の子供を預かる制度です。自衛官の勤務の特殊性を踏まえた制度で、自衛官による預かりを実施します。



子供の食事は、親が用意するのね。

相談窓口 各種相談窓口

メンタルヘルス相談

防衛省職員を対象として、下記の相談先があります。

※利用に際しては、所属部隊にご確認ください。  
※「あなたのサポートダイヤル」は、防衛省職員およびその家族の利用も可能

- ① 上司等に対する相談
- ② 部隊相談員等、駐屯地カウンセラーに対する相談
- ③ 総監部、司令部心理幹部等に対する相談
- ④ 臨床心理士等に対する相談
- ⑤ 精神科等、医師による診察
- ⑥ メンタルサポートセンター(復職支援)に対する相談
- ⑦ 部外カウンセラー等に対する相談
- ⑧ 「あなたのサポートダイヤル」に対する相談

あなたのサポートダイヤル

電話：0120-504-166(24時間年中無休)

- 専用サイト：①ファミリー・ケア・ネットワーク(右記)へアクセス  
②専用ダイヤルの下6桁(504166)を入力し、ログイン  
③WEB相談窓口をクリックし、専用フォーマットに入力して送信



<https://familycare.sociohealth.co.jp/portal/login.html>

健康相談

防衛省職員およびその家族を対象として、下記の相談先があります。

	外線	内線
自衛隊札幌病院	011-581-3101	8-17-4273
自衛隊仙台病院	022-231-1141	8-21-5282
自衛隊中央病院	03-3411-0151	8-61-6237
自衛隊富士病院	0550-75-2311	8-50-2581

	外線	内線
自衛隊阪神病院	072-782-0001	8-73-5124
自衛隊福岡病院	092-593-7869	8-951-204
自衛隊熊本病院	096-368-5113	8-99-5337

借財相談

部隊の法律相談等を利用してください。

ハラスメント相談

防衛省職員およびその家族を対象として、下記の相談先があります。利用に際しては、①から⑦の順でご連絡ください。

- ① 職場の上司に対する相談
- ② 職場のハラスメント相談員に対する相談・通報
- ③ 部隊長等に対する通報、部隊に対する服務申立て
- ④ 各方面総監部のハラスメント対応窓口に対する相談・通報
- ⑤ 陸上幕僚監部窓口
  - ・陸幕ハラスメントホットラインに対する相談・通報
  - ・公益通報窓口に対する通報
- ⑥ 防衛省窓口
  - ・防衛省ハラスメントホットラインに対する相談・通報
  - [パワハラ相談]内線:20717 p-soudan@mod.go.jp
  - [セクハラ相談]内線:20718 s-soudan@mod.go.jp
  - [マタハラ相談]内線:20718 m-soudan@mod.go.jp
- ⑦ 弁護士相談窓口



▲パワハラ相談



▲セクハラ相談



▲マタハラ相談

両立支援の相談

防衛省職員を対象として、下記の相談先があります。利用に際しては、①から④の順でご連絡ください。

- ① 上司等に対する相談
- ② 部隊の人事担当者に対する相談
- ③ 上級部隊等に対する相談
- ④ 各方面総監部のWLB関係窓口(人事部人事課総括班)

	外線	内線
北方	011-511-7116	8-11-2335
東北方	022-231-1111	8-21-2423
東方	048-460-1711	8-37-2526
中方	072-782-0001	8-73-2541
西方	096-368-5111	8-99-2472

市内託児施設

(令和5年10月現在)

※定員など詳細は各施設にお問い合わせください。

- 一時保育
- 緊急一時保育
- 病後児保育
- 障害児保育

真駒内託児施設 (リトルkidsクラブ 真駒内ルーム)

真駒内駐屯地(敷地内)  
連絡先:011-583-0090  
定員:50名



●保育時間  
基本:0715-1815  
延長:1815-2015  
休日:0700-1800  
夜間:2000-0800



朝霞託児施設 (Jキッズガーデン朝霞)

朝霞駐屯地(敷地外)  
連絡先:048-424-5411  
定員:32名程度



●保育時間  
基本:0700-1800  
延長:1800-1930  
休日:(土)0700-1800  
夜間:なし



三宿託児施設 (Jキッズピース三宿)

三宿駐屯地(敷地内)  
連絡先:03-6452-2680  
定員:60名



●保育時間  
基本:0700-1800  
延長:1800-2000、  
2000-2100  
休日:(土)0700-1800  
夜間:なし



熊本託児施設 (西方ハロー保育園)

熊本駐屯地(敷地内)  
連絡先:096-288-9686  
定員:40名程度



●保育時間  
基本:0700-1800  
延長:0600-0700、  
1800-2130  
休日:(日・祝)0700-1800  
夜間:第2・4(水)1800-0700



横須賀託児施設※1 (田浦このはな保育園)

横須賀地区(敷地内)  
連絡先:046-861-6162  
定員:70名程度



●保育時間  
基本:0700-1800  
延長:0500-0700、  
1800-2400  
休日:あり  
夜間:1800-0700



入間託児施設 (Jキッズスカイ入間保育園)

入間基地(敷地内)  
連絡先:04-2941-6733  
定員:38名程度



●保育時間  
基本:0700-1800  
延長:1800-1900  
休日:なし  
夜間:なし

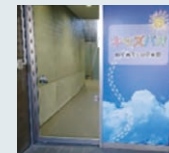


市ヶ谷託児施設 (キッズパオ防衛省 市ヶ谷保育園)

市ヶ谷(敷地内)  
連絡先:03-3235-3757  
定員:30名



●保育時間  
基本:0730-1830  
延長:0700-0730、1830-2200  
休日:なし  
夜間:2200-0700



所沢託児施設 (くれよん保育園所沢防衛医大)

防衛医大(敷地内)  
連絡先:04-2941-2725  
定員:47名程度



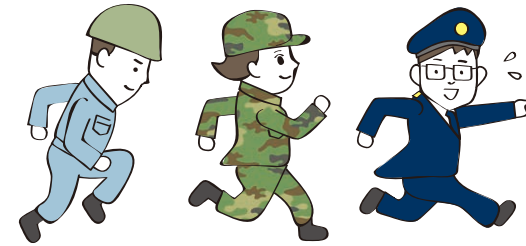
●保育時間  
基本:0730-1830  
延長:1830-2000  
休日:(日・祝)0730-1830  
夜間:なし



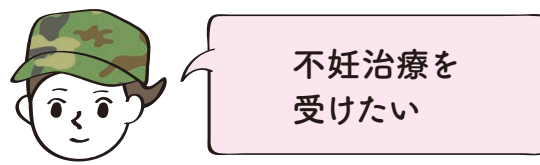
※1 横須賀託児施設のみ認可外、そのほかは認可保育所(事業所内保育所)

# Life Event Index

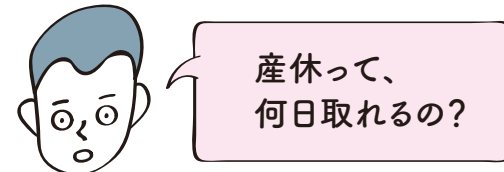
「こんなとき、どうしよう?」と悩んだら、この索引をチェック!  
人生のさまざまなシチュエーションに合わせて用意された制度を有効に活用し、  
自分も周囲も気持ちよく過ごせる職場・家庭づくりを心がけましょう。



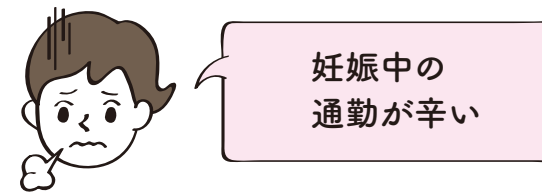
## 妊娠～出産



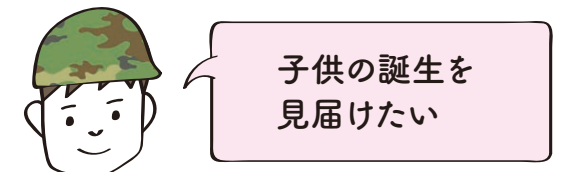
▶▶▶ p07 不妊治療に係る通院等のための特別休暇(出生サポート休暇)



▶▶▶ p08 産前産後の特別休暇



▶▶▶ p08 妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇

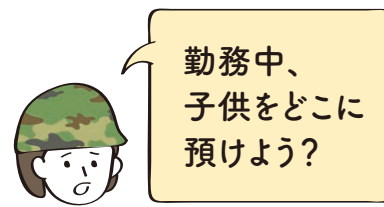


▶▶▶ p09 配偶者の出産特別休暇

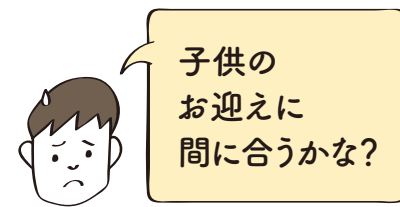
## 家族イベント(結婚・子育て・介護)



▶▶▶ p11 育児休業  
p12 育児短時間勤務(自衛官除く)  
p12 育児時間



▶▶▶ p39 庁内託児施設



▶▶▶ p12 保育時間確保のための特別休暇



▶▶▶ p13 子の看護のための特別休暇



▶▶▶ p25 育児における不利益の極限  
p25 選抜試験の配慮

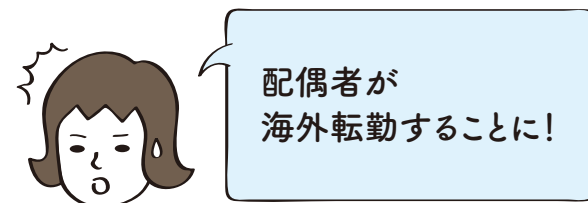


▶▶▶ p19 短期介護休暇/介護休暇/介護時間

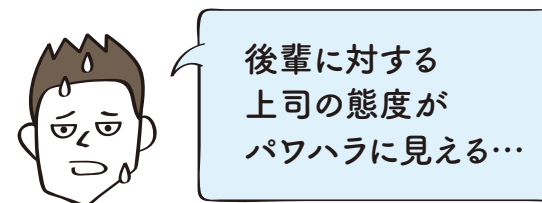
## その他



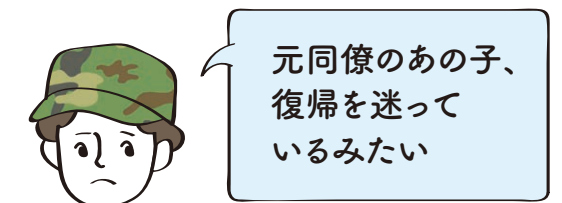
▶▶▶ p22 早出遅出勤務  
p22 フレックスタイム勤務制



▶▶▶ p17 配偶者同行休業



▶▶▶ p38 各種相談窓口



▶▶▶ p23 元自衛官の再任用制度

さまざまな情報を  
発信しています



防衛省・自衛隊公式Webサイト



陸上自衛隊公式Webサイト



陸上自衛隊 広報チャンネル



@JGSDF\_pr



@jgsdf\_pr



陸上自衛隊  
Japan Ground Self-Defense Force



要  
チ  
ェ  
ッ  
ク  
!

