




防衛省
人事教育局

防衛省 女性職員のワークスタイル事例集 2020



防衛省

女性職員の
ワークスタイル
事例集
2020



人事教育局人事計画・補任課

女性職員の皆様へ

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。

その取り組みの一環として、防衛省・自衛隊において、様々な分野で活躍している女性職員の方々の仕事をする上で、の心掛けや、キャリア形成をしていく上で直面した困難やその乗り越え方などを紹介した「防衛省女性職員のワークスタイル事例集」を作成しました。

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

本事例集は防衛省の各機関等で働く女性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。

目次

女性職員のワークスタイル事例	3-56
自衛官（幹部）	
01 航空自衛隊 小野打 泰子	第4術科学校長兼熊谷基地司令 3-4
02 陸上自衛隊 横田 紀子	第9特科連隊長兼岩手駐屯地司令 5-6
03 陸上自衛隊 下津 博子	陸上幕僚監部装備計画部通信電子課 7-8
04 海上自衛隊 川嶋 潤子	海上幕僚監部装備計画部装備需品課後方運用班長 9-10
05 海上自衛隊 五十嵐 尚美	在マレーシア日本国大使館防衛駐在官 在ブルネイ日本国大使館防衛駐在官 兼轄 11-12
06 航空自衛隊 北川 圭野	航空幕僚監部防衛部施設課管理班長 13-14
07 航空自衛隊 成田 智子	航空教育隊第2教育群第1教育大隊長 15-16
08 防衛装備庁 越川 亜希	調達事業部電子音響調達官付 17-18
自衛官（准曹）	
01 陸上自衛隊 三浦 布美子	宮城地方協力本部登米地域事務所副所長兼広報官 19-20
02 陸上自衛隊 多田 優佳	中央警務隊第1班 21-22
03 海上自衛隊 真部 ひとみ	第31整備補給隊第312機側整備隊機体整備班 23-24
04 海上自衛隊 袴田 真弓	護衛艦「いずも」船務科 25-26
05 航空自衛隊 高屋 由香里	第1術科学校学生隊第1大隊 27-28
06 航空自衛隊 笹村 昌子	北部航空警戒管制団第33警戒隊総括班 29-30
事務官等	
01 内部部局 島 晴子	防衛政策局国際政策課 31-32
02 内部部局 園田 好恵	大臣官房秘書課 33-34
03 内部部局 荒井 都	整備計画局施設技術管理官付 35-36
04 陸上自衛隊 丸野 さつき	中央輸送隊輸送処理隊 37-38
05 陸上自衛隊 世利 愛	陸上幕僚監部人事教育部募集・援護課 39-40
06 海上自衛隊 田中 佳世	海上幕僚監部人事教育部人事計画課 41-42
07 海上自衛隊 伊藤 昌子	舞鶴造船補給所需品管制科 43-44
08 航空自衛隊 岡村 結花	航空幕僚監部人事教育部人事計画課 45-46
09 航空自衛隊 松本 幸子	南西航空方面隊司令部総務部人事課 47-48
10 熊本防衛支局 道下 のぞみ	建築課 49-50
11 沖縄防衛局 保坂 太華子	管理部業務課 51-52
12 防衛装備庁 中野 路子	調達事業部電子音響調達官付 53-54
13 防衛装備庁 橋本 久美子	先進技術推進センター 55-56
巻末特集 両立支援制度紹介	57-58

その日その日が一年中の 最善の日なり



第4術科学校長兼熊谷基地司令
空将補

おのうちやすこ
小野打 泰子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 昭和62年 3月 航空自衛隊入隊
(第77期一般幹部候補生(一般))
- 昭和63年 2月 航空資料作業隊兼航空幕僚監部調査部
- 平成 9年 4月 航空自衛隊幹部学校入校
(第45期指揮幕僚課程)
- 平成10年 3月 北部航空方面隊司令部情報班長
- 平成11年 3月 情報本部分析部分析官
- 平成13年 3月 航空幕僚監部調査部調査課計画班員
- 平成16年 4月 作戦情報隊第1警戒資料処理隊長
- 平成17年 4月 航空幕僚監部調査部調査課情報2班長
- 平成19年 8月 航空自衛隊幹部学校入校
(第52期幹部高級課程)
- 平成20年 3月 統合幕僚学校入校
(第4期統合高級課程)
- 平成20年 8月 航空幕僚監部運用支援・情報部
情報課計画班長
- 平成21年12月 西部航空警戒管制団基地業務群司令
- 平成23年 2月 航空幕僚監部運用支援・情報部
情報課情報運用室長
- 平成25年 3月 航空教育隊第1教育群司令
- 平成26年 3月 航空幕僚監部総務部総務課総務調整官
- 平成28年 4月 航空教育集団司令部総務部長
- 平成29年 9月 第6高射群司令
- 平成30年 8月 統合幕僚監部報道官
- 令和元年 8月 現職

忘れる。頭をあげる。前進する。

私が入隊したのは「昭和」の時代、男女雇用機会均等法が出来た翌年の昭和62年、諸先輩の努力により、ようやく自衛隊にも「職場の花」でない婦人(女性)自衛官の存在が認められつつある頃でした。その後「平成」の世の中になっても、当初は調整先で「女なんかと仕事ができるか!」と怒鳴られて悔しい思いをしたこともあります。そして今、「令和」の時代に入り自衛隊においても「女性初」と言われることが減り、女性活躍への過渡期は終わり、女性の存在がそして活躍することが普通になりつつあると感じます。

しかしまだ多くの女性が、女性であるが故に公私ともに大変なこと、心密かに傷つくことがあると思います。そうした場合は「忘れる。頭をあげる。前進する。」この言葉は小説の女性主人公が言っていた言葉ですが、このような小さなしかし前向きな強さが、自分を守り育てて、明日に、そして未来に進む勇気を生み、更には周りの人々



第4術科学校長着任



部隊勤務をエンジョイ!
(弘前城)

のサポートを引き寄せてくれると思います。

未来と自分は変えられる!

「その日その日が一年中の最善の日」とはエマーソンの言葉ですが私の座右の銘です。人は明日やろう、明日から頑張ろうと考えがちです。確かに無理して頑張りすぎる必要はありませんが、今日という日を大切に、今日しかない、今この瞬間を精一杯生き楽しむという気持ちは日々を充実させてくれます。

組織においてはだんだんと責任あるポストを任せられ、公私ともに行き詰まることもあります。今の仕事が、職場が、そして今の自分が嫌だという気持ちになることもあります。そのような中でも今日一日を大事に思うことで少しずつでも前に進めると思います。また、夢を見る、なりたい自分を思い描くことも大事だと思います。私も指揮官職を多数やってきましたが、未だリーダーであ



米軍と演習場視察

ることに自信があるわけではありません。自信がなくてもリーダーとして自分があるべきと思う姿を演じるにより、少しずつでも理想のリーダーに近づけると感じています。

過去と他人は変えられないかもしれませんが、未来と自分は変えられます!



ハワイINDPACOM会議

1日のタイム スケジュールの一例

6:00	起床
7:10	出勤
7:15	朝食*
8:15	課業開始・午前執務
***	モーニング・レポート
12:00	昼食*
13:00	午後執務
17:00	課業終了
17:10	夕食*
17:45	退庁
18:30	ゴルフ練習、女子会等
23:00	就寝

*朝昼晩と基地内の食堂で美味しいご飯をいただいています。

女性職員へのメッセージ

試行錯誤があっても、世界は確実に多様化の方向へ向かっており、対応できない組織は衰退するため、自衛隊も更に多様化するでしょう。その中で男女の違いを否定するのではなく、多様性の一つとして生かして欲しいと思います。女性だから気づくこと、女性だからかけられる言葉もあると感じます。女性を否定するのではなく一つの個性として、皆さんの強みとして生かしてください。「令和」の時代を創るのは皆さんです。生き方も働き方も更に多様化するでしょう。自分の夢を大切にそれぞれの場所でそれぞれのやり方で自信をもって信じる道を進んでください。「最初の一撃はいつでもどこでも無謀な試み」、女性達よ、光り輝け!

明るく・前向きに、 そして自然体で



第9特科連隊長兼岩手駐屯地司令
1等陸佐

よこた のりこ
横田 紀子

これまでの主な経歴 (キャリアパス表)

- 平成 9年 3月 防衛中学校卒業
- 平成 9年 4月 幹部候補生学校入校
- 平成 9年 9月 第12特科連隊第1大隊
【通信小隊長、戦砲隊長】
- 平成12年 3月 第12特科連隊付
【第6地对艦ミサイル連隊編成要員】
- 平成12年 6月 長男出産：育児休業
(平成12年8月～平成13年2月)
- 平成13年 3月 第6地对艦ミサイル連隊
【指揮小隊長、通信幹部】
- 平成16年 8月 幹部学校付
【第50期指揮幕僚課程学生】
- 平成18年 8月 富士学校特科部教育課【戦術教官】
- 平成20年 8月 第12特科連隊第1中隊長
- 平成22年 3月 陸上幕僚監部人事教育部人事計画課
- 平成24年 3月 陸上幕僚監部人事教育部募集・援護課
- 平成27年 8月 富士学校特科部
【研究課研究員兼教育課戦術教官】
- 平成28年 3月 幹部学校付【早稲田大学大学院研修】
- 平成29年 3月 富士学校主任教官
【特科部教育課戦術班長】
- 平成29年 8月 陸上幕僚監部人事教育部人事教育計画課企画班長
- 令和元年 8月 現職

気負わず自然体で

自衛官になって20年以上過ぎ、今振り返って感じるのは、人生、将来のことを漠然と心配するより、目の前のことを一生懸命頑張ることがもっとも重要だと改めて感じます。子育てや家庭と仕事の両立等を考えれば考えるほど、不安になりがちですが、すべてにおいて完璧を求めすぎず、気負わず自然体でいることが、自分だけではなく、家族や職場のみなさんへの安心に繋がるのではないかと思います。完璧な自衛官を目指すことも重要ですが、一人の人間として生き生きと活動することの方が重要だとも感じますし、いざというときに自衛官として自分自身の力を発揮する原動力に繋がるものだと思います。人それぞれ、さまざまな役割をもっています。自衛官である他、〇〇家の子供、妻、〇〇家の嫁、〇〇ちゃんのパパ、〇〇市の市民等、その時々でやるべきことがたくさんあります。時と場合によってやるべき優先順位が変化するのは当たり前の世界。そう思うと、気負わずに自然体でいるんなことを頑張れるように思えてきたので、



駐屯地朝礼にて

今まで困難に感じることもなく続けてこれたのではないかと考えています。

成長を感じながら働き続けられる世界

私の好きな言葉は、「限りなき前進」です。少しでも成長を感じながら日々を過ごしたいと思っています。自衛隊には様々な仕事があり、何ひとつ無駄な仕事などないと思っています。私自身若い頃は、野戦特科の若手幹部が通常経験する職務に就いていない、自分は足りていないという不安がありました。そんな私に、同期が、「お前は俺らがやってこなかった職務で、俺らが経験できなかったことを経験して学んだことがあんじゃないのか、俺らからするとそれはそれで羨ましいし、そういうのをみんなと共有して同期で頑張ろうぜ」と言ってくれたのが大きかったと思います。やりたい、やりたくない、向いている、向いていないではなく、自分の能力を伸ばすことができ



令和元年台風19号災害派遣（普代村役場にて状況説明）

るいい機会だと思い、与えられた職務は、組織が与えてくれたチャンスだと挑むことにしています。女性が結婚や子育てをしながら働くには厳しい環境だった時代に悔しい思いをしながら人生を歩んできた諸先輩方もいらっしゃると思います。かつてはできなかったことも今は実現できる時代だと実感するからこそ、与えられた職務に真摯に向き合いたい。今でも様々な職務を通じて成長させてもらっていると感謝しています。



旅行先のドイツにて昼食 大好きなペンギンと

1日のタイム スケジュールの一例

5:30	起床
6:00	朝食
7:25	出勤
7:50	登庁
8:15	朝礼
日中	各種訓練、会議、指導、運動等
17:15	退庁
17:40	帰宅
18:00	夕食
19:00	後片付け、入浴等
20:30	読書等
22:30	就寝

女性職員へのメッセージ

防衛省・自衛隊は個々の能力や適性に合った職務を与えてくれる組織だと私自身は感じています。まだまだ途上の部分はあると思いますが、周囲に目を向けると、いろんな分野で活躍している職員が数多くいると思います。みんな、男性だからとか女性だからとかで頑張っているのではなく、与えられた職務に真摯に向き合って頑張っているのだと思います。女性であること、結婚、出産、子育てといった経験は、決してマイナスではなくプラスとして職務に必ず生きてくるものだと思います。仕事は組織で行うもの。人それぞれ、得意分野もあれば不得意分野もあります。誰かが大変なときはみんなでカバーすればいいだけではないでしょうか。職場のみなさんやご家族で協力しあうことが大事だと思います。女性であることに敏感になりすぎず、おらかな気持ちで様々なことに臨みましょう。ご家族や職場の仲間感謝を忘れずに、共に頑張りましょう。

精一杯、自分らしく



陸上幕僚監部装備計画部通信電子課
通信器材班器材管理担当

2等陸佐

しもつひろこ
下津 博子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 6年 4月 防衛大学校入校
- 平成10年 3月 幹部候補生学校
- 平成10年 9月 北部方面通信群
- 平成16年 4月 通信団システム防護隊
- 平成19年 8月 第53期指揮幕僚課程入校
- 平成21年 8月 通信団本部
- 平成22年11月 長男出産：育児休業
(平成23年1月～11月)
- 平成23年12月 統合幕僚監部指揮通信システム部
指揮通信システム運用課
- 平成26年 3月 長女出産：育児休業
(平成26年5月～平成27年5月)
- 平成27年 6月 通信団本部
- 平成28年 3月 陸上自衛隊幹部学校教官
- 平成29年 8月 通信団通信保全監査隊
- 平成30年 8月 現職

悩みを解決するには、「今、自分の できることを精一杯やる！」

最初に配置された部隊は北部方面通信群でした。通信科は、女性自衛官を早くから受け入れており、比較的女性が多い部隊でしたが、「女なんか指示されたくない。」と考える男性自衛官もいました。最初は、受け入れてもらうにはどうすればいいか悩みましたが、「自分のやれることを精一杯やろう」と、まず自分で考え、調べ、徹底的に質問することを心がけました。次第に隊員からのサポートも得られるようになり、徐々に信頼を獲得できたと感じています。

出産して仕事に復帰してからは、子供の病気で急遽休暇を取得し、周囲に迷惑をかけているのではと考えていましたが、当時の上司に「今は、子供にとって一番いい選択をなささい。」と言っただき、悩みが吹き飛びました。休暇を取得しても影響が局限できるよう、業務を先行的に行い、実施中の業務の資料は整理し、支援を受け



監査隊の女性たち。共に戦った戦友です

る場合にもその内容や期限を適切に伝えられるように精一杯努めています。

その時その時の環境や状況によって悩みはさまざまですが、「自分がやれることを精一杯やる」ことが、周囲の信頼を獲得し、問題解決につながると信じています。

今、こうして仕事を続けていられるのも、家族をはじめ、職場の上司や同僚、そして友人達の支援のおかげであると感謝しています。その支援の気持ちに応えるためにも、これからも「今できる精一杯」を心がけていこうと思います。

女性リーダーとして、自分らしさを 発揮しよう！

ある調査では、「女性とはこうあるべき」と「リーダーとはこうあるべき」との間に偏見やギャップを感じ、リーダーになることを躊躇する女性が多いそうです。しかし、リーダーのタイプは1つではなく、自分の力が発揮できるリーダーシップのタイプを見つけることが重要だと思っています。それが「自分らしさ」です。「自分らしさ」を発揮するとは、「自分ならこうする、こう考える」を実践する、伝えるということだと考えます。

以前、通信保全監査隊の監査隊長をしていた時、通保監隊長に「君はジャンヌ・ダ

ルクのようだね。」と言われたことがあります。その頃は、監査隊の抱えている問題点、その解決法について話し合い、隊のモチベーションを向上させ全員で問題を解決しようと考えていました。当時言われたこの言葉から、私の「自分らしさ」が発揮されていたのだらうと思っています。

「臆病になるな。他人の目や陰口にとらわれず、自分のやりたいことに忠実になろう。」失敗を恐れず、時には常識にとらわれず、自分らしさを発揮することが、その人に適したリーダーシップであると感じています。



長女の保育園の運動会。家族で応援

1日のタイム スケジュールの一例

5:00	起床
7:30	出勤（メールチェック等）
日中	業務
21:00	帰宅
23:00	就寝

女性職員へのメッセージ

以前、防大女子学生に「女性自衛官としての経験談」について話をしたことがあります。多くの学生の関心は、「仕事と育児の両立」。仕事も育児も完璧にこなそうとすると、必ず無理が出てきます。そこで私は、時短家電はもちろん、地域のファミリーサポートセンターや遅い時間まで対応してくれる民間学童等を利用しています。今はだいぶ地域の支援体制が整えられ、利用できる制度が充実してきています。「一人で悩まず、まず相談！」そこに、解決の糸口は必ずあります。肩肘張らずに、力を抜いて頑張ってください！

ポジティブに、 そして納得できる選択を



海上幕僚監部装備計画部装備需品課後方運用班長

1等海佐

かわしま じゅんこ
川嶋 潤子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 9年 3月 海上自衛隊入隊
- 平成10年 9月 練習艦「むらくも」通信士
- 平成11年11月 海上自衛隊幹部候補生学校
学生隊第1学生隊長付
- 平成12年12月 練習艦「かしま」水雷士
- 平成13年11月 練習艦隊司令部 訓練幕僚補佐
- 平成14年11月 海上幕僚監部調査部調査課情報班
- 平成16年 7月 練習艦「やまざり」航海長
- 平成18年 8月 試験艦「あすか」航海長
- 平成19年10月 練習艦隊司令部 通信幕僚兼情報幕僚
- 平成20年10月 海上幕僚監部指揮通信情報部
情報課情報保全室
- 平成23年 3月 海上自衛隊幹部学校 指揮幕僚課程
- 平成24年 3月 補給艦「ましゅう」船務長
- 平成25年 3月 護衛艦「あさざり」船務長兼副長
- 平成27年 3月 練習艦「せとゆき」艦長
- 平成28年 2月 海上幕僚監部防衛部防衛課防衛班
- 平成28年 7月 海上自衛隊幹部学校
防衛戦略教育研究部戦略研究室
- 平成29年 6月 外務省出向（北大西洋条約
機構（NATO）勤務）
- 令和元年 8月 海上幕僚監部装備計画部装備需品課
- 令和元年 9月 現職

周囲の支えに感謝、話し合いの大切さ

前配置の外務省出向（北大西洋条約機構（NATO）勤務）の経験を通じて、海上自衛隊の勤務を新たな視点から見る事ができました。他省庁や他国の軍に所属する女性とともに勤務することで、これまでの海上自衛隊における経験は、困難もありましたが、同時にいかに貴重なものであったかが理解できました。

艦艇勤務に加え、情報や教育部隊、現在は装備需品課における配置等、多様な勤務を経験しましたが、初めて携わる内容も多く、戸惑いと焦りを感じながら着任することばかりでした。いかに速やかに仕事に慣れるか、仕事の進めやすい職場の雰囲気はどうやって作るか等、常に模索してきたように感じます。

恵まれていたのは、そうした悩みに助言や支援を与えてくださる上司・部下、同期、先輩・後輩の存在があったことです。女性として仕事に臨む際の不安等も含め、本心を打ち明けられる場があり、真剣に向き合って議論してくれる方々がいたことは、



班員とのコミュニケーション

困難を乗り越えられた大きな要因です。お世話になった方々には感謝しかありません。信頼する仲間と同じ目的に向かって努力でき、どのような配置でも必ず学びがあるこの仕事は、やりがいがあると思っています。

NATOにおける勤務では、欧州各国の女性も課題や疑問を抱えながら自分の働き方・生き方を選択しており、各国の文化的背景、伝統的考え方、経済状況や安全保障環境等を背景に様々な「女性活躍」の形が存在することを知りました。完全な正解のない課題であり、困難に直面した時には、「べき論」に執着しすぎず、自分にあった仕事の取り組み方を検討することが大切と考えます。

リフレッシュと時間管理

特に厳しい任務であるほど、1つのことに集中し続ける時間が長くなりがちですが、仕事の効率性やモチベーションの維持のためにも、気持ちの切り替えが必要と考えています。趣味の時間を充実させることで、精神的にも身体的にもリフレッシュしています。不測事態対応のような状況では異なりますが、通常は物事の優先度の見直し、時間管理に努めて、オンオフを明確にするよう努めています。また、自衛隊以外の友人との情報・意見交換は、仕事やワークライフ

バランスに関する意外なヒントや意欲を与えてくれることがあり、大切にしています。

さらに、全く異なるアプローチとして、時には過去の頑張り・成果を自ら評価することも必要と思います。音大に進学しないことを決断するまで約15年ピアノを続けましたが、毎日練習しても納得のいく演奏が出来たことはほとんどありません。1つのことを成し遂げるには時間がかかりますが、頑張った分確実に自分は成長していると信じられることは、将来への勇気を与えてくれると思っています。



後方運用班員の皆と

1日のタイム スケジュールの一例

5:15	起床
7:30	出勤
日中	会議出席、報告受け、文書・資料等確認、各種調整
19:00	退庁
19:45	フルート練習、ジョギング、読書等
24:00	就寝

女性職員へのメッセージ

悩みを抱えることも多いと思いますが、色々な解決策があります。新たな環境や挑戦を楽しいと捉えるようにする、なかなか前に進めないと感じる時には、目前のことに集中し悩むのを一旦先送りしてみる、どんなに頑張っても納得いく成果に行き着けない場合もあることを理解する、周りと話し合い相互理解に努める等、自分と状況にあった対応で必ず前に進めると信じています。

男性女性に関係なく、配置に要求されるスキルのための自己研鑽は不可欠ですが、周囲と協力しつつ問題を解決して、自分の人生・仕事を楽しみながら、笑顔で勤務して欲しいと思います。

一つ一つの経験を糧に



在マレーシア日本国大使館防衛駐在官
在ブルネイ日本国大使館防衛駐在官 兼轄

2等海佐

い が ら し な お み
五十嵐 尚美

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成10年 3月 海上自衛隊入隊
- 平成11年 9月 試験艦「あすか」通信士
- 平成13年 7月 訓練支援艦「てんりゅう」機関士
- 平成14年10月 佐世保地方総監部防衛部
- 平成17年 3月 海上自衛隊第2術科学校
教育第2部外語教官室
兼 学生隊第2学生隊
- 平成19年 4月 育児休業（～11月）
- 平成20年 9月 海上自衛隊第1術科学校
学生隊第2学生隊
- 平成21年 3月 自衛艦隊司令部
- 平成23年 3月 海上自衛隊幹部学校 指揮幕僚課程
- 平成24年 3月 海上自衛隊幹部学校
計画課国際計画班
- 平成25年 5月 海上自衛隊幹部学校
企画部企画課国際計画班
- 平成26年 4月 海上幕僚監部総務部総務課渉外班
- 平成27年 3月 海上幕僚監部指揮通信情報部
情報課情報運用室
- 平成29年 8月 統合幕僚監部指揮通信システム部
指揮通信システム企画課
指揮通信システム開発室
- 平成30年 8月 海上幕僚監部指揮通信情報部情報課付
兼 防衛政策局調査課
- 平成31年 2月 外務省出向
- 平成31年 3月 在マレーシア日本国大使館防衛駐在官
- 令和元年10月 現職

継続は力なり

私の海上自衛官生活は艦艇乗組から始まり、学校、司令部、市ヶ谷での勤務を経て現在はマレーシアで勤務しています。自分のキャリアビジョンが見えず、新しい配置につく度にゼロから始める不安、家庭と仕事の配分がうまくいかないジレンマ、常に葛藤の中にありましたが、それでも続けられた理由は大きく二つあるのではないかと考えています。

一つは、自分の強みを持つことです。私の場合は語学力を生かせるような海外との交流を担う部署や、通訳などの仕事を任せられ実績を重ねたことで、やがてそれが強みになりました。責任は重く、幅広い知識や勉強が必要ですが、きちんとやり遂げれば結果が伴い、やりがいを感じるができます。

そしてもう一つは周囲の理解と支えです。娘がまだ小さくて様々な業務が重なっ



マレーシア海軍との交流

た際には何度もオーバーフローしそうになり、職場の上司、同僚、部下に話を聞いてもらい助言を得ることができました。家庭では、夫と娘が時にはくじけそうになる私の背中を押してくれています。周りとのコミュニケーションを図り、一人で抱え込まず早めに周りに相談する、これが結果的にはいろいろな知恵やサポートを得られ、物事がうまく回るコツなのだと思います。

受け身にならずに自分から

仕事と家庭の両立は、端的に言えば複数のタスクを同時進行させることにほかなりません。これまでの経験から、主導的なアプローチ、つまり自分自身で考え段取りを決めて実行することが有効であると感じています。計画（段取り）と実行には情報が不可欠ですが、その収集の過程で新たな気づきを得たり、様々な選択肢や腹案を検討します。そうすれば、自分自身に余裕が生まれ、突発的なことにも対応できるようになります。もちろん一人でその仕事を完遂することなどできませんから、必然的に周囲とのコミュニケーションも増えていきます。

どんなに制度が整っていたとしても、それだけではうまくいきません。誰かの反応

を待ってから行動に移すのでは、自分でも決められなくなってしまい、他人の予定に振り回され一つのことさえも達成が難しくなります。受け身にならず前向きに取り組んでいく姿勢を続けたいと思います。



レセプションにて

1日のタイム スケジュールの一例

6:15	起床
7:00	長女をスクールバスまで見送り後出勤
7:30	業務（メールチェック、各部との調整、会議参加、来訪者受け等）
19:00	レセプション参加
21:30	帰宅 家族との時間、入浴等
24:00	就寝

女性職員へのメッセージ

一つ一つの仕事や経験は断片的で、小さな点のように見えますが、実は全て繋がっていることを私自身実感できるようになったのはごく最近のことです。私はこれまでの自衛官としての勤務、家庭での妻、母の役割を通じて様々な価値観や考え方を学ぶことができました。子育てを通じて、防衛省・自衛隊以外の地域社会とのつながりが生まれて視野が広がりましたし、自衛官としてのキャリアを重ねてこそ得られる達成感もあります。どんな経験も必ず意味があり、すぐには結果に結びつかなくても自分自身の人生を豊かにしてくれます。自ずと道は開かれていきますので、自分の選択を信じて努力し、理想を持って経験を積み重ねて欲しいと思います。

周囲の支えと自分自身のやる気を持って前進すれば、道はひらける



航空幕僚監部防衛部施設課管理班長
1等空佐

きたがわ よしの
北川 圭野

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 5年 4月 防衛大学校入校 (第41期:女子学生2期生)
- 平成 9年 3月 航空自衛隊入隊
(第97期一般幹部候補生 (防大))
- 平成 9年 9月 西部航空施設隊本部
- 平成10年 4月 西部航空施設隊第1作業隊作業小隊長
- 平成11年 9月 第3術科学校業務部施設課消防班長
- 平成12年10月 長男出産:育児休業
(平成12年12月~平成13年9月)
- 平成13年 9月 第3術科学校教務課施設係長補佐
- 平成14年 5月 第5航空団基地業務群施設隊総括班長
- 平成15年 7月 長女出産:育児休業
(平成15年9月~平成16年1月)
- 平成16年 4月 第4高射群本部装備班施設係長
- 平成18年 9月 第6航空団基地業務群施設隊総括班長
- 平成19年 4月 第6航空団司令部装備部施設班長
- 平成21年 4月 航空幕僚監部人事教育部厚生課給与室員
- 平成23年11月 航空幕僚監部防衛部施設課建設1班員
- 平成25年 8月 中部航空施設隊第2作業隊長
- 平成27年11月 防衛省整備計画局施設整備官付
- 平成29年 3月 航空自衛隊幹部学校入校
(第71期幹部高級課程)
- 平成29年10月 統幕学校入校 (第23期統合高級課程)
- 平成30年 3月 航空自衛隊幹部学校計画課員
- 平成30年 8月 現職

その時その時を大切に

航空自衛官である主人とは、離れて暮らすことが多かったため、子供達が小さい頃は両親や官舎の方々及び自治体の保育ママ制度等、たくさんの方々に支えられ勤務してきました。

時には子供達を寝かした後に職場に戻り、夜中に起きて泣いているのではないかと気に掛けながら残業したこともありましたが、子供達が成長するに連れ、仕事に集中できる時間も増えてきましたが、当時も今も常に心がけているのは、その時その時を大切にすることです。子供達が保育園の頃はお迎えの時間が刻々と迫りくるのを常に感じながら、いかに業務を効率的に進めるかということを考え、必死に勤務していました。ゆう活やフレックスタイム制があったら最大限に活用していたと思います。そんな子供達も長男が防衛大学校へ入校し、娘も高校生になりました。子育ても仕事も中途半端になっているのではないかと悩み続けてきましたが、両親と同じ道を歩み始



息子と



娘と野球観戦

めた息子の姿にほっとしています。ただ、振り返ればあっという間に成長し防大に巣立って行ってしまった息子に、もっと親として教えること伝えることがあったのではないかと、親子で過ごす時間の大切さを改めて痛感しています。娘もあと数年で親元から離れて行くでしょう。私もまだまだ転勤があります。一緒に過ごせる残りの時間を大切に過ごしたいと思っています。

元気の源はプライベートと仕事の充実

私は現在、空幕施設課管理班長として、全国の航空自衛隊基地の施設管理に係る業務を実施しています。航空自衛隊において基地は航空戦力発揮の基盤であり、隊員が勤務及び生活する場です。その基地の機能を発揮させる上において、施設の管理は必要不可欠であり、重要な任務です。地震や台風等の際には各基地の施設の被害状況及び運用への影響をいち早く把握し、被害が生じた際は、速やかな復旧のため部隊と調整等を実施します。各種災害等の発生に伴い、休日夜間を問わず登庁する私を、娘は「お母さん頑張ってる。」と見送ってくれます。航空自衛隊の施設の管理を担っているという誇りと家族の応援が私の元気、モチ

ベーションアップの源です。趣味であるプロ野球観戦や娘のソフトボール部の応援も私の楽しみであり、活力を与えてくれます。仕事と子育ての両立に悩み退職を考えたこともありましたが、私の人生において今や、仕事もなくてはならないものになっています。



隊長として訓練の指揮を執る



職場にて

1日のタイムスケジュールの一例

5:00	起床、お弁当・朝食・夕食作り
8:00	登庁、スケジュール確認等
日中	執務
19:00	退庁
20:00	帰宅、夕食 (時間が合えば娘と一緒に)
21:00	片付け、入浴、洗濯
23:00	就寝

女性職員へのメッセージ

近年は男女共同参画やワークライフバランス等の様々な施策が推進されています。実行するにはまだちょっと勇気が必要な時もありますが、家庭と仕事の両立は大変ですから、各人の努力を補完できる制度は最大限に活用すべきです。そして心身ともにリフレッシュし、翌日の仕事を効率アップすることで、更に時間の有効活用につなげていけると思います。異動に伴い、生活環境を変更する機会も多い私達です。その時その時を大切に、全国どこでも充実した生活が送れるよう仕事、プライベートの充実に向けていきましょう。

自分の人生だからこそ 自分のカラーで自分らしく生きる



航空教育隊第2教育群第1教育大隊長
3等空佐

なりたともこ
成田 智子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 昭和63年 3月 航空自衛隊入隊
(第16新隊員(女子)課程)
- 昭和63年 9月 防空指揮群基地業務隊
- 平成11年10月 長男出産：育児休業
(平成11年12月～平成12年6月)
- 平成17年 3月 一般幹部候補生(部内)課程入校
- 平成17年11月 航空教育隊第1教育群
女性自衛官教育大隊
- 平成19年 7月 航空教育隊第2教育群本部
- 平成20年 7月 航空支援集団司令部総務部
人事課個人訓練班員
- 平成22年 8月 航空総隊司令部総務部総務課
総務班員
- 平成26年 4月 航空幕僚監部人事教育部
援護業務課援護第1班員
- 平成28年 3月 自衛隊東京地方協力本部
福生募集案内所長
- 平成31年 3月 現職

人生最大の敵は自分！

航空自衛隊に入隊し、30年以上が過ぎました。私が入隊した頃の女性自衛官は、採用から数年で退職するのが当たり前の時代。そのような中、私は結婚、出産をし、そして仕事を続けました。仕事と育児をこなすのは決して楽ではなく、1日の睡眠時間は4時間程度、その時、「仕事を辞めれば楽になる」という思いと「仕事を辞めたら後悔する」という思いの葛藤が続きました。そして、私にとって最大のピンチが訪れたのです。

子供が6歳(保育園年長)から8歳(小学2年生)の頃、私は奈良県にある幹部候補生学校を卒業後、防府南基地(航空教育隊)へ単身赴任となり、入隊した女性の学生を指導する業務を任されました。

自分の子供の入学式は、新入隊員の入隊・入校式と重なったこともあり、出席することができず、また、母親に甘えたい年頃なのに子供の側に居てあげられないという心苦しさと罪悪感で自分を責める日々が



訓練風景(即位礼にて祝賀御列の儀)



部下の送別会にて

続きました。まさに、自分との戦いでした。そんな私を救ってくれたのは、週1回の子供との電話でした。きっと、寂しい思いをしているはずなのに、いつも「元気だよ。」と言ってくれる子供の一言が、私の心の支えとなり、苦しい現実から逃げることなく、前を向いて進むことができたように思います。

人生を振り返ると、大波、小波の連続で苦勞の方が多かったように感じますが、今も自衛官としての道を歩んでいることを誇りに思っています。これまでの経験で学んだことは、人生最大の敵は自分であり、自分に勝つこと(苦しみや辛さを乗り越えること)が後悔しない生き方だということです。

組織に必要とされる人になる

平成31年3月、現在の配置に着任し、初めて隊長の職に就きました。着任前は「自分に務まるのか」と不安でいっぱいでしたが、着任と同時に「やるしかない」と気持ちを切り替えました。

同年4月から、初めて一般空曹候補生課程と自衛官候補生課程を担当し、大なり小なり何かが起こる日々…。夜中や土日も対処に追われ、気が休まらない日が続き、弱

気になることもありましたが、しかし「自分がやらなきゃ誰がやるの。」と自問し、常に全力で取り組み、何とか乗り切ることができました。もちろん、私の力だけではなく、上司、同僚、部下等の支えがあったからだと感じています。

自分に与えられた任務を全力でやり遂げることは、自分の役割を果たすことであり、上司、同僚、部下等からの信頼を得ることに繋がると考えています。また、組織に必要とされる人になりたいという気持ち、私のモチベーションアップになっていると思います。



職場の仲間と

1日のタイムスケジュールの一例

5:50	起床
6:50	出勤
日中	学生教育、会議等
20:30	帰宅
21:00	食事、入浴、洗濯等
24:30	就寝

女性職員へのメッセージ

皆さんは、今までに自分と他人を比べ、人をうらやんだり、自分のことを悲観したことはありませんか。人は誰でも他人に言えない過去や悩みが必ずあるはずです。決して、自分だけが苦しく辛いわけではありません。

「自分の人生だからこそ、自分のカラーで、自分らしく生きる」ことが、輝く未来に繋がると思います。

- (参考) 私の心がけ
- ①「どうしよう」ではなく「何とかする」
 - ②「中途半端」ではなく「一生懸命」
 - ③「楽を選ぶ」ではなく「苦を選ぶ」
 - ④「人と同じ」ではなく「自分らしく」
 - ⑤「怒り顔」ではなく「笑顔」

私はひとり、一日は24時間



防衛装備庁調達事業部電子音響調達官付
誘導武器室調達専門官

3等佐佐

こしかわ あき
越川 亜希

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 5年 3月 防衛大学校入校
- 平成 9年 3月 幹部候補生学校
- 平成 9年10月 第5高射特科大隊第1中隊
- 平成12年 8月 女性自衛官教育隊
- 平成15年 3月 第12高射特科中隊
- 平成18年 3月 東部方面総監部人事課
- 平成20年 3月 情報本部
- 平成21年 8月 高射学校総務部衛生課
- 平成22年 4月 結婚
- 平成23年 5月 長女出産：育児休業
(平成23年5月～平成24年3月)
- 平成26年 3月 産業カウンセラー資格取得
- 平成26年 3月 南関東防衛局調達部装備課
- 平成30年 3月 現職

部隊と違う環境で

現在、私は防衛装備庁調達事業部電子音響調達官付誘導武器室で勤務しています。前職は南関東防衛局で企業に常駐する監督官をやっていました。いずれも調達の品質管理に関する仕事で、部隊勤務とは全く違う内容と環境です。まず日々の業務を実施するに当たり、新しい知識を身につけなければなりません。JIS規格の研修及び品質管理検定の受験勉強もやりました。家に帰ると家事育児に追われてしまうし、早朝から夜まで残業して、勉強など出来る環境ではありません。なので、電車、バスの中で勉強をして通信教育をこなしていました。環境についても、カウンターパートが民間の契約企業の方々で、入隊して20年近くたって、今更ながら社会の一般常識を勉強させてもらっているような気がします。電話の対応、メールのやりとり、名刺交換、声のトーンなど色々なこと



娘との女子会



産業カウンセラーの資格取得

が違います。企業に常駐していた時は毎日スーツで服装も違いました。社会人としての常識を、その時勉強させて頂きました。

全ては部隊のために

慣れない環境の中で、夜遅くまで残業して家事育児もこなしながら、企業の常駐官時代はへとへとでした。以前は産業カウンセラーの資格を活かして、ボランティアに行ったり、新しい認定資格を取ろうとする気力もありましたが、それもすっかりなくなってしまいました。ある時、上司に「お前が仕事をしないと部隊に新しい装備品を納入できないし、デスクワークも大変な業務ではあるが、訓練や災害派遣といった厳しい環境で頑張っている隊員もいるんだぞ。」と言われました。また工場の現場で監督する際、契約企業の方々の「防衛省さんにいいものを作って納めなければ」という姿勢を日々目の当たりにし、「私も頑張らなければ。全ては部隊のためになるのだ。」と奮起し、なんとかやり遂げました。その後、監督官の経験を活かせる、ということで装備庁に異動になり現在があります。現在は陸・海・空の同僚の専門官とともに、部隊に良いものを調達できるよう切

磋琢磨して頑張っています。子育てのことも、常に上司・同僚に気を遣って頂いています。休日も、娘とブランドのコレクションに行ったりと、女性ならではのいわゆる「女子会」をやって、気分をあげるようにしています。



職場の仲間 陸海空で協力して

1日のタイムスケジュールの一例

5:50	起床
7:30	出勤
日中	調達業務、陸幕・地方防衛局等との調整
17:30	退庁
19:00	帰宅、夕食の支度
19:30	食事、家事
21:30	寝かしつけ、家事
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

「仕事、家事、育児の両立」と言いますが、私は自分一人だけで完璧にこなすのはある意味不可能だと思います。自分は一人しかいないし、一日は24時間しかありません。やるべきだと思うから行き詰まるのだと思います。ですので、私は主人に「手伝う」「協力する」という、お手伝いポジション的な考え方は捨ててもらい、それぞれが主担当になるようにしました。仕事の具合により「月曜日は主人が家事・育児」「火曜日は私が家事・育児」というふうにしたのです。ただし完成度にはお互い不平を言わないようにしています。「こうあるべき」という価値観を捨て、無理をするのをやめてから随分楽になりました。主人も「一人で苦しんでいたとは知らなかった。早く言ってくればよかったのに。」と言ってくれ、仕事も育児のしやすい在宅に切り替えてくれました。出来なくて当然と考えれば大抵のことが楽になり、かえって前向きになれるのではないのでしょうか。

目指すは「無理・無駄・ムラ」のない生き方



自衛隊宮城地方協力本部登米地域事務所
副所長兼広報官

准陸尉

みうら ぶみこ
三浦 布美子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 4年 3月 自衛隊入隊
- 平成 4年12月 東北方面武器隊
第305武器野整備中隊（仙台）
- 平成 7年11月 結婚
- 平成 9年 3月 東北方面武器隊本部
- 平成 9年 5月 長女出産：育児休業
（平成9年7月～10月）
- 平成12年 3月 関東補給処総務部輸送課
（霞ヶ浦）に異動（他方面異動）
- 平成14年 1月 次女出産：育児休業
（平成14年3月～7月）
- 平成16年 9月 長男出産：育児休業
（平成16年11月～平成17年4月）
- 平成18年 3月 東北補給処総務部総務課
（仙台）に異動（他方面異動）
- 平成20年 8月 東北補給処反町弾薬支処
（反町（分））に異動
- 平成28年 8月 現職

気分をリセット

自衛官、妻、母、嫁の4役をこなす日々を過ごすには毎日が時間との勝負です。限られた時間をいかに有効に使うか。ただ完璧さを求めるときりが無いので「ここまではやる」という自分なりのラインを決めています。今まで自衛官として勤務出来たのは家族の理解と協力があってからです。その家族に負担を掛け過ぎないように無理のない範囲で、効率的に時間を使う無駄のない方法を意識し、忙しい時ほど慌てず冷静さを失わないよう心掛けています。そのせいか、独り言が多いらしく子供達によく笑われます。しかし一番大事なのは自分が健康で元気であること。良い仕事のために1日1回は大笑いをし、リフレッシュして気分をリセットすることが私の目指す生き方の源だと思っています。

ピンチはチャンス

自衛官になり全てが順風満帆であった。と言いたいがそれは夢物語であります。自衛隊生活27年間の中でいろいろな転機がありました。その中で自衛官であるという意識が大きく変わった最大の出来事があります。それは阪神淡路大震災です。当時の係長が災害派遣に出動するため、業務を一任されることになりました。責任の重さ、不安とプレッシャーに襲われました。しか

し、黙っていても始まりません。このピンチは自分を成長させる神様がくれたチャンスだと考える事にしました。そして、今出来る事を一生懸命に誠意を持って取組めば乗り越えられると信じました。今まで数々のピンチを経験しましたが、この考えを持ち続け「ポジティブ」な自分を常に意識しています。ピンチはステップアップの入口です。仕事もプライベートも同じです。このチャンスを逃してはいけません。

子と共に成長

子供が3人いて、よく言われるのは「大変でしょう、よく頑張ってるね。」です。仕事と育児の両立は確かに大変です。迷惑をかけることも多く退職を考えたこともあります。しかし、その都度支えてくれた上司や同僚がいました。子供の成長を共に喜んでくれる事に自衛隊の組織力、サポート力に感謝してきました。そのお陰で親子共々成長出来たと感じています。そして、スポーツ少年団や学校の部活動で頑張る子供を応援しながら自分も負けてなんかいけないという気持ちを持ち続けました。どんなに仕事が辛くても子供達の笑顔と寝顔は癒し効果抜群で大きくなって毎日助け

られていますし、今では良きアドバイザー達です。育児はビタミン剤であり上手く取り入れ活用しましょう。それが仕事と育児を両立させるコツなのかもしれません。



武器科精神で可愛い愛車のメンテも任せて



地域密着型の募集広報を大切にしています

1日のタイムスケジュールの一例

4:30	起床、お弁当作り、夫の見送り
6:00	次女を駅まで送る
6:30	家族（義父母・息子）の朝食作りと朝食
8:30	出勤
日中	担当地域（宮城県気仙沼市）での募集広報活動
18:00	退庁
19:00	帰宅、夕食
20:30	次女迎え
21:00	入浴、洗濯、翌日のお弁当の仕込み
23:00	学校からの配布物とパソコンメールチェック
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

私が入隊した平成4年は、女子の防衛大学校学生、一般曹候補生、曹候補士の採用が開かれた年です。これを機に職種制限も徐々に減少し、野外部隊で活躍する女性自衛官が増加してきました。ワークライフバランスの推奨もあり厚生面も改善され働く女性にとっては仕事と育児の両立も特別なものではなくなっています。しかし、男性と違い結婚や出産に伴う制約は確かにあり私も諦めた夢があります。理不尽だと思いましたが、その代りに得るものがありました。「二兎追うものは一兎も得ず」という諺のとおり、欲張りはしないにしましょう。一時の後悔は一生の後悔ではなく、どこかでリベンジできる機会があるはず。あと、困難に立ち向かっている人に伝えたいのは「上手くいかない時もある。何とかなさ。」というフラットな考えをして欲しいということです。きっと手を差し伸べてくれる人に気付けるはず。私もまだ発展途中ですが一緒に自立した女性隊員を目指していきましょう。

日々感謝



陸上自衛隊中央警務隊第1班警務陸曹
2等陸曹

ただ ゆか
多田 優佳

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成14年 3月 陸上自衛隊入隊（補士12期）
- 平成14年 9月 陸上自衛隊北部方面航空野整備隊整備隊
- 平成21年 8月 第121地区警務隊
- 平成24年 3月 陸上自衛隊中央警務隊庶務陸曹
- 平成27年 3月 現職
- 平成27年11月 長男出産：育児休業
(平成27年1月～10月)
- 平成29年 6月 長女出産：育児休業
(平成29年8月～平成30年5月)

育児時間

私は、現在育児時間（1日を通じ1時間）を取得させて頂きながら、陸上自衛隊中央警務隊で警務陸曹として勤務しています。中央警務隊の任務の中で、育児休業や育児時間を取得し、また、特別勤務にも配慮頂きながら、仕事を続けられるのは、隊長をはじめ、上司・同僚の理解と協力のおかげです。私は、出産するまでは時間を気にせず勤務をしていたため、育児休業から復帰してすぐは時間をうまく配分できず、バタバタとしていましたが、現在は、通勤時間なども利用して、限られた時間の中で何を優先すべきか頭の中を整理し、出勤してからの時間を少しでも有効に使えるようにしています。上司から帰宅時間になったことを教えて頂き慌てて帰る準備を始めることもしばしばですが、職場の方々に支えられ今こうして勤務できていることに、日々感謝しています。



逮捕術訓練実施中

心のリセット

仕事と育児を両立するためには、心のリセットが必要だと思います。退庁時「帰ります。お疲れ様でした。」と言ったとたん、私は、母親モードに切り替わり、子どもたちの迎えのことや食事の事を考え始めます。それから、子どもがすんなりと帰宅してくれることを祈りながら保育園に向かいます。案の定、祈りは届かず、後から迎えて来たママさんたちを何人も見送り、やっとのことで子どもを自転車に乗せ、真っ直ぐに帰宅しようとしても、「パトカーが見たい。」「消防車が見たい。」と言われ、子どもたちのリクエストに答えながら遠回りをして、やっとのことで帰宅します。家に着くと、夏は汗だく、冬は真っ暗。帰宅後も、子どもたちとのバタバタした時間が過ぎていきます。こんな毎日ですが、子どもたちが「ありがとう。」「ごめんなさい。」「だいすき。」と言ってくると、成長を感じ、とてもホッとした気持ちになります。子どもたちとの時間で知らず知らずに心がリセットできています。



子どもたち

1日のタイムスケジュールの一例

5:00	起床、家事
7:45	保育園送り
9:00	出勤
日中	業務
16:45	退庁
17:45	保育園迎え
18:30	帰宅
20:00	子どもたちとの時間、家事
22:00	就寝

女性職員へのメッセージ

私の悩みの解決方法は、早めに自分の意思を人に伝え相談することです。仕事も育児も介護も待たないで、悩みは尽きません。私の場合、育児の悩みは、解決したと思って次から次へと湧いてきて、過替りであることさえあります。育児時間を取得する際も「制度はあっても申請して良いのだろうか。許可してもらえるのだろうか。」と不安に思い悩みましたが、育児時間を取得したいという意思を伝えたと、快く許可して頂き、本当にほっとしたのを覚えています。その時にすごく深刻に悩んでいても、悩みが解決されると「何であんなに悩んでいたのだろう。」と思ったり、悩んでいたことさえ忘れてしまいます。一人で悩んでいる時間はないと思います。一人で悩んでいても考えは堂々巡りです。話をすることで気持ちが整理できることもありますし、何か良いアドバイスをもらえるかも知れません。少し勇気を出して、誰かに相談してみることをお勧めします。

できることは積極的に



第31整備補給隊第312機側整備隊
機体整備班員

海曹長

まなべ
真部 ひとみ

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 7年 3月 海上自衛隊入隊
- 平成 8年 1月 第201支援整備隊（部隊実習）
- 平成 9年 3月 第31支援整備隊
- 平成10年 9月 長女出産：育児休業
（平成10年11月～平成11年9月）
- 平成12年 4月 次女出産：育児休業
（平成12年6月～平成13年4月）
- 平成14年 8月 第111航空隊
- 平成21年 8月 第31整備補給隊
- 平成27年 8月 第111航空隊
- 平成30年 3月 現職

割り切る

航空機機体整備員として勤務して約23年が経ち、私には二人の娘がいます。一人は就職し一人は大学生で家を出ています。今、振り返ってみると、あっという間でしたが、それなりに苦労もありました。1年の育児休業から明けただばかりの頃は、保育園からの呼び出しに、「帰らせて下さい」、「休みを下さい」、と上司に許可を得る時、いつも心苦しい気持ちでいっぱいでした。また、整備員としてレベルアップに良い機会となる、航空機の整備作業に対して時間外作業には携われない悔しさと、整備員として充実していないという焦りや不安を抱えていました。家庭でも家事の負担で不満が募り、夫婦間の衝突も度々ありました。子供が小さい頃は本当に悩んだり、苦しんだりすることが多かったように思います。

そんな時に自分が心掛けていたのは、人よりも勤務できない時間がある分、腰を軽くして動き、人より勉強することでした。自己満足ではありますが、引け目を解消し気持ちを保っていたように思います。こんな思いをするのは「子供が小さい時だけ、今だけ」と割り切り、自分に言い聞かせていました。

実際、今では機体班の組長として勤務し、時間外作業や当直、頻繁にある基地外への部隊移動も他の男性隊員と変わらずに就く

ことができています。今、悩んでいる女性隊員が私を見て、「将来、私のようになれる、苦しいのは今だけ、今できることをやればいい」と励みになればと思います。悩むということは、それだけ一所懸命な証拠です。

そのような頑張る子育てで女性隊員に今の私の姿がエールになることを願います。

前向き

長女が小学校の高学年になった頃、新しくできた団地へ引越した折、子ども会の立ち上げに携わりました。私も含め他の役員も仕事と家庭で大変なのは同じでしたが、協力し合って子ども会の運営に係る情報の収集に努め、資料作成や行事の計画、実行を皆で何とか成功させました。初めは、仕事もあり、責任のある役員に就くのは難しいと抵抗があったのですが、その時に知り合い、お世話になった父兄の方や学校の先生方とのふれあいを通じて、充実感や達成感を感じ、楽しむことができたので、今では引き受けて良かったと思います。また、子ども会で得た情報を自分の子育てに生かすこともでき、仕事と家庭のみの環境だった私の生活に、いい刺激になり、充実した日々となりました。面倒臭く人がやりたが

らないことでも、やってみると自分にプラスになることがかなりあると実感しました。

今はヨガ教室に通い、体を動かすことと同時に一緒に通う幅広い世代の生徒さん達との会話を楽しんでいます。学ぶことも多く刺激になり、視野が広がります。人格形成のためにも、気持ちにメリハリをつけるためにも、前向きな気持ちを持って、いろいろなことに関わっていこうと思います。



護衛艦「かが」
艦上にて



MCH-101
整備作業

1日のタイムスケジュールの一例

5:30	起床
7:05	出勤、メールチェック等
日中	整備作業、教育訓練等
18:00	帰宅、家事、入浴
21:00	自分の時間
22:30	就寝

女性職員へのメッセージ

私が出産、子育てをしていた頃と比べ、子育てで職員の活用できる支援制度はかなり充実してきています。私の職場でも「子の看護のための特別休暇」は、女性だけではなく男性隊員も積極的に取得しています。共働きが当たり前の今の時代、夫婦がお互いの仕事を理解し子育てを協力し合うのは常識です。活用できる制度はしっかりと活用しましょう。取得する人が増えれば、未だ認識の薄い部隊も取得しやすい環境になり、助かる人もいます。

女性も働く時代で、私たち一人一人が大切な人材です。その働き先が自衛隊であったことに誇りとプライドを持って、子育てしながらでも職務に就けるよう道を開いていきましょう。これだけの制度が揃っています。悩む前に支援制度を勉強してみてください。そして、男性隊員にも推奨し、男性と女性共に制度を活用しながら協力して助け合っていきましょう。

努力なくして結果ナシ



護衛艦いずも船務科通信員
海曹長

はかまた まゆみ
袴田 真弓

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成元年 3月 海上自衛隊入隊
- 平成 7年 4月 長男出産：育児休業
(平成7年5月～8月)
- 平成 7年 8月 横須賀地方総監部防衛部
第5幕僚室
- 平成12年 9月 海上自衛隊艦船補給処
情報処理科
- 平成16年 8月 次男出産：育児休業
(平成16年9月～平成17年5月)
- 平成23年 4月 横須賀教育隊 総務科
システム掛長、広報掛長
- 平成28年 3月 横須賀地方総監部管理部人事課
現職
- 平成30年11月

イバラの道に花を咲かせたい

入隊31年目、2等海士からたたき上げでここまでできました。入隊同期は100人いましたが現在は10人程度。私たちの年代が結婚・出産後に勤務するのはまだまだ困難な時代でした。私の勤務地と実家は離れており、当直などで育児ができない時が一番困りました。ただ、元海上自衛隊員の主人が育児・家事に協力的で二人でお互いにやりくりし、なんとか乗り越えることができました。子供はもちろん大事ですが、仕事も大事です。家族が犠牲になってしまったのは申し訳なかったのですが、その考えを主人も子供も理解してくれたお陰で今まで仕事が続けられたのだと思います。子育てがひと段落した頃、夢だった艦艇勤務の話が舞い込みました。今までの陸上での勤務と艦艇とはまったく違う環境、勤務内容ですが、女性海曹士先任の私にこれから何ができるのかチャレンジしたくて飛び込みました。自分が役に立ったと感じることができた時は、仕事を続けてきてよかったと非常に幸せを感じます。

自分の機嫌は自分でとる

「自分にできるのか？」不安な気持ちを抱えたまま仕事に取り組まなければいけない時があります。びくびくして、失敗したらどうしよう、信頼されなくなっちゃうか

な、責任を取らされるのかな、ネガティブな気持ちばかりあふれますが、むしろ私はそのドキドキを楽しむようにしているのかもしれない。「こんな経験(仕事)をするなんてそうそうないし、任されたってことはもしかしたら期待されてる？それなら頑張らなくちゃ、むしろ期待値よりも上乗せでこなしてやる！」と、他人から見たら突き抜けすぎぐらいにポジティブに考えるようにしています。

とはいえ、毎日これでは疲れます。オフは仕事以上に充実して趣味を満喫しています。

定期的にジムに通い、体力測定1級を維持するように体を動かしたり、大好きなバンドのライブには足繁く通い、ヘッドバンギングでストレス発散。若い頃は仕事以外は家族のために時間を使っていましたが、今は自分のために自由に時間を使っているのも、頑張れる秘訣かもしれません。



2019観艦式フリートウィークにて艦内マイクを担当

1日のタイム スケジュールの一例

5:00	起床
5:50	帰艦、ミーティング等 (艦艇では、登庁することを「帰艦」と言います。)
日中	電信室、先任海曹室で業務調整等
18:30	上陸、帰宅、夕食(準備) (艦艇では、退庁することを「上陸」と言います。)
20:30	入浴、晩酌
21:30	洗濯、ゲーム、インターネット
22:30	就寝

女性職員へのメッセージ

まだまだ男性社会の自衛隊も、女性の入隊者が増え、職場内に女性がいること自体が珍しいことではなくなりました。出産後も勤務できるように、規則の改正、制度の新設、職場環境の改善など、他の企業に劣ることなく働きやすい職場になってきたのではないのでしょうか。しかし、それに甘んじて権利を主張するのが女性の特権ではありません。自分が働ける事のありがたさ、周りからのサポートは当たり前ではなく、謙虚さと努力の上に、規則や制度、周りからの温かい力添えで成り立っているのではないのでしょうか。子育て中だからといって常に負い目を感じる必要は全くないと思いますが、男性隊員と同様に仕事をするのは当たり前ということを踏まえたいうえで、いつかこの恩返しをするんだという気持ちを忘れずに勤務すれば、必ず誰かの役に立つのではないかと、そして自分のためになるのではないかと思います。

やってみなくちゃわからない 自分の力を信じて



第1術科学校学生隊第1大隊
1等空曹

たかや ゆかり
高屋 由香里

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成元年 3月 航空自衛隊入隊
(第18期新隊員 (女子))
- 平成元年 8月 第4航空団整備補給群装備隊
- 平成 8年 3月 航空教育隊第1教育群
婦人自衛官教育大隊
- 平成14年 3月 第3航空団整備補給群装備隊
- 平成20年 2月 長男長女出産：育児休業
(平成20年4月～平成21年3月)
- 平成27年 3月 第1術科学校第2教育部
教育第8科
- 平成31年 2月 現職

助け合いながら

私は現在、航空機関連の整備員を養成する学校において、隊員の学生指導に携わる業務をしています。元々は、火器管制装置の整備員として入隊し、現在は、これまでの整備員としての経験や知識を学生指導に活かしています。また、航空自衛隊に入隊した頃に膝の怪我をし、皆と同じ訓練ができないもどかしさの中、当時の学生指導を行う方々に支えられ、自分もいつかはその方々のように人を導いていける立場になりたいという志を持たせたことも、今の業務に携わる上での良い経験となっています。

私が初めて整備員として赴任した勤務地は、まだまだ女性隊員が職場に少なく、男性との体力的な差を感じることも多かったです。そんな中、ここまで乗り越え勤務できたのは1人の整備員として男女平等に扱ってもらえたこと、常に周りの人に助けられたこと、そして以前の経験から人を導いていける立場になりたいという自分の志を曲げなかったことだと思っています。

子供たちと
(ソフトボール
大会後)



入校学生への指導

私生活では結婚し、双子を出産しました。1年間の育児休業は、家庭と育児にしっかりと向き合うことができました。復帰後、夜勤のフルーに入る時も、主人や家族の助けで乗り越えました。また、業務の繁忙期などは、子供を寝かしつけた後に、再び職場に戻って残った業務を行うなど、家族の協力のもと、自身でも工夫しながら計画的に業務に携わりました。

このような経験から、それぞれ育児などの事情がある中で長く勤務するには、働き方は1つではなく、職場や家族の協力のもと工夫し、自身も周囲に目を配るとともに、積極的にコミュニケーションを図り、お互いに「助け合いながら」進むことが大切であると思っています。

自分らしく

誰にでも、どうしてもうまくいかないことに遭遇することがあると思います。そんな時、常に自分らしく元気に周囲と向き合うことによって、モチベーションはアップしていきと思っています。

仕事と育児の両立は、理想と現実とは違い、悩むことも多いです。しかし、自身の経験を通して、一人でやれることには限りがあり、今では、完璧を目指さなくても、周囲と協力しながら、自分も一緒に成長していければいいと思うようになりました。

自身のそのような思いから、職場では全員

がポジティブに周囲と向き合えるよう、雰囲気作りに努めています。また、家庭では、夫の一般的な理解とフォローに加え、子供も母親の仕事をかっこいいと自慢に思ってくれています。家庭と仕事の両立を図るため、家族の協力や理解を得ることも、モチベーションを上げる要素の1つだと思います。特に、子供ができたことによって、職場以外の様々な世界に視野を広げることができました。PTA活動や子供への本の読み聞かせのボランティア、ソフトボールチームの代表などを務めることによって、忙しい中でも地域の人、学校の先生、チームの子供たちやその親との繋がりを持つことができ、その経験が更に自分の視野を広げ、今の仕事である学生の指導にも活かすことができている。元々の仕事である整備員と今の学生指導での勤務経験、家庭での母親によって広がった世界により、「自分らしく」これからの勤務や後輩育成に役立たいと思っています。

1日のタイム スケジュールの一例

4:30	起床、朝食準備、家事
6:50	出勤、状況報告、学生指導、居室点検
12:00	昼食
13:00	授業準備、授業等
19:00	帰宅、主人の作った夕食を食べる、家族との時間（一日の様子を聞く、早く帰宅した際はキャッチボール等）
22:30	就寝

女性職員へのメッセージ

現在、職場では育児休業から復帰しやすいよう子育てを応援する制度が整ってきたと思います。こうした環境の中で仕事と育児を両立させるためのアドバイスとしては、ちょっとしたことでも自分から周囲に相談したり、仕事の進捗状況を上司に定期的に報告するなど、何かあっても制度を利用しやすいよう周囲から気にかけてもらえるような関係を日頃から築いておくことだと思います。また、自分自身も周囲で困っている人がいればフォローするなど、日頃からコミュニケーションを図りお互いに良い関係を構築しておくことが職場の協力を得るためには大切なことだと思います。

迷っても決して一人ではないです。いろんな人とのコミュニケーションは必ず自分の道を示し照らしてくれるはず。

仕事を行うためには「やれるときにはしっかりやる、休む時にはしっかり休む、子供に寄り添うことが必要な時はしっかり子供に寄り添う、自分も大事にする」ことが大切だと思います。

明るく前向きに



北部航空警戒管制団第33警戒隊総括班総務員
1等空曹

ささむら まさこ
菅村 昌子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成12年 4月 航空自衛隊入隊
(第25期一般空曹候補学生)
- 平成12年12月 北部航空警戒管制団第33警戒隊
- 平成19年10月 長女出産：育児休業
(平成19年11月～平成20年9月)
- 平成24年 4月 北部航空警戒管制団司令部
監理部総務班
- 平成29年 8月 現職

より働きやすい環境作りと 「気づき」のセンサー

私が育児休業から復帰した頃、仕事と子育てを両立していくことは、当時の分屯基地では前例が無く、私自身も職場としても手探りの状態でした。地域特性から子供を預けられる保育所は限られている上、預かり時間の都合で誰よりも遅く出勤し、心苦しさを感じていたことを覚えています。

そうして、子供の成長とともに少しずつ手がかからなくなってきた頃、親が体調不良により、突然介護が必要な状態になりました。「いつかは」と考えていましたが、それまでは元気な様子だったにも関わらず、突然その時がやって来たため、準備もできておらず、先の見えない不安と戸惑いの気持ちで落ち着きませんでした。

これからは超高齢化社会を迎えていくため、育児に限らず介護等でも制度の利用や



後輩からの相談



職場にて

周囲からのサポートが必要になるケースは、もっと増えてくると思います。風通しの良い職場環境と信頼関係を築くこともさることながら、サポートする側、される側ともに、業務の効率化の意識を持つことも大切です。おや？という「気づき」のセンサーを働かせて疑問や提案を活発に出し合うことで、業務の見直しや必要な改善がなされ、より働きやすい環境が出来るのだと思います。

ON/OFFの切り替えで仕事への活力を！

仕事にしっかり取り組むには、心身ともに健やかであることが重要と考えています。

私のリフレッシュ方法は、家庭に仕事は一切持ち込まず、子供と一緒に遊んだり、会話をして過ごすことです。また、お気に入りの音楽を聴いたり、読書でゆったり過ごし、心身のフル充電を図ります。また、普段自分が関わるのは専ら家族と職場の方ですが、学校行事や趣味であるテニスを通じて、積極的に地域の方と交流を図り視野を広げるように心がけています。

プライベートを充実させると、「よし、今日も頑張るぞ！」という前向きな気持ちで朝を迎えることができ、仕事に集中する

ことができます。優先順位を考え、限られた時間で効率性を意識することは、家事や育児で培われ、仕事にも活かされていると思います。子供が小さい頃は、どうしても対応できないこともあり、「できないこと」を申し訳なく思っていました。自分ができることに誠意をもって精一杯取り組んでいくと、気持ちが前向きになりました。上司をはじめ職場の方々には、様々な配慮や仕事と家庭の両立について相談に乗っていただき、深く感謝しています。



娘とディズニーランドにて

1日のタイムスケジュールの一例

5:30	起床、お弁当作り
7:10	出勤
日中	資料作成、業務調整等
17:40	退庁
18:10	帰宅、夕食準備
19:00	夕食
20:00	入浴、洗濯等
22:00	読書、インターネット等
23:00	就寝

女性職員へのメッセージ

周囲から頼りにされたり、認められるとやりがいを感じるとともに、今まで積み重ねてきた知識や経験が活かされていることに気づき、自信が持てます。時には目の前の仕事や置かれている環境などに思い悩むことがあるかもしれませんが、苦しい思いや失敗など、どんなものも決して無駄なものではありません。その経験が人の気持ちを理解する力や次へのステップの糧となります。1人ではないことを忘れずに、自分らしく力を発揮してください。

様々な仕事の経験の 積み重ねは糧になる



防衛政策局国際政策課能力構築支援室長・
国際安全保障政策室長

防衛部員

しま はるこ
島 晴子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成13年 4月 防衛庁入庁
人事教育局人事第1課
- 平成18年 4月 防衛局国際企画課
防衛交流班部員
- 平成20年 7月 内閣府国際平和協力本部事務局
参事官補佐
- 平成23年 8月 防衛省防衛政策局防衛計画課
業務計画第2班長
- 平成28年 1月 防衛装備庁装備政策部
国際装備課 総括班長
- 平成29年 7月 大臣官房文書課 (法令審査)
先任部員
- 平成30年 7月 大臣官房会計課
先任部員
- 令和元年 7月 現職

役割の変化とマネジメント

窓口業務や上司のお手伝いからはじまり、自ら各施策を担当する部員（入省後6年目。課長補佐と同等。）、班内の業務を取り纏める班長（入省後11年目）、国会対応をはじめとする課内の実務を総括する総括班長や先任部員（入省後16年目）を経て、今年から室長という立場となりました。遠い昔になりますが、部員になる時には、自分の頭で考えて物事を進めるなんて本当に自分のできるのだろうかとかドキドキしましたが、なんとかなるもので、すぐに、自分の頑張りがそのままアウトプットとなる点にやりがいを感じることができました。その後、少しずつ部下を持たせていただくという経験を重ね、マネジメントが業務の中心となってきました。マネジメントに関しては、他の人に動いてもらうということの難しさに悩むことも多く、特に最初の頃は、担当に戻りたいと強く思うこともあ



国際会議にて

りました。それでも、前の部署でうまくいかなかった問題点は、次の部署では克服するといったことの繰り返しで、徐々にマネジメント業務にも慣れてきたと思います。そして何よりも、一人の力では成し遂げることのできない大きな仕事にチームで取り組めることが醍醐味だと考えています。

手軽な息抜きも大切

働き方改革が進んでいる昨今ではありますが、それでもどうしても短時間で処理しなければならない仕事が発生するなど、平日はバタバタするというのが平均的な公務員の日常だと思います。あまりにも業務量が多く、週末も仕事か睡眠かといった状態が続いた時期もありますが、今振り返ると、効率性も加味したアウトプットは決して良くなかったと思いますし、仕事に対するモチベーションもかなり下がっていたように思います。管理的な立場になると、自分の時間も比較的にマネジメントしやすくなってきます。長期の旅行に行けるほどのお休みはとれないけれども、気分転換したい、という時には、近場で一泊するだけでも仕事を忘れてリフレッシュすることがで

きるのです。そういった手軽な息抜きを大事にするようにしています。働いているからこそ、この楽しみが得られると思うと、自然と仕事を頑張らなければという気持ちになりますし、リフレッシュ効果で仕事もはかどるという好循環になります。



旅行先にて



1日のタイム スケジュールの一例

7:30	起床
9:30	出勤、メールチェック等
日中	打ち合わせ、決裁、資料読み込み等
20:00	帰宅
帰宅後	夕飯、入浴、インターネット、読書
22:00	インターネット、メール等
25:00	就寝



女性職員へのメッセージ

「女性活躍」の時代だからといって、殊更、無理をして頑張らなければならないということはなく、あくまでも自然体で自分のできることを地道に続けていけば良いのではないかと思います。一方で、公務を通じて社会に貢献できることは、人生における素晴らしい経験です。性別に関わらずこのような経験ができる時代に公務員として働く機会を得ることができるのは、諸先輩方の努力の積み重ねの上に女性公務員の活躍の幅が拡大してきた軌跡があったからだと思います。未来の女性達にも同様の選択肢が与えられるよう、公務を通じて貢献していきたいですね。

きっと大丈夫!!



大臣官房秘書課部員
防衛部員

そのだ よしえ
園田 好恵

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成10年 4月 防衛庁入庁
陸上自衛隊人事統計隊
- 平成14年 4月 陸上幕僚監部監理部総務課
- 平成16年 4月 長官官房秘書課
- 平成18年 8月 防衛施設庁施設企画課
施設企画室
- 平成20年 4月 南関東防衛局企画部住宅防音課
住宅防音第15係長
- 平成22年 4月 人事教育局人事計画・補任課
男女共同参画推進企画室 係長
- 平成24年 4月 大田官房広報課
記念館専門官
- 平成26年 4月 九州防衛局企画部防音対策課
課長補佐
- 平成28年 4月 人事教育局衛生官付 部員
- 平成30年 8月 現職

まずは、やってみる

入庁から22年目になりました。これまで機関交流も経験しながら、各機関での仕事の進め方や組織文化の違いを感じてきました。採用当初は、指示された業務を確実に実施することを求められていましたが、係長になり、部員になり、求められる役割の変化を痛感しています。いつまでも同じではいけないのだと思っています。

初めて係長になった時は、地方防衛局での勤務でしたが、仕事がまったく分からず、業務量も多かったため、うまくできずに悩むこともありましたが、二年目になると部下に教えることで自分の頭も整理でき、係全体が回ることを考えるようになりました。

どこへ異動しても一年目は苦労することが多いかと思いますが、まずは目の前の業務に誠実に取り組むことが大事だと思います。業務はどこかで繋がっているので、そ



出張先にて（那覇）

の経験が必ず後に役立つと思っています。

今は、内局で勤務しており、判断や調整に加えスピード感が必要なため、日々緊張感を持って勤務しています。担当業務の細かい部分に目が行きがちですが、その業務の背景や経緯、根拠や今後の方向性など全体を俯瞰して見る必要があると思うようになりました。役職が上がる時は不安になりますが、最初から完璧にやろうとせず、見様見真似でも自分で経験をしてみるのが大事なのではないのでしょうか。

毎日を機嫌よく

現職では、初めて人事業務に携わり、組織は「人」で成り立っていることを改めて実感しました。また、採用面接などを通して、働く場所があること、上司・部下・同僚がいて毎日会話ができること、適度な不安や緊張感があること、これら全て実は有り難いことだと思うようになり、原点に返ることができました。長年働いていると仕事や職場への感謝を忘れがちになるので、自分自身にとってもいい刺激となりました。

そのうえで、一週間、気持ちよく働くためには、週末に心と身体を整えておくこと

が大事だと思います。平日になかなか時間が取れないため、週末に部屋の掃除や料理などゆっくり生活を楽しむことでエネルギーをチャージしています。平日の反動で休日には好きなことだけをしたいと思っており、頭で考えずに気持ちが動くことだけをするようになりました。気分は自分で変えられるので、いかに毎日を機嫌よく過ごせるかがテーマだと思っています。



出張先にて（舞鶴）



1日のタイム スケジュールの一例

6:30	起床
9:00	出勤、メールチェック等
日中	資料作成、打ち合わせ、業務調整等
19:00	退庁
20:00	夕食、自由時間（スポーツジム、テレビ鑑賞）
23:00	就寝



女性職員へのメッセージ

人生は選択の連続だと思います。職業生活においても、その時その時に選んだ答えがきっと正しかったのだと思っています。女性の働き方は多種多様であり、人と比べる必要はないのだと思います。

共に防衛省で働きながらも、家に帰れば一人ひとり背負っている事情があるので、お互いの事情を尊重しながら働ける職場であってほしいと思っています。

「意識して」肩の力を抜いて、自分らしく



整備計画局施設技術管理官付
防護施設研究室調査係長

(併任先：整備計画局施設技術管理官付調整係長
整備計画局施設計画課施設政策室調整係長)

防衛事務官

あらい みよこ
荒井 都

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成13年 4月 防衛施設庁入庁 業務課
- 平成17年 4月 防衛施設庁 提供施設課
- 平成17年11月 長女出産 (育児休業1年)
- 平成18年11月 防衛施設庁提供施設課
整備工事室
- 平成21年 4月 北関東防衛局管理部業務課
渉外係長
- 平成22年 4月 北関東防衛局企画部地方調整課
連絡調整第2係長
- 平成29年 4月 北関東防衛局企画部
地方協力基盤整備課 係長
- 平成31年 4月 現職

自ら率先して業務の交通整理

この4月から10年振りの本省勤務となり、今は技術職の方々に囲まれて語学職として翻訳や通訳業務に携わっています。自分が所属する室、本課、そして兼務先の3課室の語学業務に携わっているので、それぞれの業務の交通整理が欠かせません。具体的には、翻訳であれば「いつまでに仕上げれば良いのか」を各担当の方々に確認し、また、自分が今抱えている業務状況も伝えたくて、「その業務量であれば、いつ頃までに資料を提出して欲しい」と担当者に伝えるといったことを心がけています。そうすることによって、それぞれの業務に優先順位を付けたうえで業務に取り掛かることが出来るので、基本的には稼業時間内に日々の業務を終えたくて、依頼された各業務の納期までに翻訳業務を終えることが出来ています。各担当の方々もそれぞれの業務で忙しいこともありますので、



米軍幹部による
施設監表敬時の
通訳対応



局在席時の、
同僚や後輩との
楽しい飲み会

自ら率先して各担当者の方々とコミュニケーションを取って業務の交通整理をすることで、タイムマネジメント面でのワークライフバランスを心がけています。また、本省勤務となってからは時折テレワーク制度を活用し、往復で約3時間かかる通勤時間を有効活用(例：子供の学校行事への参加)しています。

ささやかな幸せを数える

私には1人娘がいます。フルタイムで仕事をしている以上、彼女と接する時間はどうしても限られてしまうので、一緒に居られる時間はコミュニケーションを密に取るように心がけて…と母親ぶっておりますが(笑)、愛娘とのたわいもない会話に私自身が日々癒されています。娘とは彼女が小学生までの間は特に、私の両親の故郷である長野県をはじめ、色々な場所に出掛けました。一緒にダイビングをしたりスキーをしたりアスレチックをしたり…。こうした何よりも大切な「自分の心」と「頭」を繋ぐ「五感」を刺激する体験は彼女の成長の糧にもなり、私達母娘の絆を強めると同時に私自身もリフレッシュ出来て、まさに一石二鳥です。そんな彼女も中学生となり、部

活の軟式テニス漬けの日々を送るなか、私も今は彼女の試合の応援漬けの週末を過ごしていますが、それもまた彼女の青春の1ページな日々を側で見守ることが出来るのは嬉しい限りです。また、これといった趣味のない私ですが、ひとり時間が出来たときには、ふらっとカフェに寄り、のんびり読書でもしながらホッとする時間を過ごしています。そんな、ささやかな幸せを数えて過ごすことを大切にしています。



長野県小布施町、須坂市への娘との小旅行



1日のタイム スケジュールの一例

5:30	起床
8:15	出勤
日中	資料の翻訳業務等(時折、通訳業務)
17:00	退庁
18:30	帰宅
19:00	夕食(同居の母に心より感謝!)
20:00	入浴、子供の学校関係のプリント確認
21:00	子供の宿題を見る、自分時間(ストレッチ、読書等)
(19:00~22:00の間、週2回子供の塾への送迎)	
23:00	就寝



女性職員へのメッセージ

セルフケアにと民間の学校で2年程学んだ心理学のなかで、日々特に活かしていることが2つあります。1つ目は五感を大切にすること。「コーヒーが美味しい」「紅葉がきれい」「天気爽快で気持ちいい」といった自分が心地良いと思うことを「意識して」感じることは、自分の心を大切にすることに繋がります。2つ目は状況を俯瞰してみる。仕事をするなか、今自分が置かれている状況を俯瞰して落ち着いてみると、自分1人で問題を抱える必要はないことに気付くことが多くあります。また、もし1人何かしら思い悩んでいる方がいらしたら、誰か話せる方に話してみてください。私自身、沢山失敗して挫折を繰り返すなか、周りの方々に相談し、支えられてきました。最後に、忙しい日々を送るなか、誰しも無意識に力が入りがちです。「意識して」肩の力を抜いてみてください。「自分らしく」リラックスした状態が一番力を発揮出来る、と私は思います。

継続は力なり。 信じる道を真っ直ぐに



陸上自衛隊中央輸送隊輸送処処理隊 FMS業務班長
防衛事務官

まるの 丸野 さつき

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 昭和63年 3月 陸上自衛隊 婦人自衛官教育隊 (朝霞駐屯地)
- 平成 4年10月 防衛庁事務官選考採用 (十条駐屯地)
- 平成 5年 4月 武器補給処整備部
工作工場資材係 (同年結婚)
- 平成 6年 7月 (同年長女出産)
- 平成 9年 4月 武器補給処誘導武器部
国内調達係 (同年二女出産)
- 平成13年 4月 契約本部会計課支払係
- 平成16年 4月 補給統制本部火器車両部
技術第1課整備基準班火器係
- 平成18年 4月 補給統制本部火器車両部
技術第1課車籍主任
- 平成19年 4月 自衛隊愛知地方協力本部
総務課人事班人事幹部
- 平成21年 4月 統合幕僚監部総務部総務課
情報公開個人情報保護専門官
- 平成23年 4月 補給統制本部総務部管理課
補給班調達専門官
- 平成25年 4月 自衛隊神奈川地方協力本部
渉外広報室渉外広報専門官
- 平成28年 4月 中央情報隊地理情報隊
本部第3科地図補給管理専門官
- 平成31年 4月 現職

人生は一度きり。 諦めではなく、前向きな選択を

私は、民間企業のOLから自衛官2等陸士として入隊し、その後、駐屯地選考採用で事務官となって現在に至るという風変わりな経歴の持ち主です。入隊から30年以上がたち、様々な職務を経験した今、日々の勤務を地道に継続することが大切であると感じています。

結婚、出産、育児、単身赴任、転勤、親の介護など人生の節目(分岐点)で防衛省事務官の職務と家庭生活の両立が難しいと感じる状況に陥ったとき「仕事を辞めるのはいつでもできる。自分の可能性を信じてもう少し続けてみよう。」と考えたことが幾度かありました。

特に誰しも経験する「転勤」は年齢を重ねるごとに経験のない職務や新たな人間関係、通勤などについて不安や恐ればかりが先にたち、更には家族への負担を考えると中々受け入れることが困難な女性職員が多



FMS物品輸送役務の監督・検査業務の現場

いと思います。

そんな時、どちらかを諦めるのではなく、自分が何を一番大切にしたいかを良く見極めて後悔のない選択を積み重ねていくことが重要ではないでしょうか。人生は一度きりです。

百聞は一見に如かず。取りあえずTry!

時々、両親の介護を介護施設のショートステイなどを活用して自分のために余暇を作り、以前から興味があったトレッキングに挑戦しています。非日常的な山の世界に足を踏み入れ、汗を流しながらゆっくり時間をかけて険しい登山道を歩くと、山独特の雰囲気や空気感に包まれます。そこには癒しや感動の景色が溢れ、ガイドブックや写真集からでは得られない山の世界の素晴らしさを全身で体感することができます。

翻って、新たな仕事を担当する時、人のやり方をそのまま踏襲する方法もありますが、分からないことは自ら見て調べて確かめてその本質を理解することから始めれば、時間はかかりますが結果として信頼を得られる仕事に繋がっていくように感じています。

山も仕事も「自らそこに行かなければ見

えない景色がある。」ということを実感しています。

何事にも汗を流すことを厭わずチャレンジしてそれを乗り越えて行けば、必ず人生にプラスになる感動や充実感を得られるものと確信している今日この頃です。



二女の協力を得て
認知症の母の介護



立山登山
(山頂からの眺望)

1日のタイム スケジュールの一例

4:30	起床、身支度
5:40	通勤
7:30	出勤、スケジュール確認等
8:10	朝礼、掃除
日中	執務、対外調整等
18:30	退庁
20:30	実家で両親の介護
22:30	帰宅、翌日の準備
24:00	就寝

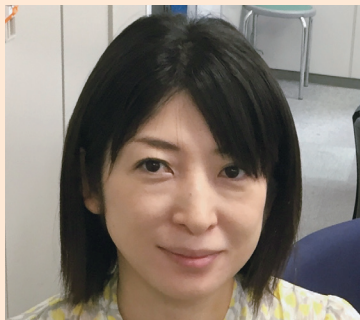
女性職員へのメッセージ

人それぞれ、女性職員ワークスタイル事例集のロールモデルなどを参考に自分の将来を思い描き、理想や目標を掲げて前進するのの一つの働き方であると思います。私の場合は、日々目の前に起きることに向かい合い乗り越えながら前進し、働き続けて現在がある、といった感じでした。経験によって得た「現場感」は、仕事をする上で大きな糧となるものです。

特に若い時は、いろいろな職務にチャレンジし、女性であっても、より多くの現場を知ることがとても重要であると思います。

女性に追い風のこの時代、もう一つ忘れてならないのは「感謝の気持ち」です。女性のワークライフバランスの推進を陰で支える家族や職場の上司・同僚などがあって、現在の家庭生活や勤務環境があることを謙虚に受け止める心を持つことが大切ではないでしょうか。こんな時代に働くことができる私たちはとても幸運であると感じています。

自分なりの ワークライフバランスを！



陸上幕僚監部人事教育部募集・援護課
募集協力団体担当専門官

防衛事務官

せり あい
世利 愛

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成13年 4月 防衛庁入庁
- 陸上自衛隊高射学校総務部
- 平成18年10月 長男出産（育児休業10ヶ月）
- 平成22年 4月 陸上自衛隊中央会計隊電計科
- 平成26年 4月 自衛隊東京地方協力本部援護課
企画主任
- 平成29年 4月 現職

制度を知って活用する

働き方改革や女性活躍推進などの施策により、仕事と育児の両立に関する制度も整備され、仕事を持つ女性の数や働き方について昔とは大きく変わってきたように感じます。

私は平成18年に息子を出産し約1年の育児休業を経て復職しましたが、仕事と育児を両立するにあたり、色々な制度を活用してきました。まず、非常に助かったのが、自治体が支援する「病児保育制度」でした。子育てをしていくなかで子供の病気や怪我は避けて通れません。特に保育園に預けたばかりの年少の頃は、何の前触れもなく掛かってくる保育園からのお迎え電話にヒヤヒヤさせられたものです。病状が悪化すると数日にわたり看病が必要になりますが、そんな時に「病児保育制度」を活用していました。これは、当時この制度を知らなかった私に同僚の女性職員の方が教えてくれたものですが、調べてみると保育園に預けることが出来ない病気の子供を診

職場の送別会



班旅行

療所併設の保育施設で預かってもらえるといった市の支援制度でした。特に感染症の病気を発症した場合、病状が良くなってきてもすぐ保育園に預けることが出来ない場合があります。休暇にも限りがありますので、こういった制度をありがたく思いました。その他、周囲の助言で「早出遅出勤務」「子の看護のための特別休暇」といった制度を知り、また、実際に活用してここまで両立できてこれだと思います。ですが、こういった制度がまだまだ浸透していないと感じる時もあります。これからは私が周囲に教わったように、同僚や後輩たちに自分の経験も踏まえ、制度について助言していけたらと思います。

何のために働くか

仕事へのモチベーションを保つ上で、もちろん仕事に対するやりがいを持つことは大事ですが、プライベートを充実させることもモチベーションを保つことへ繋がると思います。例えば、私の場合は、週末に生け花教室へ通ったり、息子と野球観戦に球場へ行ったり、少し遠出をして美味しいものを食べる等の楽しみがリフレッシュにもなって良かったと思います。こういった楽

しみがあると、仕事がきついなと感じた時に「週末の楽しいことのために頑張ろう！」とか、「今日も仕事を頑張って美味しいビールを飲むぞ！」と考えて頑張ることが出来ます。その他、息子がクラブ活動で野球に打ち込んでいることもあり（これに結構お金がかかります。）、子供が夢中になって頑張っている好きなことを続けさせてやれるのも一種の仕事へのモチベーションとなっています。

働く理由は自分のためだったり、家族のためだったり皆それぞれだと思いますが、まず「何のために働いているか」を考えてみることも大事だと思います。



息子と息子の友達と

1日のタイム スケジュールの一例

5:30	起床、お弁当作り
7:45	登庁
日中	資料作成、業務調整、文書業務、庶務業務等
18:00	退庁
19:30	帰宅、入浴、夕食、食事会等
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

公務員は男女問わず2～3年で異動があり、女性職員にとって仕事を続けていく上で、この「異動」が一つのネックになることがあると思いますが、発想を変えると、その分新しい知識を得ながら成長できることや、色々な人と知り合えて輪が広がることがこの職業の魅力だと思います。それに、「今の仕事が向いていない。職場が嫌だ。」と感じても、前向きに考えれば2～3年後には新しい環境へ変わります。女性は仕事に家庭に育児に何かと悩むことが多いかと思いますが、例えば育児が大変なのは一時ですし、せっかく制度も充実している公務員という職業に就いたのですから、辞めるという選択肢を選ばずに続けていってほしいと思います。

感謝を忘れず真摯に



海上幕僚監部人事教育部人事計画課人事専門官
防衛事務官

たなか かよ
田中 佳世

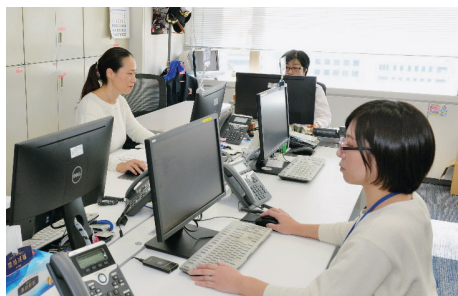
これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成 5年 4月 農林水産省入省
- 平成10年 2月 長女出産：育児休業
(平成10年3月～平成11年2月)
- 平成13年 3月 次女出産：育児休業
(平成13年4月～平成14年3月)
- 平成22年 4月 防衛省入省、舞鶴基地業務隊
会計科出納主任
- 平成24年 4月 舞鶴造修補給所
武器部資料係長
- 平成26年 4月 海上自衛隊第4術科学校
監理科教官
- 平成28年 4月 舞鶴地方総監部総務課文書主任
- 平成31年 4月 現職

ライフイベントに合わせて

農林水産省からの転換を決めた10年前と、東京の大学に進学する次女と共に異動することを希望した昨年度は、私にとって大きな転機でした。振り返れば、家庭と職場において自分が置かれている環境を見つめ、どうするのが最善なのか考え抜いて決めたことを思い出します。

40代で初めての海上幕僚監部勤務という不安もありましたが、離任の際、ある方に「仕事と真摯に向き合いなさい。君なら大丈夫。」と送り出してもらい、自分なりに頑張ってみようという気持ちになりました。現在、ワークライフバランスに関する業務に携わり、様々な取組を推進しています。初めての業務でストレスを感じることもありますが、周囲の方がアドバイスや励まし等、仕事のやり方の面でも、精神面でも支えて下さり、本当に恵まれた環境で業務ができています。



フリーウェイデスクで勤務

また、先輩方の声が形になり、両立支援制度が充実したことにより、ライフイベントに合わせ、育児休業や子の看護のための特別休暇などの制度を利用しながら、現在まで退職することなく勤務してきました。これからも、この処遇を当たり前と思わずに、仕事と真摯に向き合っていきたいと思っています。

私の鍛え方改革

そしてもう一つ、ライフワークでの転機となったのは、ウェイトトレーニングとの出会いです。トレーニング歴は5年を経過しました。競技会にも参加し、入賞することもでき、私の人生に新しい価値を与えてくれました。この趣味に出会ったことで、多くの方に声を掛けてもらい、交友関係も広がりました。友人曰く、運命とも言える出会いは「人生においてのギフト」なのだそうです。これからもこのギフトを大切にしながらトレーニングに勤しみたいと思います。決して無限ではない時間の中で、仕事と家庭と余暇のどれも犠牲にすることなく、生きていくことが今後の私の大きな目標です。

最後に、家族についてですが、転勤や

少々特殊な趣味にも、文句も言わず、反対もありません。競技会には毎回応援に来てくれます。自分ひとりで家族を支えてきたつもりでいましたが、今は支えられていると感じることが多くなりました。言い出したら聞かない性分と諦めているのかもしれませんが、それでも、私の思いを尊重してくれている家族に感謝の気持ちでいっぱいです。



ベンチプレス
目指せ自己最高重量

1日のタイム スケジュールの一例

5:00	起床・朝食・身支度
7:30	出勤、メールチェック等
日中	資料作成、担当ミーティング等
18:30	退庁
20:00	トレーニング
21:30	帰宅、夕食、入浴、後片付け等
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

まだ仕事に慣れていなかった若い頃や、育児と仕事で精一杯だった頃、「どうせ私なんて」と自分に悪い暗示をかけ、出来なかった事を悔やみながら眠りにつく日々を過ごしました。今更ですが、出来た事を数え、もっと自分を褒めてあげれば良かったと思います。どうか小さな成功を積み重ね、自分を認めてあげて下さい。働き方改革が推進され、柔軟な働き方が認められる時代になってきました。ライフスタイルは千差万別、誰かと比べることなく、自分らしい働き方、生き方を見つけて欲しいと思います。

笑う門には福来る



舞鶴造修補給所需品管制科
一般用品補給主任

防衛事務官

いとう まさこ
伊藤 昌子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成11年 8月 防衛庁入庁
舞鶴教育隊 厚生科
- 平成12年 8月 自衛隊舞鶴病院 総務課
- 平成14年 5月 長女出産：育児休業
(平成14年7月～平成15年5月)
- 平成16年 4月 舞鶴造修補給所 補給管理科
- 平成19年 4月 舞鶴造修補給所 需品管制科
被服係長
- 平成21年 4月 舞鶴地方総監部管理部人事課
- 平成24年 4月 九州防衛局
長崎防衛支局総務課
(長女を連れて単身赴任)
- 平成26年 4月 舞鶴地方総監部防衛部
能率専門官
- 平成29年 4月 海上自衛隊第4術科学校
教育第1部監理科教官
- 平成31年 4月 現職

感謝

私の防衛省生活は病との闘いでもありました。出産して間もなく特定疾患の診断を受け、入退院を繰り返す中、「職場に迷惑を掛け続け申し訳ないし、このまま退職するしかないのか」と悩みました。その時上司から、「辞める事はいつでも出来るので、フレックス制度を大いに活用して下さい。」と助言を受け、今年無事に20年目を迎えることが出来ました。

上司、同僚そして家族の理解、協力なくしては、今日はなかったと感謝で一杯です。

入省からこれまで、たくさんの経験をしました。機関交流、広域異動そして教官業務。その中で、どんなに頑張っても一人では出来ることには限りがあり、時には人に甘える勇気が必要なことを知りました。いつも甘えていては誰も助けてはくれないでしょうが、限界になる前に周囲にSOSを出



修業学生と意見交換会

すことは、仕事をする上でとても大事なことだと学びました。

この20年間に、たくさんの方から受けた御恩を、今度は私が周りの方に、微力ながら返していけるよう、相手の話を耳だけで「聞く」のではなく、心で「聴く」力を養い続け、精一杯努めていきたいと思えます。

オンとオフのスイッチを持って

若い頃は、休みの日でも常に頭の片隅に仕事のことが残っていました。「月曜出勤したら、あれをして、これをして！」と。

時を重ねて出来るようになってきたのですが、今では職場を一步離れたら、仕事のこと忘れられるようになりました。ただし、休み明けに困ることがない様、週末にはしっかりと来週の自分へのメモを残して帰ります。

休日は可能な限り、多方面に出かけることにしています。国内外問わず、家族や友達とその土地の美味しい物を求めて旅に出ます。いくつになっても新しい出来事は脳を活性化してくれますし、旅行を通して見聞を広めています。

私のリフレッシュ法は、「出来る限り楽

しいことを考えて実行に移す！」ということです。話題も増えるし、嫌なことも忘れる。そして、また週明けにゆとりを持って、笑顔で過ごすことが出来るように心掛けています。ゆとりなきところには優しさは生まれないので、いつでも心にメリハリを付けた生活を送りたいと思っています。



留学中の娘と（バンクーバーにて）

1日のタイムスケジュールの一例

5:30	起床、朝食
6:30	留学中の長女とテレビ電話
7:45	出勤
日中	資料作成、各種調整等
17:15	退庁
17:30	帰宅、夕食（準備）、意見交換会等、2週間に1度ヨガへ
22:00	長女とテレビ電話
23:00	就寝

女性職員へのメッセージ

娘が小学生の時、子連れの単身赴任を経験しました。その頃、女性の単身赴任は、殆ど聞いたことがありませんでしたが、これからの女性の方達の道標になればという想いもありチャレンジしました。

赴任中に、「子供が一人で寂しい思いをして可哀想」、「愛情が足りてないのでは？」と言われたことがあります。しかし、常に想い続けたことは、「頑張っている親の姿を見せ続ければ、きっといつか、伝わることもあるはず」でした。そんな娘の将来の夢は、防衛事務官になることだそうです。

先のことは分かりませんが、誇れる娘に育ってくれています。

仕事と育児の両立、一人一人悩みは尽きないと思います。大事なのは、親の気持ちが悪くないこと。失敗してもそこから立て直せば大丈夫！自分を信じ、子供を信じて、共に頑張っていきましょう。

ちょっとした勇気とチャレンジが、 新しい一歩を作る



航空幕僚監部人事教育部人事計画課
ワークライフバランス推進等専門官

防衛事務官

おかむら ゆい か
岡村 結花

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成16年 4月 防衛庁入庁 航空幕僚監部
人事教育部人事計画課総括班
- 平成17年 4月 第1補給処資材計画部
資材計画課
- 平成20年 4月 幹部候補生学校業務部管理課
補給班調達係
- 平成23年 4月 補給本部第3部第3補給課
総務班予算主任
- 平成26年 4月 第3補給処資材計画部資材計画課
第5搭載通電班補給係長
- 平成29年 4月 補給本部総務部人事課
ワークライフバランス推進等専門官
- 平成31年 4月 現職

転機は、自身の成長を促すチャンス

現在入庁して16年目になります。大学で商業貿易を専攻していた私は、航空自衛隊における物品の入手、計画、管理等に興味を持ち、補給職として10年以上、資材計画業務等に従事していました。初めての転機は、平成26年に初めて補給係長として、第3補給処に配属された時です。担当する航空機への知識がない中、係長として業務を進めていかなければならず、最初は不安と緊張の日々でした。それでも、分からないことはそのままにせず、素直に上司、同僚、時には部下に教えてもらうこと、そして規則等を確認することを基本に一歩ずつ進めていった結果、いつしか自信を持って仕事に臨めるようになっていました。また、2回目の転機は、補給本部人事課への異動です。ワークライフバランス推進等専門官という新たなポストへの異動は、物中心の業務から人中心の業務へ大き



空自男女共同参画集合同訓練の説明

な変化でした。今までと全く違う視点、知識が求められる業務に、自分に務まるだろうかと不安でしたが、わずかな勇気を持って選択した結果は、私自身を大きく成長させてくれました。そして、新たな仲間との出会い、新たな知識の吸収は、この転機があったからだとも感じています。

私なりのリフレッシュ法

毎日前向きに業務を進めたいと思っても、時に落ち込んだり、仕事を苦痛に感じたりする日もあると思います。しかし、それでも今続いているのは、気持ちの切り替えを行える術を少しずつ身に付けてきたからです。例えば、弱音や落ち込んだ気持ちを誰かに吐き出すこと。私の場合は、家族や同僚、大学時代の仲間、話を聞いてもらいます。そうすることで、自



趣味のフラワーアレンジメントにて

分の置かれている立場を冷静に見つめ直すことができ、前向きに取り組もうと気持ちをリセットすることができます。また、仕事以外のプライベートを充実させることもとても大切です。今はフラワーアレンジメントの講座に通っていますが、仕事以外で達成したい目標や仲間が出来ると、自然と仕事もメリハリをつけて取り組むことが出来ます。



大好きな本屋にて

1日のタイムスケジュールの一例	
5:30	起床、朝食作り
7:40	出勤、メールチェック等
日中	資料作成、会議出席、業者打ち合わせ等
19:00	退庁
20:00	帰宅、夕食作り
21:00	入浴、洗濯等
22:30	読書等
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

世間でも女性活躍が大きく取り上げられ、女性職員の方も自身の働き方について見つめ直す機会が増えたのではないのでしょうか。結婚や出産、介護にキャリアアップとライフステージと働き方というのは、切っても切れない関係にあります。私自身も色々な場面で、仕事の選択を悩んだことがあります。そういう時は、上司や同僚としっかりコミュニケーションをとることが何より大切だと感じています。また、組織は色々な場面において、複数の選択肢を用意してくれています。その選択肢を、是非前向きな気持ちで選択し、後悔しない道を歩んでもらいたいと思います。

人生楽しんだもん勝ち！ 一期一会を大切に



南西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

防衛事務官

まつもと さちこ
松本 幸子

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
補給本部総務部人事課
第3補給処総務課
- 平成 6年 2月 長男出産：育児休業
(平成6年7月～9月)
- 平成 7年10月 長女出産 (育児休業取得なし)
- 平成 8年 4月 中部航空方面隊司令部人事課
人事課
- 平成10年12月 次男出産 (育児休業取得なし)
- 平成16年 4月 中部航空警戒管制団司令部
人事課人事班
- 平成20年 4月 航空幕僚監部人事教育部
厚生課厚生援護専門官
- 平成24年 4月 中部航空警戒管制団業務隊
厚生班第2共済係長
- 平成27年 4月 幹部学校業務課厚生係長
- 平成31年 4月 現職

今の自分に出来ること

子供が小さい頃、両親は遠方で頼れず、主人は残業が多く、「育メン」ではなかったため、日々一人でドタバタ育児をしていました。そのため、毎朝保育園に連れて行くのも一苦労でした。車で保育園に向かったものの、子供の靴を車に積み忘れ、駐車場から保育園まで両脇に子供を抱えて連れて行ったこともありました。途中、腕の力が限界になり落としそうになったところを、同じ保育園児の父（自衛官）が駆け寄り、助けてくださったことは今でも忘れられません。また、学校給食がない日にお弁当を忘れた時は、ママ友が作って届けてくれたこともありましたが、残業続きで学童保育の迎えに間に合わなかった時は、学童の指導員さんが家まで送って下さったこともありました。

当時は今ほどサポート体制が整っておらず、時にはシルバー人材センターに迎えの依頼をしたこともありましたが、子供達の顔見知りの方々の協力のおかげで、親子共々ここまで成長することが出来たと思います。



庁舎玄関前にて

他人の好意に甘えてばかりでは申し訳なく、仕事や育児面で「今の自分に出来ることは何か」ということを常々考えて行動していましたので、周囲の方々が協力してくださったのだと心から感謝しています。

充実した単身赴任生活

長男と次男は自衛官に、長女は看護師になったこともあり、春から初めての単身赴任で那覇基地に勤務しています。約25年振りの一人暮らしは寂しい反面、全てが自分の時間です。また、今は11年振りの人事職で日々規則と格闘していますが、残業時間を気にする必要はありません。今までは息子2人が野球部だったため、食事、洗濯、片付けも尋常ではない量で毎日大変でしたが、単身赴任以降は、食事を週末に作り置きすることで、平日に三線の練習、ジムでのトレーニングやジョギングなど、リフレッシュする時間を作ることができました。

沖縄に来た当初は、少し走るだけでも体が重く膝が痛くなっていましたが、トレーニングの成果もあり、新里坂で有名な尚巴志マラソンを完走することが出来ました。これも自分の時間が充実したおかげだと思います。

沖縄には興味深い文化やマリンスポーツがたくさんあり、最近ではダイビングの資格も取得しました。オンオフの切り替えが出来ると仕事に対するモチベーションも格段にアップします。一人で自宅を守る主人には本当に申し訳ないのですが、初めての単身赴任生活では大変充実した日々を送らせていただいています。



入校中の長男と太宰府天満宮へ



尚巴志マラソン完走！

1日のタイム スケジュールの一例	
5:45	起床、お弁当作り、朝食
7:30	登庁 (体幹トレーニング：週2)
日 中	資料作成、業務調整等
18:00	退庁
18:30	ジム：週2、 美らSUNビーチランニング：週2
19:30	入浴、夕食、洗濯、片付け等
21:00	テレビ鑑賞、読書、ストレッチ等
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

女性職員の活躍に期待が集まる中、徐々に家庭との両立支援も進んでいます。使える制度はどんどん使い、メリハリのある生活をして欲しいと思います。

子育て中は余裕がまったく無く、自分1人だけ社会から取り残されているのではないかと不安を感じることがあると思います。しかし、焦る必要はありませんし、また、無理をする必要もありません。「その時」しか出来ないことをひたすら全力でやりきって下さい。そして、人事異動、入校、そして学校の役員も含めて、自分が「今」出来ると思ったタイミングで素早く手を挙げ、立候補して下さい。少しの勇気でたくさんの方との出会い、支援者を得ることが出来ます。そこで築いた人脈が、今後仕事を続ける上で必ず手助けとなり、無限の可能性を広げてくれると思います。そして、子育てが一段落した時に単身赴任生活にチャレンジすることをお勧めします。

プライドを持って、 楽しく、誠実に



熊本防衛支局建築課建築第2係長
防衛技官

みちした
道下のぞみ

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成16年 4月 防衛施設庁入庁
(仙台防衛施設局建設部設備課)
- 平成17年 4月 仙台防衛施設局建設部建築課
- 平成21年 4月 九州防衛局調達部建築課
- 平成26年 4月 南関東防衛局調達部建築課
- 平成28年 4月 北関東防衛局調達部建築課
主任
- 平成29年 4月 南関東防衛局調達部建築課
建築第4係長
- 平成30年 4月 現職

周囲に助けられ

私は入省してからずっと、自衛隊・米軍基地内の建設工事に係る部署にいます。いわゆる「監督官」と呼ばれる立場で、図面どおりの工事がなされているか、自分よりずっと年上で経験も豊富な民間の現場担当者を指導するものです。工業高校を卒業しているものの、高校で得た知識がすぐに仕事に結びつくかというところではないので、現場担当者から教えてもらうことの方が多かったかもしれません。現場担当者の質問にも即答することができず、申し訳なさでいっぱいだった苦い記憶があります。それでも入省して早15年が経過しました。入省時、たくさんのことを教えてくださった先輩方と同じくらいの年齢になり、自分より若い世代も増え、今では部下の指導も仕事のひとつとなりました。現場のことが分かると積算ができるようになり、設計ができるようになり…たくさんの先輩方や同僚



現場での打合せは綿密に

の助けがあって、ようやく自信を持って現場や部下の指導ができるようになりました。毎年変わる工事の基準や、事案毎に違う要望に対応するのは大変ですが、施設が完成した時の達成感は今も昔も変わらないので、これからも技官として自分ができることに全力で取り組んでいきたいと思っています。

全ての出会いが宝物

転居を伴う異動は、必ずしも悪いことばかりではないと思っています。元々旅行が好きなのもありますが、その土地の美味しい食べ物や景色を楽しめるので転勤に心を躍らせていました。初めての勤務地は仙台防衛施設局でしたが、九州出身の私には未知の世界です。きっと入省していなかったら知ることのなかったであろう景色ばかりだったので、何を見ても感動していた記憶が残っています。

また、行く先々でかけがえのない出会いもあります。それぞれ転動したり退職してしまっても、連絡を取り合い毎年集まれる仲間は本当にかげがえのない財産です。特に入省してから始めたフットサルでは、普段業務で関わることのない方たちと交流で

き、本当に楽しい休日を過ごしてきました。職場では大先輩に当たる方も、コートの上では「休日を共に楽しむ仲間」です。皆、オン・オフの切り替えをうまく行って、ストレスなく楽しく過ごすことが一番のモチベーションアップとなっていました。



職場の仲間とフットサル！

1日のタイム スケジュールの一例

7:00	起床、身支度
8:20	出勤、メールチェック等
日中	打合せ、現場監督、資料作成
19:00	退庁
19:30	帰宅、夕食、入浴
23:30	就寝

女性職員へのメッセージ

正直ここまで仕事を続けるとは、入省時には考えていませんでした。結婚を機に退職するのだろうと…。しかし、最近では結婚・出産を経ても第一線で活躍することを選択する女性職員が増えてきているように感じます。私は結婚していますが、子供はいません。また、夫も同じ防衛省職員であるためお互いに転勤の可能性があり、毎年異動の時期になるとヒヤヒヤします。家族・家庭の在り方は千差万別です。長い人生の中で様々な転機が訪れると思いますが、時間がかかったとしても「一番良い」と思えるかたちを、私も含めみなさんも見いだせたらより充実したものになると思います。

俯瞰する余裕を忘れずに



沖縄防衛局管理部業務課課長補佐
防衛事務官

ほ さ か た か こ
保坂 太華子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成15年10月 那覇防衛施設局(現沖縄防衛局) 施設管理課入局
- 平成18年 4月 防衛施設庁施設対策課
- 平成21年 4月 地方協力局補償課
- 平成22年 4月 南関東防衛局住宅防音課 住宅防音企画第3係長
- 平成24年 4月 地方協力局提供施設課 整備計画第5係長
- 平成26年 4月 同課 整備計画第2係長
- 平成28年 4月 整備計画局施設計画課 総括係長
- 平成30年 4月 現職

本省勤務にて得られたこと

平成30年4月、沖縄防衛局管理部業務課に配属になり、現在は管理部内の複数課もしくは他部にまたがる案件について調整業務を行っています。それぞれの問題に応じて状況を判断し、解決に導くことは困難でもありますが、大変やりがいも感じます。担当課の意に沿わない場合でも着地点を見出してゴールへ向かうためのスケジュール管理や、問題点を整理する上で必要な知識や考え方、調整方法等は本省勤務で得られたことが非常に大きいと思っています。また沖縄出身の私は米軍施設が身近にある生活環境で育ったため、自衛隊の存在や役割を考える機会はありませんでした。沖縄防衛局では、例えば米軍関係者による事件・事故の対応や基地周辺対策事業のための予算確保、米軍へ提供する土地の取得・管理・返還のための地元調整など、米軍が所在する故の業務が主となって



決裁時に部下を指導する様子

きます。しかし、本省勤務の経験は私に自衛隊の存在がいかなるものかということを考えるきっかけを与えてくれました。防衛省という組織が自衛隊・米軍をはじめ地方自治体そして地権者等との係わりをもつ広範な組織であり、昨今の世界情勢を考えてもいかに重要な役割を担うべき組織であるかを気づかせてくれました。より多角的な物の見方が出来るようになったことは本省勤務にて得られたことです。

課長補佐としての役割とは

現在、課長補佐という立場になり人を育てるということも意識するようになりました。部下の性格はそれぞれです。個々の能力も異なる中でそれを見極め、手を差し伸べるべきときは差し伸べ、時にはハードルを課すことも必要です。私自身が係長の頃、部下と上司の折り合いがあまり良くない時期もありました。双方が意見の相違で対立し、その狭間で苦しみ係長としての職責を果たせないことに悩んでもいました。その際、私が心がけたことはまず部下の話に真摯に耳を傾けるということでした。部下は部下なりに与えられた仕事を全うしようとしていましたが、勤続年数が浅かったこと

もあり、どうしても空回りすることが多かったのです。私は部下の意見の1つ1つになるべく答えを出すよう努めました。時に本人には不本意な回答だったこともあり露骨に嫌な表情をされたこともあります。しかし意識的にコミュニケーションを図るようになってからは、少しずつですが部下と上司それぞれの関係性においても改善がみられました。その時の経験が今日の己を形成する礎になっており、自分という人間の経験値を高めてくれたと思っています。



部下との打ち合わせの様子

1日のタイムスケジュールの一例

6:00	起床、弁当作り、朝食
8:30	出勤、メール確認
日中	業務調整、会議等
19:30	退庁
20:30	夕食
21:30	散歩、ジム
24:00	就寝

女性職員へのメッセージ

人生において誰にでも予期しないことは起こるものです。仕事上直面する壁かもしれませんし、プライベートの問題かもしれません。それは女性も男性も同じだと思いますが、むしろ女性のほうがそういった困難に対応できる柔軟性は高いのではないかと感じています。女性の社会進出が目覚ましく、また社会も多様性を求められる時代になってきました。従来から変化すること、一歩踏み出してみることを恐れずに進んでいきましょう。

頑張りすぎず、ほどほどに



防衛装備庁調達事業部電子音響調達官付
誘導武器室調達専門官

防衛事務官

なかの みちこ
中野 路子

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

- 平成11年 4月 防衛庁入庁
自衛隊宮崎地方連絡部総務課
- 平成15年 4月 陸上自衛隊西部方面総監部
人事部人事課職員人事管理室
- 平成17年 4月 自衛隊福岡地方連絡部総務課
情報公開専門官
- 平成19年 9月 大臣官房文書課
情報公開・個人情報保護室
同室 主任
- 平成20年 7月 同室 情報公開開示調整係長
- 平成22年 4月 装備施設本部総務課
人事・研修管理室 給与係長
- 平成23年 4月 装備施設本部需品課
調達第3班調達専門官
- 平成26年 4月 現職
- 平成29年 4月 現職

人とのつながりを大事に

防衛庁に入庁して21年目になります。異動により勤務地や仕事内容が変わり、新たな業務につくことで不安に感じることも多々ありましたが、振り返って改めて思うことは、ここまでやってこられたのは周囲の様々な助けによるところが大きいということです。周囲の助けといっても多種多様あり、もちろん指導や助言等直接的な部分もありますが、一番大きかったのは精神的な支えによるものでした。

以前、機関の異なる転居異動をした際、仕事も環境もガラリと変わり、目の前の業務をこなすのに精一杯だった時がありました。そんな時、同じような異動歴をもつ先輩、同僚や同期と食事や飲みに行き他愛のない話をすることによって、安心感が持てたり、緊張がほぐれ力を抜くことができた



執務室にて

のを覚えています。

また、「以前仕事で調整した」「研修が一緒だった」など、その時々との接点により生じた人とのつながりによって、気分転換を図れたり、新たな視点を生んだり、些細なことかもしれませんが私自身にとって支えになりました。人との出会いは「一期一会」と言いますが、異動や研修などの縁はその時々ですので、これからも人との出会いを大事にしていきたいと思います。

オンとオフ

仕事をする上で、もう一つ大事にしていることはオンとオフを切り替えることです。美味しいものを食べたり、マッサージを受けたり、時には何もしないなど、週末や休暇に心と体をリフレッシュさせることはもちろんですが、平日においても、自分の時間や仕事を忘れる時間を設けることで、新たな気分で仕事に向かうことができます。

時には、仕事に行き詰まり気持ちの切り替えができない時もありますが、そんな時こそ強制的にでも気持ちを仕事から切り離し、一旦仕切り直しをした上で、改めて仕

事に向き合うようにしています。そのことにより、ほんの少しでも心に余裕を持たせ、そして半歩でも前に進むことができればいいなと思っています。



仕事終わりのオフタイム

1日のタイム スケジュールの一例

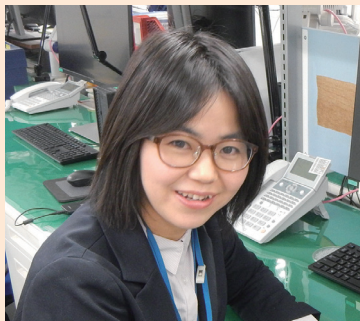
6:45	起床
9:20	出勤、メールチェック等
日中	部内・部外調整、資料作成
19:30	退庁
21:00	帰宅、夕食
22:30	自分の時間 (TV鑑賞)
24:00	就寝

女性職員へのメッセージ

最近は、女性職員の割合も増え、活躍の場も多くなり、これから仕事において求められることも益々増えていくと思います。

両立支援制度等も整い、働きやすくなってきているとはいえ、個々の状況や価値観は人それぞれで、また、その時々により変化していくものだと思います。無理をしすぎたり、諦めたりするのではなく、周囲を参考にしつつ、自分の生活スタイルやタイミングに応じて、時にはがむしゃらに、時にはセーブしたり、働きやすいスタイルを見つけていって欲しいと思います。

何事も 楽しもう



防衛装備庁 先進技術推進センター
研究管理官（第2技術領域担当）付
先進マテリアル・デバイス技術推進室

防衛技官

はしもと くみこ
橋本 久美子

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
技術研究本部総務課付
技術研究本部
- 平成18年 7月 先進技術推進センター
- 平成27年10月 長男出産：育児休業
(平成27年12月～平成29年6月)
- 平成29年 7月 長女出産：育児休業
(平成29年9月～平成30年4月)
- 平成31年 4月 現職（育児時間、朝夕1時間
ずつ取得）

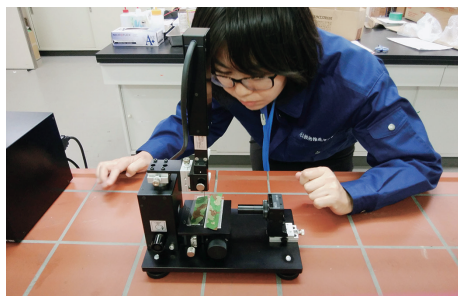
世の中 支え合い

私は、平成30年4月に2年半の育児休業から復帰しました。

休職中に技術研究本部から防衛装備庁と組織が大きく変わり、業務システムも電子化が進んでいて、仕事に慣れるのに苦労した覚えがあります。

それから半年経ち、ようやく仕事に慣れたと思った頃、2歳の長男が体調を崩し、1ヶ月半程、入院することとなりました。このため、長男の入院中は、定時で退庁した後、長男の入院する病院に通って長男が寝付くまで付き添っていました。当時は、「子供が体調を崩したら仕事を休まなければならないことがあるけど、この先も仕事と子育てを両立出来るだろうか」と毎日悩んでいました。

そんな時に、「今は、子育てが大変だけど、あつという間だから。」という先輩の声に励まされました。



装備品の試作

今は、まだまだ子供に手が掛かる時期でいろいろな方に支えられていますが、いつか、子供が大きくなって支えが必要でない日がきたら、今度は誰かを支えるようになりたいです。

日進月歩

私は現在、子供の送り迎えの時間を確保するために、朝、夕、それぞれ1時間ずつ育児時間を取得しています。通常の勤務時間に比べて2時間少ない分、同僚に差をつけられないか不安に駆られる時があります。

そんなときは、いつも長男が生まれてからのことを思い出します。

長男が生まれた時は、何もかも初めてづくしで、オムツ替えや沐浴の手際が悪かったり、どうして泣いているのか全然わからず途方に暮れることがありました。

しかし、1ヶ月経過したころには、赤ちゃんのお世話が初めての頃と比べて倍速で出来るようになったし、赤ちゃんが泣いていても落ち着いて対応出来るようになっていくことに気づき、1日1日の進歩は目に見えないながらも、母として着実に成長していることを実感しました。

仕事も同様に、やったらやった分だけ成長出来るのだと思うようにしています。そして、短い勤務時間の中で出来る限りの知識を吸収し、少しずつでも成長していきたいと思います。



家族との時間



1日のタイム スケジュールの一例

5:30	起床
9:20	登庁
日中	業務調整、資料作成、研究開発等
16:15	退庁
17:20	買い物
18:00	帰宅、夕食（準備）
20:00	後片付け、子供の入浴
21:00	洗濯、寝かしつけ
22:00	読書、就寝



女性職員へのメッセージ

入庁当時、私は、出産などでブランクのある女性が活躍できるだろうか、仕事か家庭かどちらかを犠牲にしなければならないのではないかと不安に思っていました。しかし、実際に自分がワーキングマザーになりましたが、そんなことはなかったです。

両立支援制度の整備、ワークライフバランスという考え方の浸透など、社会全体が仕事と自分の生活を大事にしながら生き活きと暮らせる様になってきています。

どうか、女性だから、男性だから、介護や育児があるから…と、ためらうことなく何事にも挑戦してほしいです。

両立支援制度の紹介

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！

妊娠・出産に関する制度

妊産婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇

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

妊娠中の休息、補食のための特別休暇

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

妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇

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

産前特別休暇

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

産後特別休暇

出産日の翌日から8週間を経過するまでの期間に取得することが可能です。

配偶者の出産特別休暇

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

育児に関する制度

育児参加のための特別休暇

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

保育時間確保のための特別休暇

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

子の看護のための特別休暇

小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員が、その子を看護するため、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。

育児休業

子を養育するため、子が3歳に達する日まで、休業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勤務しないことが可能です。

介護に関する制度

短期介護休暇（特別休暇）

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

介護休暇

要介護者の介護を行うために、通算6月までの期間内において取得することが可能です。

介護時間

要介護者の介護を行うために、1日の勤務時間のうち2時間を超えない範囲で勤務しないことが可能です。

妊娠・出産・育児・介護共通

超過勤務の免除（自衛官除く）

妊娠中もしくは出産後1年以内の女性職員、3歳未満の子を養育する職員又は要介護者を介護する職員は超過勤務をしないことが可能です。

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可能です。

育児・介護共通

早出遅出勤務

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




フレックスタイム制

職員から申告が行われた場合、隊務又は公務の運営に支障がない範囲内において、始業及び終業の時刻について職員の申告を考慮し、勤務時間を割り振ることが可能です。育児又は介護を行う職員や障害を持つ職員については、全員が勤務しなければならない時間帯（コアタイム）を短縮し、より柔軟な勤務形態とすることが可能です。

超過勤務の制限（自衛官除く）

小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員又は要介護者を介護する職員の超過勤務が制限されます。

制度を利用できる職員

-  ... 男女ともに利用できる制度
-  ... 女性職員のみ利用できる制度
-  ... 男性職員のみ利用できる制度

- 防衛省ホームページにおいても各種情報をご覧になれます。「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こちら
人事教育局人事計画・補任課 ☎03-3268-3111（内線：8-6-20654、20666）

