

防衛省職員の
ワークスタイル
事例集

WORK
STYLE
2023

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。

また、男性職員の育児への参画についても具体的な目標を定め、男性職員の家庭生活への関わりを推進し、全ての職員が働き続けやすく、活躍できる職場環境の整備に取り組んでいます。

それら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、また各種休暇等を取得した男性職員の取得を通して感じたことや、これから取得を検討している職員に伝えたいことなどを紹介した「防衛省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職員のワークスタイルの一例を紹介するものであり、皆様が理想とするワークスタイルとは一致しない部分もあるかもしれませんが、様々な事例の中から「参考にできるところ」や「共感できるところ」などを探しながら、読んでいただければと思います。

なお、本事例集は部外に頒布する目的のものではありませんので、ご留意ください。



目 次

防衛省女性職員のワークスタイル事例		2-31
自衛官（幹部）		
01 陸上自衛隊	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	2-3
02 海上自衛隊	第51航空隊調査研究隊解析評価班	4-5
03 航空自衛隊	第1輸送航空隊飛行群第401飛行隊兼司令部防衛部防衛班長	6-7
自衛官（准曹）		
01 陸上自衛隊	水陸機動団後方支援大隊衛生隊本部車両陸曹	8-9
02 陸上自衛隊	第37普通科連隊有線通信陸曹	10-11
03 海上自衛隊	第1術科学校教育第2部電子科	12-13
04 海上自衛隊	第4整備補給隊電子整備隊	14-15
05 航空自衛隊	第5航空団整備補給群本部総務人事班人事係長	16-17
06 航空自衛隊	第6航空団整備補給群本部総務人事班人事係長	18-19
事務官等		
01 内部部局	人事教育局人事計画・補任課企画調整官	20-21
02 内部部局	大臣官房秘書課部員	22-23
03 陸上自衛隊	滝川駐屯地業務隊施設管理専門官	24-25
04 海上自衛隊	第25航空隊大湊航空基地隊厚生班厚生係長	26-27
05 航空自衛隊	第9航空団基地業務群会計隊給与班給与係長	28-29
06 防衛装備庁	長官官房人事官付人材育成センター人材育成研究専門官	30-31
防衛省男性職員の育児休業等の利用事例		32-51
01 九州防衛局	熊本防衛支局土木課	32-33
自衛官（幹部）		
01 陸上自衛隊	陸上幕僚監部指揮通信システム・情報部情報課	34-35
02 海上自衛隊	護衛艦おおよど機関長	36-37
自衛官（准曹）		
01 航空自衛隊	警戒航空団第1整備群本部総務人事班人事係	38-39
事務官等		
01 内部部局	大臣官房文書課企画調整室総括班部員	40-41
02 防衛医科大学校	防衛医科大学校教務部教務課医学科教務係長	42-43
03 陸上自衛隊	陸上幕僚監部装備計画部装備計画課庶務主任	44-45
04 海上自衛隊	館山航空基地隊館山経理隊契約班契約主任	46-47
05 航空自衛隊	第5航空団司令部監理部渉外室法務専門官	48-49
06 防衛装備庁	次世代装備研究所センサ研究部レーダ研究室室員	50-51
巻末特集		
両立支援制度の紹介		52-53
男性職員の育児に伴う休暇・休業		54-55
理想のワークライフスタイルを書いてみよう！		56-57

失敗を恐れず日々挑戦



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

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成12年 4月	防衛大学校入校
平成16年 4月	幹部候補生学校入校
平成16年10月	第8高射特科大隊 (短SAM射撃小隊長、対空作戦幹部)
平成21年12月	結婚
平成25年 3月	国際活動教育隊 研究員
平成25年10月	中央即応集団司令部 (UNMISS司令部要員・情報幕僚)
平成26年 8月	幹部学校指揮幕僚課程入校
平成28年 8月	高射学校 研究員
平成28年 9月	長男出産：育児休業 (平成28年11月～平成29年 3月)
平成29年 4月	職場復帰
平成30年 8月	教育訓練研究本部 教官
平成31年 3月	陸上幕僚監部 防衛部 防衛協力課
令和 3年 3月	統合幕僚学校 国際平和協力センター 教官
令和 4年 7月	現職

チャンスを逃がさない

入隊当初、留学や海外経験のない私が国際分野で勤務することになるとは全く想像していませんでした。結婚して3年が過ぎた頃、突然職場の上司から国際活動教育隊(駒門)への転勤のお話をいただきました。この時、私は第8高射特科大隊(北熊本)の対空作戦幹部として大隊訓練や検閲の企画統制など、忙しくも充実した日々で満足しており、転勤により環境を変えることが私にとって正しい選択なのかどうか悩みましたが、転勤により夫婦一緒に生活できることと、国際分野への挑戦をチャンスと考え、私は転勤を決めました。転勤後、国連南スーダン共和国ミッション(UNMISS)司令部要員(情報幕僚)として派遣され、PKOの現場で軍種や国籍の枠を越えた海外勤務の魅力を感じることができました。

国際分野の仕事は語学や知識面などでの不安もありましたが、それ以上に多様性ある職場で仕事することはとても刺激的かつ有意義に感じています。



一日のタイムスケジュールの例

4:30	起床、メールチェック、勉強等
6:00	朝食
8:00	出勤
日中	ミーティング資料作成、ミーティング参加、担当間調整、勉強会等
17:00	退庁
19:00	帰宅、入浴、夕食
20:00	家族との団らん
21:30	就寝

階級(自衛官)/官名(事務官等)	自衛官/2等陸佐
採用(試験)区分	防大48期

家族と職場の理解に感謝

長男の出産から半年後、育児休業からの復帰と同時に、夫の転勤で単身赴任となり、ワンオペ育児が始まりました。待機児童問題が深刻だった当時、私は出産前から大きなお腹を抱えて保活※をした結果、運良く希望通りの保育園に子供を預けて職場復帰を喜んだのも束の間、保育園に入ると子供は毎月のように風邪やウイルス性の病気にかかり、復帰後半年も経たないうちに肺炎で入院しました。さらにその半年後、今度は私が大病を患い2か月以上も入院しました。幼い子供を実家に預けての入院生活は容易ではありませんでしたが、防衛省の様々な両立支援制度に支えられた他、当時の私と主人の職場の上司や同僚の理解と配慮をいただけたことは、今でも本当に感謝しています。

その後、私が陸上幕僚監部勤務となったのを機に義母が同居して私たち家族の生活を支えてくれました。家族の仕事に対する理解とサポートのおかげで私は海外出張や留学なども育児を理由に諦めることなく参加できました。現在は国連本部で勤務しており、夫が休業(配偶者同行休業制度を利用)して米国での生活を支えてくれている

おかげで、やりがいある仕事をしながら安心して家族一緒に生活できる幸せを感じています。

※保活子供を保育園に入れるため保護者が行う活動のこと

女性職員へのメッセージ

仕事と家庭を両立するためには、中長期的な視点で自らキャリアプランをデザインすることが大切です。ロールモデルとなる周りの先輩や上司から話を聞き、自分が何をやりたいかを考え、目標を定めて事前にそのための準備をしておくことが必要です。

私の場合、小隊長時代に英会話を始め、指揮幕僚課程入校中は仕事と並行して大学院で安全保障の修士号を取得し、自分の目指すキャリアのための準備に時間とお金をかけました。

国連では仕事に必要なスキルを身につけるための学びの機会が多くあり、働きながら学ぶことが当たり前前に実践できる環境も充実しています。職員が学びを通じて新たな人脈を構築し、常に高いモチベーションを持ち続けることは組織の成長にもつながるといえます。ライフイベントも考慮し自分の目指すキャリアプランが実現するよう日頃から家族とコミュニケーションをとっておくことも大切です。

周囲の方々ののおかげで勤務できています



第51航空隊調査研究隊解析評価班
3等海佐

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成 9年 3月	入隊
平成12年12月	第51航空隊 飛行幹部候補生として部隊実習
平成14年 7月	幹部候補生学校入校
平成15年 4月	第51航空隊
平成21年 3月	第3航空隊
平成25年 2月	航空プログラム開発隊
平成26年11月	長男出産
平成28年11月	次男出産 (育児休業 平成27年1月～平成30年5月)
令和 2年 4月	第51航空隊

おかげさま

私は、7歳(小学2年生)と5歳(保育園児/年長さんのクラス)の母です。夫とともに厚木基地で勤務しており、夫婦ともに固定翼操縦士です。長男の育児休業中に次男を妊娠したため継続して育児休暇休業等を取得、長男が3歳6か月、次男が1歳6か月の時に育児休業から復帰しました。子育てキャリアとしてはまだ7年の“若手”ですが、上司をはじめとして、同僚後輩などに恵まれ有難い環境下で勤務しております。

人事面では、我々の最も優先する事項「夫婦共に同基地勤務」について上司のご理解をいただき、おかげさまで夫も私も希望する配置で勤務することができています。補職に関し気を付けていることは、夫とよく話をし双方の上司間でお話しいただくときに齟齬がないようにしていることです。

精神面では、複数の先輩や同僚に「今は、子育てしながら勤務するのが当たり前で、できないときは誰かがサポートすれば良いんだよ。迷惑かけるからとか気にせず好きな配置を希望すればいいんじゃないの？」などと声をかけて頂いたことがあり、心の支えになっています。

階級(自衛官)/官名(事務官等)

自衛官/3等海佐

採用(試験)区分

第49期航空学生

直接的(人事面)にも間接的(精神面)にも色々な方のご協力とご理解等があり勤務できています。本当に「おかげさま」で、感謝につきます。

子育ては仕事に活かせる

育児休業に入る前にある上司に言われた言葉です。私は、育児休業を取得すること、また、育児をしながら仕事をするのは仕事面でマイナスでしかないと思っていました。

しかし、その上司は「育児が仕事に活かせることもある」とおっしゃいました。まさに目からうろこで、育児休業を取得する後ろめたさがスウッと去っていったとともに、復帰に対する希望が芽生えました。主に教育についてそのようにおっしゃっていたのですがその言葉に間違いはなく、私は育児を通じて、ほんの一部かもしれませんが「教育の在り方」を学びました。復帰後、課程学生に対するアドバイスをするときなどに育児で身につけたスキルがとても役に立ったと思います。例えば、相手の話(言い分)を否定することなく聴けるようになったのは、息子たちを育てる上で身につけたスキルだと思っています。

子育ては仕事に活かせる。この言葉は育児をしながら仕事を続けていく中で、私の原動力となっています。

女性職員へのメッセージ

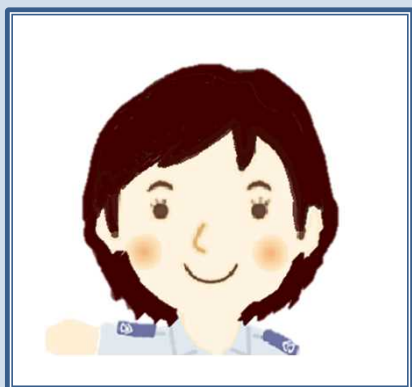
子育てをしながらの勤務は、何かしら周囲に負担をかけていることがあるかと思います。そのことに気づき、気配りや工夫といった適切な対応を重ねていくことで、少しずつ子育てへの理解が深まるのだと感じます。先輩方が切り開いてきた道を閉ざさないように、後輩により広くて歩みやすい道を残せるように、気配りと工夫をしながらとともに歩んでいけたら嬉しいです。



一日のタイムスケジュールの例

5:40	起床、朝食
7:40	出勤、メールチェック及び各種点検
日 中	関係部隊との調整業務関係機関との調整会議 飛行任務、訓練など
19:00	帰宅
19:30	夕食
20:30	入浴
21:00	家族との団らん(本日の出来事)
22:00	自分時間(翌日のTo Do List、夢ノート記入)
23:00	就寝

“雨にも負けず” そういう私でありたい



第1輸送航空隊飛行群第401飛行隊兼司令部
防衛部防衛班長
2等空佐

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成 6年 3月	航空自衛隊入隊（防府北）
平成10年10月	パイロットの夢破れ、ナビゲーターの道へ
平成11年 9月	第3輸送航空隊第403飛行隊（美保）
平成12年 3月	幹部に任官、結婚
平成15年 3月	長男出産、育児休業取得
平成16年10月	二男出産、育児休業取得
平成17年 7月	教官資格取得
平成22年 4月	第1輸送航空隊第401飛行隊（小牧）
平成25年 1月	ゴラン高原国際平和協力業務（空輸隊）派遣
平成25年11月	南スーダン国際平和協力業務（空輸隊）派遣
平成26年 3月	マレーシア国際緊急援助活動（飛行隊）派遣
平成27年 4月	ネパール国際緊急援助活動（空輸隊）派遣
平成28年 7月	在南スーダン邦人等輸送（空輸隊）派遣
平成29年 5月	南スーダン国際平和協力業務（空輸隊）派遣
平成29年11月	航空幕僚監部総務部総務課（市ヶ谷）、 単身赴任
令和 2年 4月	現職

組織力～仲間との繋がり高めたい～

自分の職場が“成長する組織”であるために、私が重視していることは、一緒に任務・業務に携わる人との“繋がり”の高さです。

現在、私は飛行隊の航法幹部（ナビゲーター）という立場と司令部防衛班長という立場の二足の草鞋を履いています。なかなか両方の立場で最大限のパフォーマンスを発揮することは難しく、周囲を巻き込みながら、家族の協力と多くの仲間のコミットメントにより、この仕事は成り立っています。輸送機部隊には、クルーコーディネーションという言葉があります。これは時間的・要求の高い判断・決心が求められる場面では、クルーが自分の立場や役割を認識し連携し合うことを意味します。私が培った“繋がり”の原点です。現在の防衛班長というポジションは、非常にやりがいのある仕事です。組織の垣根を越えて他自衛隊、自治体など地域レベルでの“巻き込み”“巻き込まれ”の関係性を築くことで、新しい気づきを得て、より密な連携による“繋がり”の高まりを日々感じています。

夢を叶える夢ノート

皆さんは、夢を叶えるために日々取り組んでいることはありますか。私は、2年ほど前から夢ノートなるものを作りました。とてもいい話を聞けたり、これは心に響く言葉だなと思ったりしても、すぐに忘れる自分にごっかりすることがあります。ということで、夢ノートは私の人生のバイブルとして、忘れたくないことや実現したいこと、ありたい自分について、いつでも振り返れるように書き留めています。

年始には“私のやりたいこと100連発”を書いて、できたら達成シールを貼ります。仕事のことから家族や趣味のこと、小さな目標から大きな野望まで、希望を膨らませながら書く時間は非常に楽しいです。次の年始には見直しを行い、それは本当に自分がやりたいことだったのかを振り返ります。

また、ご縁を頂いた公務員の皆さんとのオンライン・セミナーにおいて、学び直し(キャリアアップ、人材育成、健康経営、マインドセット、働き方改革、日本文化の継承、SDG's、組織心理学など)をすることで自分が感じたことを書き綴っています。これが壁にぶつかったり、失敗をした時には、自分を勇気づける切替えスイッチとなります。

女性職員へのメッセージ

これからのキャリアプランを考えている皆さんへ、一つお伝えしたいことは、『もう、今の時代“女性だから”“母親だから”という理由で自分のやりたいことをあきらめなくていい。』ということです。それは、仕事もプライベートも含めてということになります。何事もタイミングというものはありませんが、ずっと思い続けて、ここぞというときに来たバスに乗り遅れなければ、夢は叶うものです。私が先輩としてお役に立てることがあるならば、最強のサポーターとして全力で支援することをお約束します。



一日のタイムスケジュールの例

5:40	起床、朝食
7:40	出勤、メールチェック及び各種点検
日 中	関係部隊との調整業務関係機関との調整会議 飛行任務、訓練など
19:00	帰宅
19:30	夕食
20:30	入浴
21:00	家族との団らん(本日の出来事)
22:00	自分時間(翌日のTo Do List、夢ノート記入)
23:00	就寝

どんな時も、自分らしく生きていくために



水陸機動団後方支援大隊衛生隊本部
車両陸曹

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成17年 3月	陸上自衛隊入隊（一般）
平成17年 9月	第36普通科連隊（伊丹）
平成21年 1月	第74期（女教）陸曹候補生課程入校
平成21年 4月	第84期 衛生資材課程入校
平成23年12月	第52期 陸曹普通英語課程入校
平成24年 8月	在日米海兵隊伍長課程（キャンプ・フォスター）
平成25年 1月	結婚
平成25年 7月	長女出産：育児休業 （平成25年9月～平成26年3月）
平成26年 4月	職場復帰
平成27年 8月	第109教育大隊（大津） 第314共通教育中隊（助教） 長女と単身赴任開始
平成29年 8月	西部方面後方支援隊（相浦） 第301普通科直接支援隊（準備陸曹）
平成30年 3月	水陸機動団後方支援大隊（相浦） 本部付隊（人事陸曹）
令和 3年 4月	長男出産：育児休業 （令和3年6月～令和4年5月）
令和 4年 6月	職場復帰
令和 4年 8月	現職

支えてくれた人たち

出産を終え仕事と育児の両立生活が始まってから、私の自衛隊生活は一変し、思い描いていた理想の自衛官でいられなくなり、絶望を感じていました。当時の私は教育隊で助教をすることが夢でしたが、助教をするには状況が厳しく、半ば諦めていました。しかし娘が2歳になる頃、夫を残し娘を連れて教育隊へ異動することになりました。厳しい環境でしたが、当時の中隊長に背中を押され助教をすることになりました。娘を車で片道3時間の実家へ預けに行ったり、実母に支援に来てもらったり、時には娘を職場に連れて行くこともありましたが、中隊長や班長達が協力し娘を預かってくれました。西方へ異動してからは家族で同居生活を始める事ができましたが、ここでも困難が待っていました。私は新編部隊の人事班に配属され業務に追われる日々となりました。夫は部隊の特性上、不在が多く、夫婦共に方面外異動で身寄りもない私でしたが、ベビーシッターの活用、職場の理解と協力など、たくさんの温かい支えにより乗り越えることができ、今日まで精一杯仕事をすることができました。

先輩の一言

女性自衛官が自衛隊で生きていくには、多様な能力と信頼が必要だと思います。私も今まで英語教育や米海兵隊の教育等、色々挑戦してきました。また、強くて信頼できる女性自衛官を育成したい一心で、部隊や教育隊で後輩育成に力を注ぎ、多忙な日々の中でも自分を見失わないように心がけ、全力で駆け抜けてきました。振り返ると自分を優先するあまり、夫婦でぶつかったり、子どもの自由を奪っていた様にも思えます。そんな時に先輩から「自衛隊人生の中で、仕事を頑張る時期と、子どもや自分の時間を優先する時期があっていい」と言われました。娘が小学生になった頃に息子を授かり、次は子育てを優先しようと考え、育児休業は1年取得しました。現在は衛生隊の車両陸曹として働きながら、休日には家族との時間や自分の時間を確保することを優先し過ごすようにしています。また、夫が長期不在の際には行政の支援事業であるファミリーサポートセンターに子どもを預けて、自分の時間を作り充実させています。

いつか子どもに手がかからなくなった時には、また仕事を優先できる時が来るだろうと、焦らず、今優先すべきことを見極めバランスよくゆっくり生きていこうと考えています。

今では絶望感はなく、育児を楽しみながら仕事ができるようになりました。

女性職員へのメッセージ

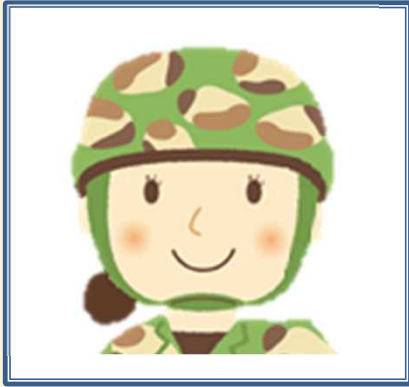
私が娘を出産した頃、まだまだ部隊の理解が低く、妊娠・育休・育児中の女性自衛官に対する冷たい言動に、肩身の狭い思いをしながら仕事をしてきました。現在でも、育児と仕事の両立がうまくいかずに絶望を感じている方や、色々な両立支援制度があっても、周りの理解が足りずに活用できなかった方もいると思います。しかし、最近では、理解のある部隊や隊員が増えたように思いますし、部隊によっては育児中でも働きやすい環境もあります。育児も次第に落ち着いて、精一杯働ける時期は必ずきます。希望を捨てず、自分を可能性を見失わず、みなさまが自分らしく生きることを願います。希望を口に出してみましよう。



一日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、朝食準備等
7:10	保育園送迎、通勤
日 中	車両陸曹業務・訓練等
17:40	退庁、学童・保育園送迎
18:30	帰宅、夕食準備
19:30	夕食、片付け、洗濯等
21:00	入浴、翌日の準備
22:00	寝かしつけ、就寝

前向き・笑顔そして感謝



第37普通科連隊
有線通信陸曹

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成17年 3月	陸上自衛隊入隊
平成17年 7月	第36普通科連隊 本部管理中隊
平成18年 4月	自衛隊体育学校
平成23年 1月	3等陸曹昇任
平成25年 9月	長女出産：育児休業 (平成25年12月～平成26年11月)
平成27年 8月	練馬駐屯地業務隊 司令業務室
平成29年 2月	次女出産：育児休業 (平成29年4月～11月)
令和 3年 8月	第37普通科連隊 重迫撃砲中隊

子育て、そして介護

長女が1才半の時、普通科部隊から駐屯地広報係へと異動しました。コミュニケーションが得意で人と話すことが大好きな私は、広報係としてとても充実した勤務ができていました。広報業務は土日祝日に勤務することが多く、夫婦共に自衛官の私達は勤務を調整しながら、また、大阪に住んでいる母に上京してもらい手助けをしてもらっていました。子供が発熱した際は、子の看護の為に特別休暇を取得しながら夫婦で乗り越えました。そして、長女が3歳の時に次女が誕生し、生後10か月での復帰、その際は保育時間確保のための特別休暇を取得しながら仕事と育児を両立しました。

また、育児に協力してくれていた母が病気になり、介護をする立場となった際も、家庭の状況を理解して、異動調整・勤務調整をしてくれた部隊の方々、一緒に母の介護をしてくれた家族には本当に感謝しています。

現在は、女性自衛官の指導班長として後輩育成に励んでいます。どんな些細な悩みも見逃さないように気かけながら、今までの自衛隊人生で経験したことや、結婚・妊娠・出産を経験しているからこそ

出来るアドバイスをして、後輩隊員が少しでも働きやすい環境を醸成できるよう引き続き努力していきます。

子供との時間

夫婦共働きの私達は、子供との時間を大切にするようにしています。休日には、子供の大好きな公園に行ったり、家族の趣味であるキャンプに行ったりと、楽しい時間を過ごしています。小さい頃から保育園に通っている子供は、今でも甘えてきます。毎日慌ただしい時間を過ごしている中でも、少しでも時間を作り抱きしめるようにしています。夫婦共働きで家族との時間は少ないですが、そんな時でも「ママお仕事がんばってね！応援しているよ！！」と言ってくれます。これからも、少ない時間の中で家族との時間も大切にしながら勤務に邁進します。

女性職員へのメッセージ

慌ただしく過ぎていく日々の中で、仕事と家庭を両立するための時間に追われストレスを抱える女性自衛官の方が多いと思います。そのストレスを発散するために一人の時間を作ったり、音楽を聴いたり、趣味を楽しんだりする時間を作る必要があると思います。

私が実行しているストレス発散法の一つは、「涙活(るいかつ)」です。それは感動するドラマや映画を観て泣くことです。「涙活」は泣くことにより、副交感神経が活性化されリラクゼーション効果があり泣くことで幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が活性化されるそうです。

子育てををする中で、子供を叱ってしまうこともしばしば、心に余裕を…と思いつつも、なかなかうまくいきません。子供の寝顔を見ると、なぜ強く叱ってしまったのだろうと後悔することもあります。

子供との限られた時間を、少しでも多く笑顔で楽しく過ごせるように、ストレスをうまく発散しながら家庭と仕事の両立が出来たらいいですね！



一日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、朝食準備、朝食
7:30	保育園の送り後、出勤
日 中	勤務
17:30	退庁 保育園の迎え後、帰宅
18:00	習い事の送迎、入浴、夕食準備、夕食、後片付け等
20:30	子供との時間、寝かしつけ
21:00	家事、明日の準備等
23:00	就寝

人生楽しんだもの勝ち

1度きりの人生なので、仕事も育児も全力で楽しみたいと思っています。



第1術科学校教育第2部電子科

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成17年 4月	入隊
平成17年 8月	呉地方総監部 防衛部
平成19年11月	岩国システム通信分遣隊
平成21年 1月	3曹昇任
平成21年 8月	練習艦やまざり
平成23年 3月	練習艦しらゆき
平成27年 7月	2曹昇任
平成28年 5月	第1術科学校
平成28年 5月	結婚
平成30年 2月	長男出産 (育児休業 平成30年 4月～平成31年4月)
令和 2年 6月	次男出産 (育児休業 令和 2年 8月～令和4年4月)
令和 4年 8月	三男出産 (育児休業 令和 4年10月～現在)

ひとりで抱え込まない

自分ひとりで仕事を抱え込まないように心がけています。夫が艦艇乗組であり、夫婦共に両親が遠方なので、子供の急な発熱や諸事情により急な休みになったり、またその休みがいつまで続くかわからない中、自分ひとりで仕事を抱え込んでしまうと、その仕事自体が進まなくなったり、代わりに最初から誰かがやる事になる状況になってしまうため、仕事の進捗状況や大事な予定がある際には、退庁前に必ず同僚に伝えて、自分が明日来られなくなった場合にも、自分の代わりに業務を任せられる人を必ず探して依頼し、担当者しかわからない状況を作らないように心がけています。また、育児においても三男妊娠中に仕事復帰をしましたが、その際にも夫が停泊中や休みの際は保育所の送迎や子供の看護は率先して行ってくれるように仕事復帰前に話し合い、出来ないことは出来ないことと伝え、してほしいことは遠慮なく伝えるようにしたところ、夫も家事や育児に積極的に取り組んでくれるようになりました。三男出産時には夫が育児休業(令和4年9月～11月)を取得し、長男、次男のお世話を含め家事、育児全般を担ってくれたおかげで、

三男の育児と身体の回復に専念することができました。

自分の強みを生かす

育児と仕事の両立をしていく上で、教務の途中でも子供が発熱したら同僚に任せて帰らなければならなかったり、仕事が遅くなり子供のお迎えが予定より遅くなり保育所でひとり待っている子供の姿を見た際にはすべてが中途半端になっているのではないかと悩んだ時期がありました。そのときに今の自分自身に自信が持てるように、自分が得意である人の話を聴くという特技と教官勤務や今後の勤務に生かせるような資格(国家資格キャリアコンサルタント)を調べて取得しました。取得後に育児休業を再度取得することになりましたが、資格のおかげで自信をもって復帰し、仕事にも生かすことができていると感じています。

女性職員へのメッセージ

甘え上手になってください。

甘えると言うと、マイナスなイメージがあります。もちろん自分の要望だけでは一方的になってしまい、孤立を生んだりしますが、甘え上手とは自分だけでなく、家族のため、同僚のために今自分ができることをして、信頼関係を築き、無理をせず甘えられる環境作りをすることで、困ったときに甘えやすく、また困っている人がいたら遠慮なく手を差し伸べて甘えさせてあげられる余裕を持ってほしいと思います。無理なときやしんどいときはひとに上手に甘えることで、育児や仕事に少し余裕を持つことができ、そして楽しくなると思います。



一日のタイムスケジュールの例

	仕事復帰中	育児休業中
5:30	起床・ご飯作り	
7:00	保育所送り	起床・ご飯作り
8:15	出勤	
8:45		保育所送り
日中	教務、学生対応等	三男のお世話、家事
16:00		保育所迎え
16:15		子供と遊ぶ
17:30	退庁	夕食
18:15	保育所迎え	
19:00	帰宅	
19:15	夕食	
19:30		子供と入浴、遊ぶ
20:00	子供と入浴、寝かしつけ	
20:30		寝かしつけ
21:30		後片付け、洗濯
22:00	後片付け、洗濯	
23:00		就寝
24:00	就寝	

感謝と恩返し



第4整備補給隊電子整備隊

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成15年 3月	海上自衛隊入隊
平成17年 3月	第1整備補給隊電子整備隊
平成21年 4月	第4整備補給隊電子整備隊
平成25年 3月	結婚
平成28年 3月	長女・二女出産 (育児休業 平成28年5月～平成29年5月)
平成29年 5月	職場復帰
平成29年 5月	育児時間取得開始
平成29年 8月	第4航空群司令部総務班
平成29年 8月	フレックスタイム制取得開始
令和 元年12月	第4整備補給隊電子整備隊
令和 4年 9月	現職

いろいろな工夫を楽しもう

初めての出産・育児が双子だったため、毎日が必死でした。当時、夫は3交代勤務のため家に居ない(居ても夜勤明けで寝ている)ことが多く、平日はほぼワンオペ状態で、「乳児突然死症候群」などのニュースを過敏に捉えて、子供の顔が枕やタオルで隠れていないか、息はしているかなど頻繁に確認するなど、授乳も重なり常に睡眠不足でした。離乳食が始まると、アレルギーの確認や、離乳食を作り冷凍保存をする毎日、手掴み食べを始める頃は、顔やテーブル、床などを汚すのが当たり前で、夫の食事や弁当の準備もあり、本当に辛いと思っていました。そんな時期に友人に「私、レトルトの離乳食を使っていたよ。手を抜く所は抜いた方が良いよ。」と言われて使ってみると、これがとても便利でもっと早く使っていればと後悔しました。この、友人の一言で、身体的にも精神的にも楽になりました。私は、仕事を早く片付けられるタイプではありませんが、時間には限りがありますので、子供が6歳になった今でも手を抜ける所は抜くなど要領良く工夫をするようにしています。自分一人で抱え込まずに同僚に相談したり、業務を分担して自分ができる事を精一杯頑張るようにしています。

弱点を把握して、チャレンジ

私は子供が1歳2か月の時に育児休業から1年5か月ぶりに職場復帰をしました。復帰当初は、勤務から長期間離れていたことによる知識や技能の低下から、整備員としての勤務に不安を感じておりました。子供が体調を崩す事が多く、休みがちであったため申し訳ない思いでいっぱいでした。2か月半が過ぎた頃、同基地内の第4航空群司令部総務班に異動となり、文書を担当する事になりました。今まで携わった事が無くゼロからのチャレンジでしたが、一人配置で頼れる人もいなかったため、決まった仕事量をこなすのに必死でした。保育園からのお迎え要請もあり、時間が無くどうしても仕事が終わらない時は夫やその両親に育児を任せ、残業や休日出勤をしていました。その頑張った甲斐もあったのか仕事で周りに信頼して貰えるようになり、ようやく自分に自信を持てるようになりました。整備以外に引き出しが増えて嬉しかったことを覚えています。

現在は第4整備補給隊で電子整備員として勤務しています。約4年のブランクは大きいですが、同僚や上司、家族の協力のおかげで毎日が充実しています。子供の成長とともに自分の時間も持てるようになり、週末は趣味の時間を作れるようになりました。支えてくれている全ての人たちに感謝です。

女性職員へのメッセージ

仕事と育児の両立支援制度が充実したことによって、フレックスタイム制などを活用している人が私も含めて増えていると思います。とても便利な制度なのですが、自分の権利だと思って利用するのではなく、利用させてもらっているという感謝の気持ちを持って利用して欲しいです。職場にもよりますが、総員参加の行事をコアタイムに計画する部隊もあれば、職務の都合上、早朝に実施する部隊もあります。例えば、総員で実施する滑走路清掃は飛行場の運用の都合上、早朝に実施する必要があります。

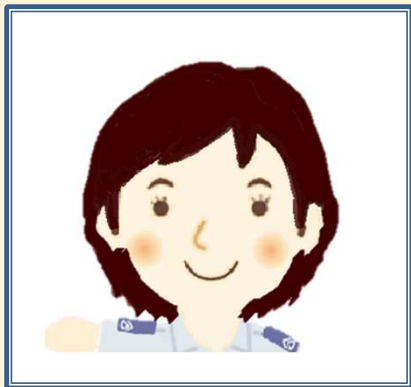
自分がいない分、他の誰かがカバーしてくれています。全員が遅出勤務をしたら任務達成に影響が出ます。制度を利用できる状況にある人は、感謝の気持ちを持つ事が大事だと思います。そして、自分が制度を利用しなくても良い状況になった時は制度が必要な人を助けてあげて欲しいです。



一日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、朝食準備、お弁当作り
8:15	出勤、メールチェック等
日中	業務(整備作業)
17:30	退庁
18:30	お迎え後、帰宅。夕食準備、夕食、洗濯、後片付け、入浴
23:00	就寝

家庭51:仕事49、家庭をちょっとだけ優先



第5航空団整備補給群本部総務人事班
人事係長

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成14年	3月	航空自衛隊入隊
平成14年	9月	第5高射群本部（那覇）
平成17年	4月	第5高射群第17高射隊（那覇）
平成18年	10月	第5高射群本部（那覇）
平成18年	11月	長男出産
平成19年1月～7月		育児休業取得
平成20年	7月	3等空曹
平成22年	2月	長女出産
平成22年4月～9月		育児休業取得
平成24年	3月	第1術科学校総務課（浜松）
平成25年	7月	2等空曹
平成31年	3月	第5航空団整備補給群本部（新田原）
令和2年	1月	1等空曹
令和4年	11月	現職

いやなことは私によることで

この言葉は、母校の学園標語です。人が嫌だなと思うこと、やりたがらないことを自分から実践していく、この言葉を時々思い出します。

誰かがやるだろうと期待していても、結局自分がやることになって、期待した気持ちと時間が無駄になります。仕事を選ばず、自ら動くことを続ければ、少なからず、他の人にも伝わると思い、実践できたり、できなかったりを繰り返しています。しかしながら、「これだけやっているのに、報われない。」とも若い頃は思っていました。ある日、先輩隊員から、「それは自己満足であって、そこまで評価されていないことの方が多。家庭と仕事の両立も、絶対に50:50ではなく、家庭が大変な時は60:40で良いし、その時職場に負担を掛けてしまったのであれば、10年後でも20年後でも、子供に手が掛からなくなってから職場に恩返しすれば良い。」と言われました。それを聞いて、「そうか。それほど肩肘張る必要ないんだな。」と気が楽になり、私の中で”両立”の考え方が変わりました。

家族と職場の協力なしでは“両立”はありえない。

育児・介護等の制度は、各種教育等を通じ、確実に浸透しつつあると思います。しかしながら、各種制度を当たり前前の権利と思うのではなく、助け合いの制度であると認識し、感謝の気持ちを持って制度を活用することが肝要であると考えます。

私は、職場において「できない」ことがある理由に、子どもがいるからと回答したくないと思っています。また、子供たちにも、自分たちの存在が重荷になっているとあってほしくありません。しかし、現実には毎日朝早く出勤することはできません。子どもの体調不良や学校からの呼び出し等も多々あり、職場の同僚に頼ることもあります。それを当たり前と思わず、感謝の気持ちを忘れず、できないことがある分、その他の作業や休日の特別勤務に積極的に就く等、夫のシフトとにらめっこしつつ、「できないことがあるなら他にできることをやる。」という気持ちで、職場に貢献できればと思いながら勤務しています。

女性職員へのメッセージ

我が家の家事は、主に夫に任せきりで、私は専ら何もしない母ちゃんなのですが、夫婦で協力しながら、何とか両立できています。

それでも、食事を用意するだけでも精一杯の時もあります。朝起きられない時もあります。お弁当を作るのもままならない日もあります。洗濯物を干し忘れ、食器を溜めることも度々です。よし、やろうと思うまでのエネルギーすらない時もあります。そんな時は、コンビニのご飯でもいいのです。洗濯機も食洗器も、二度回せばいいのです。お互い疲れて何もできない日があってもいいのです。明けない夜はないのです。育児でも介護でも終わりが見えないと感じることがあるかと思います。ネガティブに考えてしまう自分を責めることもあるでしょう。どうか、勇気を出して、助けや助言を求めてください。自衛隊内外、男女問わず、繋がりを持って話をしてみると気持ちが楽になり、視野も広がると思います。また、そのような隊員がいると感じとれた時は、部隊、身分や階級にかかわらず、声をかけ、何かしらのきっかけを作ってあげてください。



一日のタイムスケジュールの例

5:00	起床、お弁当作り
6:30	長男、夫見送り
7:10	長女見送り
7:40	出勤
日中	人事業務
18:30 ~ 21:00	家事/部活(フットサル)・残業等

※夫シフト勤務週(夫、日勤週時は、家事等交代)就寝

八方塞がりはなく、視点を変えれば必ず道はある。



第6航空団整備補給群本部
総務人事班
人事係長

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
平成12年 9月	第6航空団整備補給群本部（小松）
平成15年 3月	結婚
平成17年 4月	長女出産：育児休業 （平成17年6月～平成18年3月）約9ヶ月
平成19年 7月	3等空曹昇任
平成19年 8月	#98初任空曹課程
平成22年 3月	二女出産：育児休業 （平成22年6月～平成23年1月）約7ヶ月
平成26年 3月	第13飛行教育団整備補給群本部（芦屋）
平成28年 1月	2等空曹昇任
平成29年 2月	三女、四女（双子）出産：育児休業 （平成29年4月～平成29年10月）約5ヶ月
平成30年 3月	第6航空団整備補給群本部（小松）
令和 2年 1月	1等空曹昇任
令和 2年 7月	#103上級空曹課程
令和 2年 8月	現職
令和 2年11月 ～令和 3年 4月	フレックスタイム制度（週1回は16:30での帰宅）

転勤が人の絆を強くする！！

キャリアアップしていく上で困難なことは「転勤」でした。初めての転勤時に長女（当時小2）から「ママが自衛隊じゃなかったら、友達と離れなくても良かった。」と言われた時は、申し訳なさやショックで悩みました。でも、夫（自衛官）と協力して、娘の気持ちを大事にしようと思い、転勤後も手紙や電話のやり取り、帰省時には友達の家でお泊まり会をする等、友達との繋がりを大事にすることで、前向きになってくれました。また、急遽、夫に単身赴任の話が舞い込んだ際は、自分1人で子供4人を育てながら働く自信がなく悩みましたが、「困難な道こそ選ぶ価値がある。」と考え、夫を送り出すことにしました。今では、理解ある上司、頼りになる同僚や後輩、気に掛けてくれる上級部隊の方等、そして、自分のことは自分でやろうとしてくれる子供達の支えがあるからこそ、日々、乗り越えることができていると感謝しています。

キャリア形成及び育児での悩みについては、多くの女性先輩に相談することで沢山ヒントを頂きました。その中でも一番印象に残っているのは、「子育ては子供が犯罪者にならなかつたら正解!」の言葉です。悩んだ時、この言葉に何度も勇気づけられました。

気持ちの切り替えを大切に！！

「職場、家庭以外の場所を持つこと。」「一行日記を毎日書くこと。」を大切にしています。長女(高2)がチアリーディングを始めて1年、二女(中1)が剣道を始めて3年が経ちます。平日の送迎や土日に行われる試合の付き添い等、多忙で時間に追われる時もありますが、指導者や保護者の方々と関わることは、とても勉強になり、子供の成長を間近で見るとは、自分自身の活力となります。職場、家庭以外の場所を持つことは、仕事や家事育児に対する悩みの解消にも繋がり、気持ちを切り替えられます。また、その日成し遂げた内容を一行日記として、毎日スケジュール帳に書くようにしています。その理由は、①小さな達成感を忘れない、②来年の業務の参考にするためです。余裕がなくなった時にスケジュール帳を見ることで、「去年、これだけ出来ていたのなら、今年も!」と、やる気に繋がるのです。

仕事と育児の両立支援制度では、二女の塾の送迎のため、フレックスタイム制度を活用しました。おかげで有意義な時間管理ができました。

女性職員へのメッセージ

両立は常に悩みがあり、限られた時間の中で仕事や家事育児をすることは、決して楽ではないです。申し訳ない気持ちや悔しい気持ちで、

私自身も何度も仕事を辞めようと思いましたが、しかし、その時その時に助けてくれる人がいたこと、そして、私自身、子供を理由に簡単に諦める選択をしたくないという思いから、ここまで来れたと思っています。そして今では、男女年齢問わず、いろいろな方から相談を受けるようにもなり、日々やり甲斐を感じているので、辞めなくて本当に良かったと思っています。

もし、悩んでいる方がいたら、近くにいる女性隊員の先輩(私も含め)に相談してみてください。どの基地にいても同じ女性自衛官、仲間です。解決には繋がらなかったとしても、何かヒントは掴めるはずです。これからも、今までの知識や経験を活かし、「女性自衛官が出産後も継続して働きやすい環境作り」への力になりたいと強く思います。



一日のタイムスケジュールの例

5:00	起床、身支度、朝食作り、長女の弁当作り
7:30	保育園及び高校への送り、通勤
8:15	課業開始(資料作成、各種調整)
17:00	課業終了、保育園お迎え
18:00	帰宅、夕食作り
18:45	二女習い事(剣道)への送り、買い物
19:30	長女部活(チアリーディング)お迎え
20:00	二女習い事お迎え
20:15	夕食
21:00	入浴
21:30	家事、学校等の書類確認・記入、習い事の調整、保育園の用意
24:00	就寝

自分スタイルのワークライフバランスをデザインしよう



人事教育局人事計画・補任課
企画調整官

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成17年	入庁 官房文書課（法令審査）
平成18年	防衛局調査課情報室
平成19年	官房秘書課付（研修）
平成20年	内閣府（出向）
平成22年	留学（米国ミシガン大学）
平成23年	防衛政策局日米防衛協力課部員
平成24年	地方協力局地方協力企画課 グアム移転事業室部員
平成26年	経理装備局会計課自衛隊予算班長
平成28年	防衛政策局日米防衛協力課調整班長
平成30年	大臣官房文書課総括班長
令和 2年	配偶者同行休業
令和 4年	現職

配偶者同行休美という転機

入省して17年が過ぎようとしています。課の窓口業務からはじまり、出向や留学を挟みつつ、様々な業務に携わってきました。部員、班長と立場が上がっていくのに伴い、時にはもう処理しきれないと思うような業務や責任を抱えて悩むこともある反面、仕事の成果がそのまま世に出ていくという点でやりがいを感じられるようになっていったように思います。このように仕事を続けてきた私の大きな転機は、国際連合日本政府代表部に赴任する夫に同行するため、2年の休業を取得したことです。休業してニューヨークに渡ったのは、新型コロナウイルス感染症によりロックダウンされたばかりの時点で、搭乗した航空機にも、到着した空港にも、街にも人がほとんどいない、まるで映画の世界のようでした。夫も自宅からのリモートワークがメインでしたので、多くの時間を共にすることができたという点では良かったのですが、世界から隔絶されているような、東京で仕事をしていた時とは全く違う生活に戸惑う日々でした。

それでも半年後には対面でのイベントが増え、世界中から集まる外交官・軍人達やその配偶者と交流する機会に多く恵まれました。様々な国籍・文化やバックグラウンドを持つ友人達と過ごす時間は、自身の視野を広げる機会となったことはもちろん、

特に家族との関わり方や仕事との向き合い方について考えさせられる契機にもなりました。友人達が出産・育児や家族の転勤等の様々なライフイベントに対し、前向きかつ柔軟に立ち回っていることに感銘を受けましたし、夫婦ともにキャリアを積む中でも、家族と過ごす時間を一番に考える、という共通の軸があったように思います。

新しい視点につながる気づきを大切に

帰国後、人事計画・補任課という人事施策全般を担当する部署の前任部員として勤務しています。今年は、国家防衛戦略や防衛力整備計画等の策定時期でしたので、少子化によりさらに厳しくなる採用環境の中で如何に質の高い人材を確保し続けるか、という大きな課題に対応するため、省全体として既存の人事制度を根本的に見直し、考え得る新たな施策を検討する、というプロセスに携わることになりました。

こうした検討を進める上で、仕事を離れなければ得られなかったであろう視点や知見を活かす機会があることを実感しています。育児・介護などの事情を持つ人達や様々なバックグラウンドを持つ人が活躍できる組織作りを自指すに当たり、ロールモデルとして思い出されるのは休業中に多くの時間を共有した友人達の姿です。仕事で経験を重ねることはもちろん重要ですが、

それ以外にも、新たな視点を取り入れるような経験や気づきを見逃さず、大事にしていきたいと思えます。

女性職員へのメッセージ

私が休業を取得するに当たっては、重要な経験を積む機会を逃してしまうのではないかと、休業後にちゃんと復帰できるのだろうか、周りからどう思われるだろうと、葛藤がありました。育児など様々な事情で仕事を離れたり、勤務時間を減らして働き方を変えたり、という選択は男女問わず勇気のいることだと思います。しかし、仕事と家庭の両立を支援する制度は活用されるためであるものですし、ご自身の転機として前向きに捉えてほしいと思います。さらに、その選択は、同じように悩む同僚や後輩を後押しすることにもなると思いますし、多様な働き方の職員が活躍できる組織を作っていくための重要なステップにもなると思います。



一日のタイムスケジュールの例

7:30	起床
9:30	出勤
日中	メールチェック、会議、打ち合わせ、資料作成、説明等
21:30	帰宅
22:00	夕食、入浴、読書など
24:30	就寝

与えられた環境でベストを尽くす



大臣官房秘書課部員

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成16年10月	防衛施設庁入庁（沖縄防衛施設局）
平成18年10月	防衛施設庁施設企画課
平成20年4月	自己啓発休業（国際・行政修士取得）
平成22年2月	長男長女出産：育児休業 （平成22年4月～平成23年3月）
平成23年4月	地方協力局調達官付
平成24年4月	装備施設本部施設計画課 係長
平成26年4月	経理装備局施設技術官付 係長
平成28年4月	情報本部画像地理部 専門官
平成31年4月	防衛政策局調査課 専門官、部員
令和3年4月	地方協力局沖縄調整官付 部員
令和4年8月	現職

育児もキャリアも諦めたくない

語学力を活かして安全保障の分野で日本と米国の架け橋になりたいと思い、防衛省に入省しました。これまで主に米国との調整業務を担当し、係長、部員と役割が変わるごとに、視野が広がり、責任とやりがいのある仕事を任せてもらえるようになりました。

とはいえ、ここまでの道のりは決して平坦なものではなく、特に、双子を出産してからは、周囲にロールモデルもない中、育児とキャリアの両立に悩む日々でした。復帰当初は、同期がバリバリと仕事をしているのを横目に、自分はマミートラックに乗っているのでは、と焦ってばかりでした。育児もキャリアも中途半端な気がして、仕事を辞めたいと思ったことも数知れません。そのような中で心がけてきたことは、常に優先順位をつけ、自分の持ちうる時間と能力を最大限活用することです。自分できることには限界がありますので、実家にサポートをお願いしたほか、時短家電、家事代行サービス等、使えるサービスをフル活用しました。また、自己研鑽を怠らず、限られた時間で能力を発揮できるよう努めてきました。今でも育児とキャリアの両立の悩みは尽きませんが、

与えられた環境の中でベストを尽くすことが重要だと思っています。

また、今日まで仕事を続けることができたのは、周囲の理解とサポートがあったからだと思っています。優しく相談に乗ってくれる上司、悩みを共有してくれる同僚、仕事を何でもやってくれる優秀な部下たちには感謝してもしきれません。

自分を大切に

自分が幸せでないと周りを幸せにできないと思っています。そのため、常に自分のメンテナンスに気を配り、良質な睡眠、バランスの良い食事を心がけています。そして頑張った自分に、ご褒美を用意しています。ご褒美は、スタバのコーヒー、デパ地下のスイーツという日常的なものから、週末のスパや美味しい食事とワイン、そしてまとまった休みの際の旅行など、色々な選択肢を用意し、いつもご機嫌でいられるように心がけています。自分がいい状態でいられれば、仕事のパフォーマンスも向上し、周囲の人にも余裕を持って接することができると思っています。

女性職員へのメッセージ

女性の生き方には様々な選択肢があるので、迷うことも多いと思います。自分の決断は正しかったのか、もし違う決断をしていたら、もっと違う人生があったのではないか、と思うこともあると思います。隣の芝生が青く見えることもあると思います。そういう時はまず、自分はどうすれば心地よいと感じるのか、どういう自分になりたいのか、自分に問いかけてみるようにしています。自分の人生の価値を決めるのは自分です。自分の決断に責任を持ち、なりたい自分に向かって努力すれば、自ずと道が開けていくのではないかと思います。



一日のタイムスケジュールの例

6:15	起床、ヨガ、朝食
8:30	出勤（通勤中に英語の勉強）
日中	人事調整、職員との面談等 気分転換に外でランチ
18:30	退庁
19:30	夕食、片付け、洗濯、翌日の夕食の準備
22:00	入浴
23:30	就寝

先憂後楽 (先に苦勞して後で楽をする)



滝川駐屯地業務隊
施設管理専門官

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)

平成 9年 4月	航空学校総務部管理課 (工事企画係・管財係)
平成14年 4月	美唄駐屯地業務隊 (工事企画主任)
平成17年 4月	旭川駐屯地業務隊 (工事企画係) 事務官等管理課程 (第57期) 入校
平成20年 4月	真駒内駐屯地業務隊 (エネルギー管理専門官) 第6回女性職員 (係員級) 研修受講
平成21年 9月	北海道補給処総務部管理課 (エネルギー管理専門官)
平成24年 4月	上富良野駐屯地業務隊 (管財主任) (結婚)
平成27年 4月	岩見沢駐屯地業務隊 (管財主任) 長男出産: 育児休業 (平成27年12月~平成29年3月)
平成31年 4月	美唄駐屯地業務隊 (工事企画主任)
令和 3年 4月	現職

業務の効率化のために~管理すべきものを知る~

営繕業務の中で一番苦勞したことは、図面等必要な資料を探すのに時間がかかることでした。あるはずの資料を何日もかけて探したり、見つかるものもあればないものもあったり、古い施設では70年以上歴史を振り返って調べることもあります。そんな中、エネルギー管理専門官という新設のポストに就いた際、エネルギー管理員の部外講習を受講する機会をいただきました。その中で「管理」するために最初にすることは、そのものが何であるか「知る」ということだと学びました。エネルギーであればどの施設でどれくらい電気等を使用しているかということです。営繕業務での知る手順は、旧台帳→新台帳→該当年度の履歴→図面と色々な資料を経由する必要があります。私はこの一連の手順の簡略化、また、管理すべきものを知るためデータ化することにしました。これにより検索も容易にでき必要な情報にすぐにたどり着けるようになりました。「管理すべきものを知る」という行為は、施設に限らず人や備品等全てに共通して必要な最初の手順であり、PDCAの基礎となるもので、業務の効率化にも大変役立っています。

育児・介護・仕事の三つ巴

実母の認知症発覚から、定期的
に実家に通い通院の付き添い、服
薬や身だしなみの見守りを続けて
いましたが、医師の勧めで介護認
定を受け、等級が進むにつれ別居
での見守りが厳しくなりました。そ
こで夫を自宅に残し、息子と実母
と、私のダブルケアラーとしての
生活が始まりました。仕事から帰る
と、なくなった物や捨てられた物
の捜索、掃除をしてから食事の支
度をする毎日。ストーブの上に靴下
が乗っていたのに危機を感じケア
マネージャーに相談しました。デイ
サービスを利用することで気持ち
も少し軽くなり、何とか過ごして
いましたが、散歩から帰れなくなっ
ているところを近所の方が助けて
くれたり、暗くなってから息子の手
を引き探し回ったり、二度の警察保
護を経てショートステイを利用しな
がらグループホームを申込み、空
きを待って入所してもらいました。
介護、特に認知症は要介護状態に
なると、住み慣れた場所以外での
在宅介護は非常に難しいです。前
兆を感じたら迷わず受診をおすす
めします。服薬するとで進行を緩
やかにし、必要な支援を受けな
がら無理せず進めていきましょう。

※ダブルケアラー

晩婚や高齢出産化に伴い、育児と介
護のタイミングが重なる状態をダブ
ルケア、それに携わる人

女性職員へのメッセージ

輝かしい経歴を持つ方々に混じ
り気後れしながらも、今回掲載の
依頼を受けたのは、身近に同じよ
うな境遇の方がいない中、色々
調べたり、職場問わずたくさん
の方々にご協力いただき何とか
やってこれている私を知ってもら
い、「だから大丈夫だよ」と伝え
たかったからです。決して独りで
抱え込まないでください。

子育ては「年金を支える子を産
み育てる社会貢献活動」であり職
場全体で取り組むものだとは私
は考えます。育児休業等、後ろめ
たさを感じるかもしれませんが、協
力してくれた方々への感謝と、立
場が代わった時に快く協力してい
くことで返していったあげてくだ
さい。



一日のタイムスケジュールの例

6:00	起床
7:40	子供送り
8:10	出勤
日中	施設状況把握、システム入力、 維持管理計画の作成等
	フレックスタイム 月～木 8:15～17:00
	金 8:15～15:00
	休憩時間変更(短縮) 12:30～13:00
17:05	退庁
17:30	子供迎え・帰宅
18:00	夕食・入浴・家事色々
21:00	子供と布団でゴロゴロ
22:00	趣味の時間
23:00	就寝

先輩の言葉を胸に、あきらめずに頑張る毎日



第25航空隊大湊航空基地隊厚生班
厚生係長

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 大湊地方総監部管理部施設課
平成16年 4月	大湊地方総監部経理部経理課
平成19年 4月	海上幕僚監部指揮通信情報部情報課
平成21年 4月	八戸航空基地隊経理隊
平成23年 4月	大湊地方総監部経理部契約課
平成26年 4月	大湊地方総監部経理部監査課 結婚
平成28年 7月	長女出産 (育児休業 平成28年9月～平成31年3月)
平成31年 2月	次女出産 (育児休業 平成31年4月～令和2年3月)
令和 2年 4月	職場復帰
令和 3年 4月	現職

大丈夫、時間が解決してくれるよ。

幼い子供を抱える私にとって、業務を確実に成し遂げるのはもちろんのことですが、定時退庁も重要なミッションです。そのために、仕事は優先順位を決めて、順序良く取り組むこと、また、業務の進め方で分からない時は、一人で悩まず、早めに上司に相談して解決するように心掛けています。そのような中でも、仕事が手一杯で行き詰まりそうになることがあります。その時は、昔一緒に勤務した女性事務官の先輩の言葉「大丈夫、時間が解決してくれるよ。」という言葉がいつも思い出しています。これは、まだ私が若手だった頃、業務の繁忙期に仕事が山積みとなり、弱音を吐いていた時に、先輩が掛けてくれた言葉です。その言葉のとおり、確かにその時は仕事が山積みで、もうこれ以上対処できないと思っていても、諦めずに一つずつ目の前の仕事から処理していくと、いつの間にか山積みの仕事が片付いて、繁忙期も過ぎ去っていました。先輩の言葉のとおり、大抵のことは諦めなければ時間が解決してくれるということが分かり、それ以来、仕事が大変な時は、この言葉を思い出して頑張っています。

これは、今は子供に手がかり大変な時期であるけれど、時間が経てば子供も手を離れ、また仕事に重点を置くことができるようになる、という意味でも、私の中で支えとなっている言葉です。

我が家のリフレッシュ方法

幼い子の寝かしつけは、1日の様々な任務の中でも困難なものの一つだと思います。保育園で昼寝してくる子供達は、なかなか寝てくれません。我が家では、寝かしつけは私と夫との隔日交代制で、寝かしつけ担当は、夕食後、子供と一緒に入浴し、その後、一緒に寝ます。一緒に寝てしまえば、なかなか寝てくれない!!とイライラする必要もないですし、親と一緒に本気で寝た方が、子供も安心して早く寝付いてくれるような気がします。寝かしつけ担当ではない方は、後片付けの担当で、食器洗い、洗濯などの家事の後、自由時間を確保できます。子どもと一緒にゆっくり睡眠を取る日と、家事のあとに自由時間を満喫できる日と、私にとってはどちらも充実したリフレッシュ時間です。自由時間の取れる日には、一人でゆっくり入浴している間に、仕事の進め方を頭の中で整理していると、問題解決のいいアイデアが浮かんできたりして、翌日の仕事

の流れがスムーズになることもあります。

女性職員へのメッセージ

育児がこんなにも大変なものだなんて、自分が子を産むまでは全く想像できませんでした。事務官、自衛官を問わず、今まで育児をしながら働く、多くの女性の先輩の姿を見てきましたが、文句も言わず、熱心に仕事に取り組む皆さんの姿からは、そんな大変さがまったく伺われなかったからです。でもきっと、皆同じように悩みや困難を抱えながら毎日を過ごしていたんだな、というのを今自分も同じ立場になって実感しています。これから結婚・出産に臨む皆さんにも、悩み多き毎日がやってくるかと思います。でも大変なのは、皆一緒です。育児ができるのは一生のうちで限られた時間だけなので、楽しみながら頑張っていきましょう。



一日のタイムスケジュールの例

	寝かしつけ担当の日	寝かしつけ担当ではない日
4:00	起床、朝・朝食準備、掃除等	
8:30	出勤(子供を保育園に送るのは夫の担当) 日中 書類作成、電話対応等	
	(昼休憩 12:30~13:00)	
16:45	退庁	
17:30	保育園迎え、帰宅	
18:30	夕食、家事等	
20:00	子供と入浴	片付け、洗濯等
21:00	寝かしつけ、就寝	
21:30		入浴
23:00		就寝



第9航空団基地業務群会計隊
給与班給与係長

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成 8年 4月	防衛庁入庁 陸上自衛隊施設補給処整備部整備管理課
平成11年 3月	統合幕僚事務局第1幕僚室副官室
平成13年 4月	長官官房秘書課大臣室
平成15年 4月	航空自衛隊第1補給処東京支処業務課
平成17年 4月	航空自衛隊補給本部会計課 (平成19年11月 中級事務官等講習受講)
平成20年 4月	航空自衛隊第83航空隊基地業務群会計隊
平成22年 4月	航空自衛隊幹部学校業務部会計課
平成26年 4月	航空自衛隊第2航空団基地業務群会計隊
平成27年 6月	長女出産 育児休業
平成29年 4月	復職
平成29年 8月	航空中央業務隊会計科
平成29年11月	次女出産 育児休業
平成31年 3月	復職（育児時間・早出・休憩時間短縮利用）
令和 4年 3月	現職 (遅出・休憩時間短縮・短期介護休暇利用中)

不妊治療と仕事の両立

結婚後数年間は子供を授からず、不妊治療を考え始めた時期に、活用できる制度は殆ど無い状況でした。数年にわたって高度不妊治療を受けていた当時、年収が吹き飛ぶほどの高額な治療費を費やしたことや責任をもって仕事をしたいとの思いの反面、度重なる治療のための通院で休暇を取らざるを得ないことで職場へ迷惑をかけているという思いも募り、自分の不甲斐なさの結果が出ないことに大きなストレスを抱えていました。

そんな中、夫とともに北の大地に異動することが決まり、仕事も妊活も心機一転することとなりました。そこで治療時間や治療法等が自分の仕事と生活に一致する病院に出会い、職場の上司や同僚に不妊治療のための通院に理解を頂けたことから、仕事と治療を両立することができました。その結果、本当に幸運にも二人の可愛い娘を授かることができました。

令和4年1月1日に「出生サポート休暇」という不妊治療と仕事の両立を支援するための休暇が新設されましたが、不妊治療は非常にセンシティブなテーマですし、経験者でないと分かりにくく説明しづらいこともあり、積極的に公言しにくいと感じている方も多いと思います。子供を望まれているのであれば折角の支援制度ですから是非活用して、一步を踏み出して頂ければと思います。

強い意志と感謝の心

次女には先天性の重度知的障がいがあり、介護と育児と仕事の両立で非常に忙しい日々を過ごしています。夫も異動が多く親族からの支援も得ることが難しい状況ですが、人事上の配慮を頂き帯同異動できているおかげで現在まで何とか両立を図ることができています。

以前、こうした人事配慮に対してごく一部の方に心無いことを言われ、傷つき、仕事と育児の両立に悩み、自分が働き続けることの意義を自問自答したこともありました。加えて、異動に伴う障がい児の受け入れには、行政や受け入れ施設等との細かな調整に非常に多くの時間と労力を要し、大きなストレスを感じることも多々あります。

しかし、そんな私を癒してくれるのは、多忙な夫と僅かな時間で遊ぶ「子供たちの笑顔」と、ワンオペが続きパンク寸前の私を気遣い、夫が与えてくれる「私だけの時間」です。どちらも帯同でしか得られない今の自分を肯定できる何よりのひと時です。

仕事と育児を両立するには「仕事を続けたい」という熱意と、家族や職場の理解と支えが必要です。まずはしっかりと自分の意思を周りに伝え、協力してくれる方々への深い感謝をもって日々精進することが必要だと思います。

女性職員へのメッセージ

現在所属する職場には、未就学児を持つママ隊員が数名います。皆さんそれぞれの家庭環境に合わせて各種制度を利用しつつ、子供の発熱等の急な休暇にも互いにフォローし合い、限られた勤務時間における効率化のアイデアや家事・育児の情報交換を行い、和気あいあいと皆で楽しみながら助け合いつつ頑張っています。

自衛隊には、仕事と家庭を両立できるだけの制度と理解してくれる上司や同僚が沢山います。いつも感謝の気持ちを忘れずに、しっかりと自分の気持ちを伝えて前を向いて頑張れば、きっと充実した人生を歩むことができると思いますよ。頑張りましょう！



一日のタイムスケジュールの例

5:30	起床、洗濯等
8:15	保育園送り
9:00	出勤(遅出・休憩時間短縮 勤務)
17:15	退庁、学童、療育施設お迎え
18:00	帰宅、夕食準備、宿題チェック等
19:00	夕食、片付け、お風呂
21:00	寝かしつけ
22:00	夫と晩酌
23:00	就寝



長官官房人事官付人材育成センター
人材育成研究専門官

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）
平成18年 7月	先進技術推進センター勤務
平成21年 4月	情報本部勤務
平成23年 7月	技術研究本部先進技術推進センター勤務
平成27年10月	防衛装備庁先進技術推進センター勤務
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3月）
平成30年 4月	復職
令和 2年 4月	長官官房人事官付人材育成センター勤務

両立支援制度に助けられて

私は、長男、長女の出産及び育児のために様々な両立支援制度を利用してきました。私が利用した両立支援制度についてご紹介します。

※制度の詳細については巻末特集をご参照ください。

① 育児休業

長男出産後から長女が7か月（長男が2歳5か月）になるまで、育児休業を取得しました。「初めての寝返り」や「初めての笑い声」など子どもの日々の成長を間近で見守ることができ、貴重な経験を得ることができました。

② 育児時間

課業前に1時間、課業後に1時間取得しています。子どもを保育園へ送迎する時間に充てています。

③ 子の看護のための特別休暇

子どもの病気や予防接種のために取得しました。

子どもが入園してから暫くの間、1月に1回のペースで発熱していたため、何度も利用しました。

また、子どもが生後2か月になってから何度も予防接種を受けさせる必要があるために、制度を利用いたしました(令和5年1月時点で0歳児は予防接種を15回も!予防接種を受けることとなっています。)

④ 短期介護休暇

育児休業から復帰して4カ月が経ち、仕事と家庭の両立にも慣れたころ、長男が腎臓病で1か月半、入院しました。入院準備や付き添いのために取得しました。

趣味が「子育て」

「仕事も家庭も前向きに取り組むため自分の時間を大切に」という意見もあるかと思いますが、私は逆に「自分のオタク趣味の時間を家族を共有」しています。

プリキュア、ポケモン、トミカ、電車など、私が好きな物を家族に布教し、一緒に好きなものを楽しんでいます。休日は、家族と一緒にアニメのイベントやグッズショップに行ったり、電車の博物館に行ったり、一緒にテレビゲーム(桃鉄、ポケモン)を遊んだりしています。

多分、子どもと遊んでいて、実は、私が一番楽しんでいるのかもしれないね。

女性職員へのメッセージ

仕事や家庭で気になることがあったら、身近な先輩職員に相談してみてもはどうでしょうか?きっとヒントが見つかるかもしれません。

「仕事と家庭を両立できるのかな?」と不安に思っていたが、子育て真っ最中の先輩職員から「保活の苦労話」、「お出かけスポット」、「時短家電」などの話を聞いてとても参考になりました。

仕事と家庭の両立は本当に大変なことですが、それらを乗り越えてきた先人たちの知恵や工夫を参考にしてみてもはどうでしょうか?



一日のタイムスケジュールの例

6:00	起床、朝食、身支度
8:15	子供を保育園に送る
8:30~9:30の間育児時間取得	
9:30	午前授業開始
12:00	昼食
13:00	午後授業開始
16:15 ~ 17:15の間育児時間取得	
17:30	子供を保育園から迎える、夕食の買い物
18:30	帰宅、食事、家事
22:30	就寝

共感～家事と育児と時々仕事～



熊本防衛支局土木課土木第2係長

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成24年 4月	入省 (中国四国防衛局調達部調達計画課係員)
平成25年 4月	中国四国防衛局調達部土木課係員
平成27年 4月	中国四国防衛局企画部周辺環境整備課係員
平成28年 6月	育児休業 開始(第1子)
平成29年 4月	復帰 中国四国防衛局調達部土木課係員
平成31年 1月	育児休業 開始(第2子)
令和 2年 4月	復帰
令和 3年 4月	中国四国防衛局調達部調達計画課 計画調整第1係長
令和 4年 4月	現職

育児の取得を考えている職員へ

夫が育児休業を取得してくれたという事実が、家族を大切に思ってくれている証と感じ信頼感に繋がりました。夫婦で子育ての尊さや大変さを共感できることは、妻にとってはこの上ない喜びです。防衛省の両立支援制度が整った環境を最大限利用し、これからの家族の信頼の基盤を創りませんか。

長男誕生時に約9ヶ月間、長女誕生時に約1年2ヶ月間の育児休業は、何の迷いもなく母親である私が取得しました。2度の育休を経て、子供としっかり向き合えた充実感と満足感、そして、職場内で取り残されているような不安感と終わりの見えない子育ての絶望感を経験し、仕事ができることの喜び、仕事とプライベートのバランスをどのように保ちながら生活していくかを考える良い契機となりました。

第3子妊娠が判明した際に、夫にも同じように育児の大変さや楽しさ、仕事ができる喜びなどを感じて欲しくて、冗談交じりに育休取得を提案したところ、上司に相談してくれ、想像以上にスムーズに取得のプランが決まりました。また、人事においても育児と仕事が両立できるよう配慮していただき、夫婦で協力して育児に取り組み、家族との絆を一層深めることができました。

単に制度の推奨だけではなく、上司、同僚の理解やサポートの上に至った取得だと思います。快く後押ししてくださった職場の皆さんには感謝しかありません。

育休期間中の感想、家族や周りの反応

友達に「夫が育児休業中」と話す度に、「恵まれている」「良く取れたね。さすが公務員!と驚かれ、世間では男性の育休取得がまだまだ一般的でないことを痛感しました。取得前は、夫よりも自分のキャリアを優先しているような印象を持たれるのではと少し不安もありましたが、家族や親族、職場の反応はとても好意的でした。

上司や同僚が快く育休できる環境を整えてくれたため、約9ヶ月間の育休で職場を離れることへの焦りや後ろめたさはあまりなかったです。育休の取得を考えているのであれば、勇気を出して早めに上司に相談することが大事だと感じました。

育休期間を経ての感想

育休期間は夫が家庭のメインプレーヤーとして、家事、保育園のお迎えから子供3人の夕食、入浴、寝かしつけまでを毎日器用にこなしてくれました。私は遅くに帰宅することも多く、子供達の寝顔をのぞきながら気持ちはまさに世のお父さん…。夫も子供達のやんちゃぶりに奮闘しガミガミ怒る姿はまさに世のお母さん像で、育休時代の自分の姿と重なり、共感し笑いました。

以前から子育てには積極的に関わってきた自信はありましたが、すべてを引き受けることには不安もありました。育休期間は1日があっという間で、正直、仕事の方が楽かもと思うことも。ただ、保育園のお迎え後に公園に寄ったり、多くの時間を共に過ごすことで、子供達はすっかりパパっ子になりました。今では、妻が何も言わなくても、家事も育児も主導しています。



熊本防衛支局土木課係員

これまでの主な経歴（キャリアパス年表）

平成24年 3月	入省（中国四国防衛局調達部土木課係員）
平成27年 4月	中国四国防衛局調達部調達計画課係員
平成29年 4月	中国四国防衛局企画部周辺環境整備課係員
平成31年 4月	中国四国防衛局調達部調達計画課係員
令和 3年 4月	中国四国防衛局調達部土木課係員
令和 3年 8月	育児休業 開始（第3子）
令和 4年 4月	復帰 現職

育休の取得を考えている職員へ

現在は、男性の育児休業も推奨されており、昔とは違い取得しやすい環境にあると思います。仕事が忙しい・上司や同僚に迷惑がかかる等、色々な思いがあるかもしれませんが、子供と1日中向き合える時間は今しかありません。悩む前にまずは行動を起こしましょう。



陸上幕僚監部
指揮通信システム・情報部情報課

育児休暇・休業取得までの流れ

令和 3年 7月	妻の妊娠（双胎妊娠）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12月	上司に育児休業の希望を伝える
令和 4年 3月	双子（第1子・第2子）が誕生、 特別休暇（Child Care7）を7日取得、 育児休業開始
令和 4年 6月	職場復帰

私は当初、幹部自衛官という立場、忙しい職場環境であること、また、男性で育児休業を取得していることなど耳にもしたことがなかったため、周りを気にして育児休業を取得しようなどと考えてもいませんでした。

しかしながら、産まれてくる子供が双子であることが分かり、初めての子供でもあったため、妻に育児を任せっきりにするには良くないと感じたのがきっかけとなり、育児休業を取得することを決意しました。当時は、現部署に異動前の状況もあり、職場へ迷惑をかけないか不安がありました。上司の方々に相談し、快諾をいただきました。

育児休業期間中は、双子のため当然ながら、お世話の時間は2倍であり、お世話のタイミングもバラバラになることが多く、非常に忙しい毎日でした。同時に泣くときは、大人二人で対応しなければ難しい状況も多くありました。それでも、小さな子供二人にミルクをあげたり、お風呂に入れたりする時間などはとても幸せなひとときでした。また、少しでも妻の心身の疲労をフォローすることができたと同時に妻と一緒に頑張った育児もかけがえのない夫婦の大事な時間となりました。私にとって育児休業の取得は人生の中において、貴重な時間を家族と過ごすことができ、とても良かったと思います。何よりも生まれたばかりの子供の愛おしい成長を肌で感じることができ、大変な育児の時期を妻と共有することで夫婦の強い絆ができました。

また、育児の大変さを身に染みて感じたからこそ、職場復帰してからは、妻の育児に対する苦労を理解し、育児に積極的に参加する気持ちや、妻への感謝を益々感じるようになってきました。

最後に職場に迷惑をかけないか不安で育児休業の取得を気にされる方がいるかと思いますが、夫や親として家族を支える代わりは誰もいませんし、人生の中において家族との貴重な時間を過ごせる大事な時期でもあります。職場の方々も理解していただけたと思いますので、上司等に相談し、積極的に育児休業を取得していただきたいと思います。



一日のタイムスケジュールの例

1:30	ミルク、おむつ替え
4:30	ミルク、おむつ替え
6:30	起床
7:00	朝食、ミルク、おむつ替え
9:00	洗濯、掃除等の家事
10:00	ミルク、おむつ替え
12:00	昼食、皿洗い
13:00	昼寝&添い寝、ミルク、おむつ替え
15:00	外出(夕食の買い出し等)
17:00	沐浴、ミルク、おむつ替え
19:00	子どもの寝かしつけ
20:00	夕食、皿洗い、入浴等
22:00	ミルク、おむつ替え
23:00	就寝

妻からのコメント

初産で双胎妊娠がわかった時は喜びとともに、出産後の生活に不安もありました。実家が近い距離ではなく、里帰り出産をする選択肢もなかったため、夫に育児休業取得の打診をしました。夫の異勤の時期と出産の時期が重なり、育児休業取得に対して積極的ではありませんでしたが、話し合いをし、3か月の育児休業を取得してもらうことができました。想像していた通り、双子の赤ちゃんのお世話は、何をするにも時間が倍かかります。その分喜びも倍ですが、そう感じる事ができたのは夫が育児を積極的におこなってくれていたおかげでもあります。夫の育児休業中の3か月間はあっという間でしたが、その間に育児の大変さや日々成長していく我が子を見る喜びを共有できたことは大変貴重な時間となりました。育児休業中の不在の間、業務を補ってくださった職場の方々には感謝しております。

育児休業取得しました。



護衛艦おおよど機関長

育児休暇・休業取得までの流れ

令和 元年 8月	妻（海自幹部自衛官）の妊娠(第1子)が判明。夫婦で育児休業の取得について話し合う。
令和 元年 9月	上司に育児休業の希望を伝える。
令和 2年 3月	長男(第1子)誕生、特別休暇(Child Care7)を7日取得
令和 2年 4月	育児休業開始
令和 3年 4月	職場復帰
令和 4年12月	海上幕僚監部総務部総務課行政文書管理室



一日のタイムスケジュールの例

6:30	起床
7:00	朝食（子供の食事を含む）
9:00	洗濯、掃除等の家事
10:00	子供と外出
12:00	昼食
13:00	昼寝&添い寝
14:00	子供の離乳食調理
15:00	おやつ、外出（買い出し、散歩）
16:00	夕食の準備
17:00	夕食
19:00	入浴
19:30	子供の寝かしつけ
20:30	洗濯物の片づけなどの家事
22:00	就寝

私は平成23年3月に海上自衛隊に入隊以来、教育期間を除き、約8年間、主として護衛艦部隊で勤務をしてきました。その中で、繁忙な艦艇幹部が果たして育児休業を取得できるのか、不安に感じるが多々ありました。

育児休業のきっかけは、妻の幹部中級課程への入校でした。私は、その前年に同課程学生として神奈川県横須賀市の学校に入校しており、その時に妻が待望の第一子を妊娠しましたが、妻は翌年から広島県江田島市（後半は京都府舞鶴市）での入校が決定していましたので、私が中級課程修業後に育児休業を取得し育児に専念することを決心し、課程教官に翌年からの育児休業の取得について相談しました。課程教官は親身になって相談に乗ってくださり各部との調整の結果、翌年からの育児休業取得が可能となりました。

育児休業が承認された後、私は妻と長男とともに京都府舞鶴市に引越し、いよいよ育児が本格的に始まりました。まず覚えなければならない一番大事な事は、朝昼晩の離乳食の準備でした。幸い長男の食欲は旺盛であったので、食事に関しては事前の準備で対応することができました。お粥、おかず等あらかじめ一週間分を調理し冷凍保存しておくことで、長男に余裕を持って食事を食べさせることができました。洗濯、掃除等については、今までの自衛隊生活で慣れていましたので、そつなくこなすことができました。

その他育児全般に関しては、Youtube等の動画配信サイトを活用することにより、自学自習に努めました。

大変であった事は、どうしても長男と過ごす時間が多くなるため、妻以外の大人との会話が少なくなってしまうことでした。そのため、3日に1回程度、舞鶴市にある子育て支援センター等に長男とともに遊びに行っていました。子育て支援センター等に行くことにより、長男も家にいる時以上に楽しそうに過ごしており、また、私と同年代のお父さんも子供と遊びに来ており、何回か会話もすることができたので、私自身も気分転換することができました。

約1年間の育児休業を取得して感じたことは、「育児休業を取得して間違いなく良かった」ということでした。これから育児休業を取得する方もいると思いますが、たとえわずかな期間であっても、育児休業を取得し、家族との一生の思い出を作っていただければと思います。

最後になりますが、育児休業を取得するにあたり、書類申請、育児休業期間中の手当の支給及び復帰後の人事調整等をして頂いた当時の職場の上司、職員の方に厚く御礼申し上げますとともに、今後も男性艦艇幹部の育児休業取得が進むよう祈念します。

妻からのコメント

家族と一緒に

私たち家族の絆、私の夫への愛情と感謝の気持ちは夫の行動でより強いものになりました。夫が固い意志と実行力で育児に取り組んでくれていることで、私たちのワークライフバランスが保たれています。

特に、私の学生期間中、長男はまだ1歳にも満たない中でしたが、多数の検診や予防接種等も全て夫が段取りし、付き添いもしてくれました。休憩の合間に「今日はこんな離乳食を作ってみたよ」「子育て支援センターに遊びに行った時はこんな感じだったよ」など、時には動画付きで様子を連絡してくれたので、長男との日常生活も安心して夫に任せていました。今、私は20代の大学院生達と学ぶ機会を得ていますが、彼らも家族一丸での育児が望ましいという価値観を持っています。

男性、女性に関係なく、全員が家族の一員として家事、育児に関わることで家族が互いに尊重し、尊敬し合えるのだと思います。そうした土壌が、後に続く方々を含め、私たち自衛隊員という根幹への栄養剤になり、組織を活性化させることを祈っています。

育児の大変さを知るためにも積極的な育休取得を。



警戒航空団第1整備群本部総務人事班
人事係

各種休暇・休業取得までの流れ

令和 2年10月	次女誕生 配偶者出産特別休暇・育児参加特別休暇を取得
令和 2年11月	育児休業開始
令和 3年 2月	育児休業終了

長女は「アンジェルマン症候群」という難病指定を受けており、重度の発達、知的障害があります。言葉を発することが出来ず、コミュニケーションを取るのが困難で入眠障害、深夜の覚醒等非常に手がかりますが、笑顔が可愛い6歳児です。

妻の第2子の妊娠が分かったとき、私は単身赴任中でした。長女の障害のこともあり不安で上司等に相談したところ、異動を調整していただき、相談から半年後には単身赴任を解消し自宅近傍の基地に復帰させてもらいました。

次女が産まれたのが10月末、人事としては一番の繁忙期、更に職場に人事空曹は自分一人だけ、総務人事班長はその年任官したばかりということで、育児休業の取得に躊躇しましたが、任官したばかりの総務人事班長に、「任せとおけ!」と心強く背中を押してもらい、安心して育児休業を申請しました。育児休業中も総務人事班長から電話がかかってくることは多々ありましたが、仕事を離れ育児に集中することができ非常に助かりました。

私は次女の育児のために令和2年11月から令和3年2月までの3か月間育児休業を取得しました。3ヶ月の育児休業で、妻は助かったと言ってくれましたが、この先十数年続く子育てのうちの3ヶ月は本当に微々たるものだと感じました。正直、家事・育児を体験した程度だと思います。しかし、その体験によって、家事・育児の大変さを知り、妻への労いと感謝の気持ちを自分の中で実体験として認識できたことが一番の収穫だと思います。

私の妻も仕事をしていますが、専業主婦の方も育児は24時間勤務です。仕事から帰ったら、奥さんに「仕事お疲れ様。」と言ってもらうよりも、男性の方から、「今日も一日家事に育児にお疲れ様。いつもありがとう。」と言うべきではないかと思います。

これから育児休業取得を検討している方には、職場や同僚への業務負荷がかかることを気にし、迷っている方もいると思います。仕事はもちろん大事だとは思いますが、一番重要なことは、家族を守ることだと思います。そのために遠慮せず積極的に取得すべきだと思います。本人からはなかなか言い出しづらいところもあると思うので、上司の方からも育児休業取得に関し前向きに声掛けをしてもらえたらいいと思います。

上司からのメッセージ

警戒航空団第1整備群本部総務人事班長 2等空尉

当該隊員が育児休業等の制度を利用するにあたり、内心、業務に支障が出ないか不安はあったものの、周りの隊員がしっかりとフォローしてくれたお陰で、当該隊員は育児に専念することができました。平素より、育児休業に関する教育を行い、各隊員の理解促進に努めるとともに、上司の方から積極的に提案してあげて、育児休業等を取得しやすい環境を構築すべきだと思っています。

妻からのコメント

2人目の出産を機に、夫が3ヶ月の育児休業を取得してくれました。長女の障害のこともあり、私だけで2人の育児を同時にこなすのは不安がありましたが、夫が長女の世話と家事全般を担当してくれたおかげですごく助かりました。今でも私が疲れている時は子供2人を連れて遊びに行き休ませてくれ、毎日の洗濯や子供のお弁当作りなど積極的に家事・育児に参加してくれています。保育園の先生からも評判のイクメン夫です。

夫の育児休業取得のため、仕事の支援をして下さった職場の上司同僚の方々には非常に感謝しています。

出産後、夫が育児休業を取って家事・育児をしてもらえる絶対には妻としては助かるしありがたいと思います。もっと多くの男性隊員の方が育児休業を取得できるようになってもらえればと思います。



一日のタイムスケジュールの例

5:50	起床
6:10	子供の着替え等（起きていれば。）
6:30	出勤
7:30	登庁
8:15	課業開始
17:00	課業終了
18:50	退庁
20:00	帰宅、入浴（家族全員）
20:40	子供の着替え、歯磨き
21:30	長女と次女の寝かしつけ
22:30	洗濯、弁当の準備、長女のお便り帳記入
24:00	就寝

育休は誰のため？



大臣官房文書課企画調整室
総括班部員

各種休暇・休業取得までの流れ

令和 3年 夏	育児休業取得について上司に相談
令和 4年 1月	第一子出産、育児休業開始
令和 4年 4月	1カ月だけ職場復帰
令和 4年 5月	育休再開（令和5年1月まで）



一日のタイムスケジュールの例

7:00	起床
8:00	朝食
9:00	家事（洗濯、掃除など）
10:00	子どもと遊ぶ、お散歩、買い物など
12:00	昼食
13:00	子どもと遊ぶ、お散歩、買い物など
17:30	夕食
18:30	入浴
20:00	部屋の片づけ等
23:00	就寝

「1年も育休取って暇じゃない？」

これは、私が育休取得前に一番言われた言葉です。かく言う私も、心のどこかでは「ちょっと長いかな。」とっていました。

今、この記事を書いているのが2022年12月。年初の育休開始から、11カ月。正直に言います。この1年、暇なんて全くありませんでした。

そもそも私が1年の育休を取ろうと思ったのは、子どもの成長著しい1歳までの期間を逃さずこの目に焼き付けたいと思ったからです。

子どもは、日々成長します。「子どもの顔は毎日変わる。」というのは本当です。もし、仕事で毎日遅く帰って、子どもの寝顔を見るだけの生活をしていたら、この日々の成長は見ることは出来なかったでしょう。

今、この冊子を手にとっている男性職員の方は、「育休を取ろうかどうか」、「取るとしてもどれくらい取ろうか」等々、多くの悩みを抱えているかもしれません。そんな貴方に私から一言申し上げるとすれば、

「育休は絶対取った方が良い。少なくとも3カ月、出来れば1年。」

前述のとおり、この時期の子どもの成長は著しいです。動画や写真で成長を記録することは出来ます。しかし、動画や写真は結局のところ思い出の切り抜きです。撮影されていない大部分を見逃さないために、可能な限り一緒に時間を過ごすことが大切です。

もう一つ、育休を取る大切な理由があります。それは、出産を終えたばかりのお母さんをしっかり休ませることです。

出産とは、命を分ける行為です。そんな大仕事の直後から、産前と同じような活動をするのが、母体にとってどれ程の負担か想像に難くないでしょう。そこでお父さんの出番です。お母さんが産後の1カ月間、もう授乳と抱っこ以外は何もしなくていい環境を作ってあげましょう。

ただ、責任感のある貴方はこうも思うでしょう。

「何か月も仕事を休むなんて、職場に迷惑をかけるのではないか。」

働き盛りの職員が職場を離れるのですから、戦力ダウンにならないわけがありません。しかし、役所の仕事を代わりにやってくれる人はいても、父親の代わりにやってくれる人はいません。そのことを忘れてはいけません。

是非、自分がどうしたいのかをよく考えて、育休取得の判断をされると良いと思います。

結びに、私の育休取得を全力で応援してくださった官房長、課長、企画官、前任、文書課員の皆様に心からの感謝を申し上げたいと思います。

上司からのメッセージ

大臣官房総括企画官(文書課)防衛部員

頼れる部下としてバリバリ働いていた彼から「約1年、育休を取得します」と連絡を受けた時、「お、防衛省にも育休制度が根付いてきたな!」と感じました。その時、彼には「育休の間は仕事を忘れよう」「いつか君が部下から育休の相談を受けた時にアドバイスできるような経験を積んでほしい」とだけ伝えました。私としても、育児中の職員へのサポートに生かすため、彼の経験を聞くことを楽しみにしています。

妻からのコメント

第一子となる長男を出産しました。産後はなかなか身体が思うようにならず、家事をこなしながら子どもの世話をしてくれ、私のために美味しい食事も作ってくれる夫をととても頼もしく思いました。

0歳児の成長は本当に著しく、身体の大きさも顔つきも遊び方も1カ月前とは全然違うものになっていることにいつも驚かされました。「声をあげて笑った」、「寝返りをした」など日々の成長の瞬間を夫とともに体験し育児の喜びや悩みを分かち合えたことはとてもありがたく、今後の心の支えになるだろうと思っています。1年間の育休を取得してくれた夫、それを可能にしてくださった職場の皆様、心から感謝しています。ありがとうございます。

育児の当事者意識



防衛医科大学校
教務部教務課医学科教務係長

各種休暇・休業取得までの流れ

令和 3年 1月	上司に育児休業取得の意向を伝える。
令和 3年 7月	長女誕生。特別休暇を7日間取得。
令和 3年 8月	年次休暇を取得
令和 3年 9月	育児休業を取得
令和 4年 4月	職場復帰



一日のタイムスケジュールの例

2:00	おむつ交換、寝かしつけ
4:00	ミルク、寝かしつけ
6:00	おむつ交換
7:00	ミルク
8:30	保湿、着替え
9:00	掃除、洗濯等の家事
11:00	ミルク、おむつ交換、体温・体重測定
13:00	おむつ交換
14:00	ミルク
14:30	おむつ交換
15:00	買い物
17:15	ミルク
18:00	おむつ交換
18:30	入浴
18:45	保湿、着替え
19:15	おむつ交換
20:00	ミルク、寝かしつけ
21:30	おむつ交換、寝かしつけ
22:00	ミルク、寝かしつけ

私は長女の誕生に際し令和3年9月から翌年4月まで約8カ月育児休業を取得しました。妊娠が分かったのが令和2年12月頃で、我が家の場合、妻が個人事業主のため、妊娠がわかった早い段階から、仕事への早期復帰を希望していたこともあり、初めての子どもを授かることへの準備を夫婦でよく話し合いをしていました。当時はコロナ禍真ただ中であり、なかなか親族の支援も得にくい環境であったことから、自分が育児をする、という意識が早い段階から出来ていたと思います。人手不足の部署で勤務しているため、育児休業の取得ができるか不安でしたが、上司に快諾いただき、育児休業を取得することができました。育児休業を取得して気づいたことは、「子どものお世話は一人では難しい」ということです。いざ子どもが生まれて、退院してきて家での育児が始まると、初めての育児に右往左往する毎日で、二人いても上手に出来ませんでした。

また、出産を終えた妻が、自分の体もままならない中での育児は無理なんだと実感しました。ミルクのタイミングも間隔が一定でなく、なんで泣いているかもわからない。夜中になかなか子どもが泣き止まないときや、急に体調を崩したときに、一人で対応するのは無理があり、

相談や分担できる人が近くにいることが大事なんだと感じました。

妻が仕事に復帰してからは、その思いが更に強くなり、育児への当事者意識を高めることができました。

育児休業中は大変な毎日でしたが、取得して良かった、と今でも思います。人生に数回、もしくは一度しかない経験ができましたし、家事と育児のスキルを一通り体得できました。また、母親の大変さを身に染みて理解することができたと思います。何よりも子どもの成長をそばで見られたことが一番嬉しかったです。

これから育児休業の取得を考えている男性の方で、仕事や育児、家事に対して様々な不安があると思いますが、取ることでできる環境であれば、ぜひ取得することをお勧めします。子どもの一番かわいい時期をそばで見られるというのはもちろんですが、大切な奥さんを支えてあげて欲しいと思います。出産で精神的にも肉体的にも負担となっていると思うので、育児休業を取得して、負担を軽くしてあげて欲しいです。職場環境にもよりますが、多くの男性職員が様々な制度や取り組みと活用できることを願っております。

妻からのコメント

コロナ禍の妊娠・出産になり、実家も頼れず、両親学級の抽選もことごとく外れてしまい不安の募る中、夫が育児休業を取得してくれたことでとても安心できました。

また、育児休業を取得する前から育児についてだけではなく、家事について、産後の仕事復帰について、これからのことに寄り添って一緒に考え行動してくれたことに大変感謝しております。

特に産後1~2ヶ月は家事全般に加えて思うように体を動かさない私と長女の世話も積極的にこなしてくれてとても助かりました。

おかげで産後の肥立ちは早かったと思います。

体調が戻り少しずつ仕事に復帰すると子どもの預け先を尋ねられることが多く「育児休業取得中の夫が一人でお世話をしてくれている」と答えるとよく驚かれました。

まだまだ当たり前前ではないことなのだと実感すると同時に、その状況で育児休業の取得を快諾して下さった職場の皆様にも感謝ばかりです。

娘と夫とのかけがえのない時間をいただきありがとうございました。

育休だけじゃない。様々な子育て支援施策の活用を！



陸上幕僚監部装備計画部
装備計画課庶務主任

各種休暇（育児休業等）・休業取得までの流れ

平成31年 3月	妻の妊娠（第1子）が判明
令和 元年11月	長男（第1子）が誕生、 特別休暇（Child Care7）を取得
令和 3年 1月	妻の妊娠（第2子）が判明
令和 3年 9月	長女（第2子）が誕生、 特別休暇（Child Care7）を取得

私には3歳の長男と1歳の長女がいます。

令和元年11月に長男が生まれたときは里帰り出産であったこと、同業者である妻が産前休暇から育児休業まで順当に取得できたこと、育児休業を取得すると収入が減少することから、妻と相談し私は育児休業を取得しないことにしました。育児休業を取得しなかったことで子供と過ごす時間は少なくなりましたが年次休暇とChild Care7を使用し妻の入院準備や出産に立会うといった最低限のサポートは行うことができました。

長男は丈夫に育ち、あまり両立支援制度を使用することが無かったのですが、保育園入園を機に風邪を引くことが多くなり、その頃には妻も復職していたため、保育園からの呼出や在宅看護の際に、子の看護のための特別休暇を積極的に使用し妻の業務に支障が出ないようにしました。令和3年9月に長女が生まれたときは新型コロナウイルスの流行もあり、数に限りながらもテレワーク端末が導入されていたので、Child Care7に加えてテレワークを利用しました。テレワークにて急ぎの仕事などを処理できたので休み明けの業務への不安もなく家事・育児に専念することができました。当時の職務は毎日大量のメールを処理する必要があり、

1日休むだけでも翌日は溜まったメールの処理にかなりの時間を要してしまいましたが、家族の体調不調時や保育園の行事などの際に必要な時間だけ時間休をとり、その後にテレワークを実施することで、翌日は通常どおり業務を開始することができました。テレワークなら出勤時間ありませんので時間休も最小限で済み、職務に戻れるため、現在もテレワークを活用することで家事・育児と職務を柔軟に行うことができている。以上のように私は職務や家庭環境により、テレワークでワークライフバランスを実践していますが、これから子育てを行う方はぜひ様々な両立支援制度を検討してください。

我が家は長女が生まれたとき、コロナ禍で妻が里帰りできず、産後、妻が自由に動けるようになるまでの間、義母に上京してもらったのですが、これも今考えれば私が育児休業を取得することで義母の手を煩わせずに済んだのではないかと思います。1億総活躍の時代になり子育ても共働きの夫婦だけで行わなくてはならないこともあるかと思えます。そんなときは固定概念を捨て様々な両立支援制度を検討してください。諸先輩や上司に相談するのもいいと思います。

妻からのコメント

長男の時は里帰り出産、長女の時は退院後に私の母に約1カ月手伝いに来てもらったため、2人で相談の上、どちらも夫は育児休業を取得しない選択をしました。

それでもChild Care7と年次休暇を取得して、長男の時は東京と福岡という距離でしたが出産に立ち合いすることができ、長女の時は退院までの間、家事と長男の育児を1人でしてくれました。

その後も、平日はできるだけ早く帰宅して家事・育児をしようとしてくれたり、私が体調を崩したときは、テレワークに切り替えて、長男の保育園への登園・お迎え、長女の育児や家事をしてくれたりと、仕事も忙しいでしようが家庭のことも大事にしてくれて、夫にはとても感謝しています。

私が来年復職したら育休中の今よりももっと忙しくなるでしようが、夫が協力的なおかげで、少し安心して復職できるかなと思っています。



一日のタイムスケジュールの例

7:00	起床、子供と朝食
7:30	着替え、登園準備
8:30	長男登園、 長女の面倒を見つつテレワーク開始
12:00	昼食
17:15	テレワーク終了、長男お迎え、 子供たちと入浴
18:15	夕食
19:00	洗濯
19:30	おもちゃの片付け等寝かしつけの準備
20:15	寝かしつけ
21:00	皿洗い、洗濯の続き
23:30	就寝

家族との時間の大切さ



館山航空基地隊館山経理隊契約班
契約主任

私には現在、民間で働いている妻と、保育園に通っている4歳の息子がいます。私が最初に育児休業を取ろうと考えたのは、妻の妊娠が分かり安定期を迎えた頃でした。そこから妻と、妻の家族も含めて話し合い、将来の単身赴任等を考えた時に、少しでも子供との時間をもちたいと考えた結果、育児休業の取得を決意しました。当時は職場雰囲気も良く、ちょうど働き方改革が推進されていた時期だったこともあり、相談はとてもしやすく、上司にも「積極的に取るべきだ」と言っていたただけなのが非常に嬉しかったのを覚えています。

子供が生まれてからの一か月半ほどは妻の実家で過ごしてもらい、その後一か月ほど私が育児休業を取り、妻と二人で子育てをしました。

復帰後もフレックスタイムを活用し早く帰宅するようにし、子供が0歳8か月で保育園に入ってから、妻と迎えや送りを分担するなどして、積極的に育児に参加するようにしました。子供が日々成長していく姿や、保育園で先生や友達と楽しそうに遊ぶ姿を見られる期間は、自分の人生で最も幸せを感じられた時間かもしれません。私の自宅は神奈川県にありますが、現在は千葉県の館山市というところで単身赴任勤務をしています。

各種休暇（育児休業等）・休業取得までの流れ

平成29年10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
平成29年12月	上司に育児休業の希望を伝える
平成30年 6月	長男(第1子)誕生、 特別休暇(Child Care7)を7日取得
平成30年 8月	上旬 育児休業開始
平成30年 8月	下旬 職場復帰 以後、フレックスタイム取得 現在、単身赴任中



一日のタイムスケジュールの例

0:00	～ 夜泣き対応、ミルク、おむつ交換 (妻と交代で)
6:00	起床
7:00	朝食
9:00	洗濯、掃除等の家事
10:00	おむつ交換、ミルク
11:00	昼食、皿洗い
11:30	添い寝
13:00	おむつ交換、ミルク
15:00	外出(買い出し、散歩)
16:00	沐浴、おむつ交換、ミルク
18:00	夕食、皿洗い
19:00	入浴、おむつ交換、ミルク
20:00	残った家事の処理
21:30	就寝準備
22:00	おむつ交換、ミルク
22:30	就寝 ～ 夜泣き対応、ミルク、おむつ交換 (妻と交代で)

週末は可能な限り定時で上がり神奈川の自宅に帰って、出勤日に館山に戻るとい生活をしてしています。

また、館山市というところはリゾート地でもあるので、私の借家にも妻と息子がよく遊びに来て、別送代わりの観光拠点として重宝されています。最初は単身赴任ということで家族と離れることへの不安が強かったのですが、毎週会えること、また家族と過ごす時間の大切さを一層実感できたことで、家族との絆がより深まったのではないかと考えています。

これから子供が生まれる予定の方で、育児休業を取ろうか迷っている方、またそもそも育児休業を考えてもいなかった方へ。

育児休業を取ることで職場に迷惑をかけたくないと思われる方もおられるかもしれませんが、それはみんなお互い様です。我々育児休業取得経験者をはじめ周囲の人がサポートしますし、また貴方の周囲で同じように育児休業を取られる方を次は貴方がサポートするようにしていただければ、回りまわってみんなが育児休業を取りやすい組織になっていくと思います。

子供と過ごす時間は本当に短い貴重なものです。毎日、間近で子供の成長を感じることの幸せを是非味わってみてはいかがでしょうか？

妻からのコメント

不安を分かち合えました

私が出産した時、第一子で何もかもが初めてで試行錯誤な毎日でしたが、産後の直後に育児休業を取ってもらえたので、一緒に迷って考えて協力し、不安を分け合いながら子守りすることができて、体力的にも精神的にもすごく助かりました。

育児休業が終わった後も、集中して子育てしてもらった期間があったことで安心して寝かしつけやミルクあげを任せることができたので、私自身が休息できる時間を持つことができてよかったです。

今は単身赴任ということで別々の生活を送っていますが、毎週末、夫が帰ってきた時に子供が嬉しそうに「パパ好き」と言っているのを見ると、育児休業の期間があったからこんなになついているのかなとも思います。

これから子供が生まれてくる方、初めて子供が生まれてくる方は特に不安なことが沢山あると思いますので、育児休業を取って夫婦で協力しての子育てというのを考えてみてはいかがでしょうか。

育休取得でワークもライフもプラスに！



第5 航空団司令部監理部
渉外室法務専門官

各種休暇（育児休業等）・休業取得までの流れ

令和 3年 4月	妻の妊娠がわかる
令和 3年 5月	夫婦で育児休業の取得について話し合う
令和 3年 8月	上司に育児休業の希望を伝える
令和 3年12月	長女誕生、特別休暇を7日取得
令和 4年 2月	育児休業開始
令和 4年 5月	職場復帰

私は、妻の妊娠が分かった頃から、育児休業の制度を積極的に利用することを考えていました。我が家族の第1子の誕生ということもあり、妻と協力して初めての子育てをしたいと思ったからです。

育児休業の取得にあたっては、長期間仕事から離れてしまうことの不安や同僚に負担をかけてしまうという気持ちもありました。しかし、上司に相談すると、「仕事のことは気にせず、新米パパ頑張っただけね！」と激励していただき、同僚も快く業務を引き継いでくれたので、安心して育児休業を取得することができました。

育児休業が始まると、いったん仕事のことは忘れ、育児や家事に全集中。沐浴、ミルク、おむつ替え、寝かしつけ等、自分にできることは何でもやりました。そして、ようやく娘の世話を一通りこなせるようになったある日、妻が産後ケア（産後ママの身体のケア、授乳のケア、栄養指導など）で半日ほど家を空けることになりました。半日くらいなら私一人で何とかできるだろうと思い妻を送り出したのですが、一人だと好奇心旺盛な娘から目を離せず、家事が思うように進まなかったり、トイレにもなかなか行けなかったりと、「ワンオペ」の大変さを身をもって体感することになりました。このように、育児休業を取得することによって、育児の楽しさはもちろんですが、

大変さも理解したことで、仕事の取り組み方にも変化がありました

職場復帰後は、早く娘の顔を見たいという気持ちや、24時間娘と向き合っている妻のことを考え、仕事の時間管理や効率化を意識するようになりました。最近では、朝一番でその日にやるべきことをリストアップして、集中して仕事に取り組んだり、前もって必要な準備をしたりとメリハリのある働き方ができるようになりました。

今回、私は理解ある職場の皆さんのお陰で、娘の日々の小さな成長を実感することができ、大変貴重な時間を過ごすことができました。恩返しというの大層かもしれませんが、次は私がサポートする側となり、同僚が育児休業等の制度を利用する場合には、利用しやすい環境を作るようにしていきたいと思います。

妻からのコメント

娘が生まれ、育児の日々は、想像よりもずっと大変でした。そんな中、私が授乳している間に夫がミルクを作り、哺乳瓶を消毒してくれたり、家事をしてくれたり、毎日の沐浴、寝かしつけ等々、一緒に悩みながら一緒に歩いてくれました。育休を終えた今でも娘はパパっ子で、寝かしつけ上手な夫が遅くなる日は困ってしまうくらいです。また、どうしても自分のことを後回しになりがちだった私に産後ケアに行くように勧めてくれるなど、産後の身体も気遣ってくれました。産前産後の恨みは一生といますが、産前産後の感謝も一生だと思う日々です。今回、初めての妊娠、出産で不安なことが多い中、育児休業を取得してくれた夫、そして快く送り出してくださった職場の皆様には感謝しかありません。ちなみに、夫には外でイクメンと名乗ってよい許可を出しております(笑)。それも全て育児休業取得のお陰です。本当に素敵な時間をいただきありがとうございました。



一日のタイムスケジュールの例

8:00	起床
8:30	朝食
9:00	子ども起床
10:00	家事(掃除・洗濯等)
12:00	昼食
13:00	子どもと一緒に散歩
14:00	沐浴
15:00	買い出し(週に1~2回)
19:00	夕食
20:00	寝かしつけ
22:00	就寝
1:00	ミルク、夜泣き対応
4:00	ミルク、夜泣き対応

仕事も家族も大切に



次世代装備研究所センサ研究部レーダ研究室
室員

各種休暇（育児休業等）・休業取得までの流れ

平成30年10月	長女誕生 配偶者出産休暇、育児参加のための特別休暇取得
令和2年5月	次女誕生 配偶者出産休暇、育児参加のための特別休暇取得 早出遅出勤務により、保育園へ送迎後出勤



一日のタイムスケジュールの例

7:00	起床、朝食準備
7:30	子供起床、朝食、登園準備
8:45	子供を保育園へ送る、通勤
10:00	課業開始（時差出勤）
12:00	昼食
13:00	午後の課業開始
16:30	課業終了（育児参加のための休暇2時間利用した場合）
17:30	子供を保育園へ迎えに行き、夕食の買い物
18:15	帰宅、食事、家事
21:30	子供就寝、翌日の準備
23:00	就寝

私は現在、妻と4歳の長女、2歳の次女と4人で暮らしています。子の誕生の際には、仕事の大切さを認識しつつも、親として子供と過ごす時間も大切だと考え、長女、次女の誕生後、どちらも配偶者出産休暇と育児参加のための休暇を取得しました。

長女の誕生の際は、初めての経験でわからないことだらけでしたが、まずはいろいろと積極的にやってみようという意気込みで臨みました。出産の立ち会いといった貴重な経験もできましたし、ミルクや沐浴、おむつ交換といった産後のお世話が徐々に上達していき、子と一緒に成長しているように感じました。

また、次女の誕生の際は、妻の入院期間中は、長女との二人きりでの生活に奮闘しました。毎朝、起床から、朝食のお世話や登園準備をして、決まった時間までに娘を保育園に送ってから通勤をするという慣れない生活を送りました。課業終了後には、子供を保育園へ迎えに行き、一緒に買い物をする楽しみもありましたが、帰宅後には食事やお風呂、寝かしつけなどのお世話が待っていました。寝かしつけた後、食事や洗濯物の片付け、次の日の準備もすませてからやっと就寝の生活でした。この期間は、育児をしながらの家事の大変さを改めて感じる事ができた一方、

娘との2人きりの代えがたい時間を過ごすことができ、とても貴重な経験となりました。

現在でも、朝の食事から始まり保育園への送迎、帰宅後には子供たちと遊び、お風呂、寝かしつけと慌ただしく過ごしていますが、育児休暇を取得したことで、子育てと仕事を両立できるよう、日頃からワークライフバランスを意識し、計画的に業務に取り組むようになったと思います。

休暇の取得にあたっては、このような育児に関する休暇等の制度が整っていることはもちろんのことですが、男性の育児休暇等の取得に対する職場の理解や雰囲気寛容だったことも取得のきっかけになりました。育児に関する休暇を取得することで、出産の立ち会いや、産後のお世話等、大変な時期に育児や家事を行えたことは家族にとっても非常に良かったと思います。

私は育児休業の取得には至りませんでしたでしたが、最近では、育児休業を取得する男性も増えていると感じています。子供の成長や育児の大変さを経験する機会になると思いますので、まずは上司や同僚に相談し、育児休業の取得を検討してはいかがでしょうか。

妻からのコメント

夫は、日頃から家事・育児は積極的にしてくれ、助かっていました。しかし、次女の出産前は仕事が忙しく、平日の子どもの世話をほとんどできていない状況でした。そのため、私が出産入院した時、長女との生活がどんなものになると、気がかりではありませんでした。

出産入院中は、コロナにより面会ができず、テレビ電話を数回したくらいで夫から特に困りごとの連絡はありませんでした。後から聞いた話では、夫と長女で2人の楽しい時間を過ごせていたとのこと。食事はできるだけ手作りを心掛けてもいたようで、写真でみる娘の様子はうれしそうにしている表情ばかりでした。

一方で、仕事・育児・家事を両立させる大変さも実感したと、夫は話してくれました。さらに、今後の生活や家事・育児分担についての相談ができ、安心したのを覚えています。

出産時の夫の協力は、その後の家族の在り方にも関わってくると感じています。今回の育児休暇により、子育ての仕方、さらに子育てはどちらかが頑張るものではないことを、夫婦互いに再認識できる機会になったと感じています。

両立支援制度の紹介

不妊治療の際に利用できる制度



妊産婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇

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

妊娠・出産の際に利用できる制度



妊産婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇

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



妊娠中の休息、補食のための特別休暇

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



妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇

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



産前特別休暇

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



産後特別休暇

出産日の翌日から8週間を経過するまでの期間に取得することが可能です。



配偶者の出産特別休暇

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

育児の際に利用できる制度



育児参加のための特別休暇

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



保育時間確保のための特別休暇

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



子の看護のための特別休暇

小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員が、その子を看護する場合に取得することが可能です。



育児休業

子を養育するため、子が3歳に達する日まで、取得することが可能です。



育児短時間勤務（自衛官除く）

小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため、週38時間45分より短い勤務時間で勤務することが可能です。



育児時間

小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため、勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて2時間を超えない範囲内で30分単位で取得することが可能です。

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！

介護の際に利用できる制度



短期介護休暇（特別休暇）

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



介護休暇

要介護者の介護を行うために、通算6月までの期間内において勤務しないことが認められる制度です。



介護時間

要介護者の介護を行うために、1日の勤務時間うち2時間を超えない範囲で勤務しないことが認められる制度です。

妊娠・出産・育児・介護共通



超過勤務の免除（自衛官除く）

妊娠中もしくは出産後1年以内の女性職員、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の超過勤務を免除する制度



休憩時間の短縮

休憩時間が60分の場合は45分又は30分、休憩時間が45分の場合は30分に短縮することができる制度

育児・介護共通



早出遅出勤務

育児（未就学児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できる制度です。



フレックスタイム制

職員から申告が行われた場合、隊務又は公務の運営に支障がない範囲内において、始業及び終業の時刻について職員の申告を考慮し、勤務時間を割り振る制度です。

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を制限する制度です。

制度を利用できる職員



……男女ともに利用できる制度



……女性職員のみ利用できる制度



……男性職員のみ利用できる制度

- 防衛省ホームページにおいても各種情報がご覧になれます。「防衛省職員のための両立支援ハンドブック」は制度を分かりやすく解説した冊子です。ぜひご覧になってください。
- 女性活躍・WLB推進、両立支援制度に関するお問い合わせは、所属する人事担当部署までお問い合わせください。



男性職員の育児に伴う休暇・休業

男性職員の育児に伴う休暇・休業の取得促進について

令和2年度から、**子どもが生まれた全ての男性職員**が1か月以上を目途に育児に伴う休暇・休業を取得できることを目指し、取組を進めていきます。

男性職員の育児に伴う休暇・休業の取得を促進するための取組

○子の出生が見込まれる男性職員の上司は、本人の意向に沿った取得計画の作成

- ・合計1か月以上の休暇・休業の取得を前提に、上司は取得を勧奨します。
- ・事前に業務分担の見直し等の環境整備を行い、取得期間中の円滑な隊務運営を確保するようにします。

◆対象となる休暇・休業の種類

①育児休業、②育児短時間勤務、③育児時間、④Child Care7（配偶者出産休暇及び育児参加のための休暇）、⑤保育時間、⑥子の看護のための休暇、⑦短期介護休暇、⑧介護休暇、⑨介護時間、⑩年次休暇、⑪代休（週休日等と連続するものに限る。）

◆休暇・休業の日数のカウント方法

- ・育児休業については、開始日から終了日までの日数、それ以外については、取得日数をカウントし、日数が30日以上となったものを「1か月以上」と考えます。
- ・週休日等と連続し、あわせて育児への参画に活用する場合には、当該週休日等の日数も合わせてカウントできます。
- ・時間単位で取得したものについては、日数単位に換算します（7時間45分=1日）。

例>（土日）月火水木金（土日）→9日、金（土日）→3日

- ・取得時期は本人の判断によりますが、原則、子の出生1年後までとし、出産後の女性の心身両面の負担を踏まえ、Child Care7取得可能期限までに一定期間まとめた取得を推奨します。

○幹部職員のリーダーシップ発揮、人事担当部署の積極的な関与

- ・幹部職員：定期的なメッセージの発信、取組状況の確認、必要な対策を実施するようにしてください。
- ・人事担当部署：子の出生が見込まれる男性職員の把握、取得状況の進捗を確認。取得意向のない場合や、計画と実績の間に乖離がある場合には、本人等に確認するなど、積極的に関与するようにしてください。

○人事評価への反映

- ・幹部職員、課室長級の管理職員その他直属の上司等の取組状況は人事評価に反映されます。

男性職員の育児に伴う休暇・休業の取得計画兼フォローシート

部下の男性職員から子の出生予定の報告を受けた管理職員は、休暇・休業の取得を勧奨するとともに、部下の取得プランをもとに取得計画兼フォローシートを策定し、取得実績を管理しましょう。

「男の産休・育休等」取得計画兼フォローシート

1. 基本情報

所属	防衛省	氏名	ワークくん
配偶者の出産予定日	2023年4月14日	子の生年月日（出生後に記入）	2023年4月14日

【要確認項目】

- 部下に取得を勧奨（「1か月以上」、「なるべく、1年以内に取得かつ8週間以内に一定期間まとめ取り」）
- 取得プランの作成、長期休業の場合は早期申し出を依頼
- 人事当局に、本シート（1.まで記入済）で、部下の子の出生予定（配偶者の出産予定日）を報告

2. 取得計画

家族状況	妻はフルタイムで勤務しているが、子の出生後、次年度の保育園入園まで1年間ほど育児休業を取得予定。長男（3歳）があり、保育園に通園中。妻の実家は現住所から車で10分程。
取得プラン	妻が育児休業を取得するため、①出産直後のサポートのため、男の産休と育休をあわせてひと半月程度連続取得し、②土日も含めた家事育児分担のための定期的な年休取得と、③長男の保育園送り迎え等のために時間単位の年休の取得、④妻の職務復帰直後（2024年4月から1ヶ月半ほど）の保育園送り迎えのため育児短時間勤務（週23時間15分）を希望

(1) 8週以内

期間	種類	日単位		時間単位	具体的内容
		取得日数	土日連続		
2023年4月14日～17日	配偶者出産休暇	2	2		連続取得
2023年4月18日～24日	育児参加休暇	5	2		連続取得
		1			4月2日（日）1日勤務
		3			5月中取得
		12	2		月～金の連続休暇を月2回
	自動計算 小計	41	6	0	
	合計（日換算）	47			

(1) の合計 1か月未満（30日換算）

(2) 8週超～1年以内

期間	種類	日単位		時間単位	具体的内容
		取得日数	土日連続		
2023年6月	年次休暇	2	2		月～金の連続休暇を月2回
2023年6月16日～10月	年次休暇			80	毎週、火・木に各2時間（早帰り）
2023年9月	年次休暇	1			長男の保育園行事に参加
2024年4月1日～19日	育児短時間勤務			40	妻の職務復帰後の保育園送り迎えのため週23時間15分に短縮
	自動計算 小計	41	2	12	
	合計（日換算）	47		0	

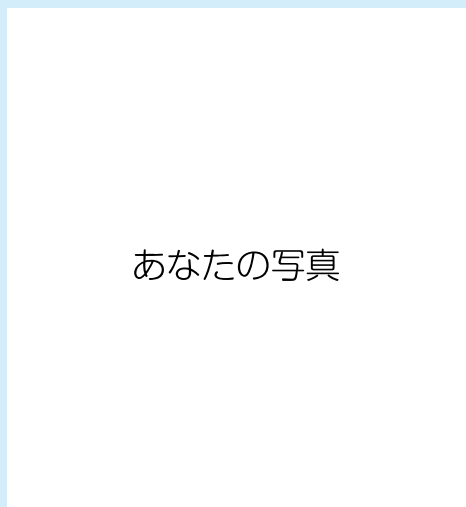
(1) と (2) の合計 1か月未満（30日換算）

自動計算されます

3. 実績管理

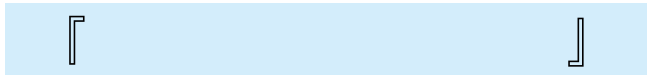
・取得実績（月別・休暇種類別）

取得月	時期	種類	単月			【自動計算】 累計			
			取得日数	土日連続	時間単位	取得日数	土日連続	時間単位	日換算
			2023年4月	2週以内	配偶者出産休暇	2	2		2
2023年4月	1年以内	育児参加休暇	5	2		7	4	0	11
2023年4月	8週以内	代休	1	2		8	6	0	14
2023年6月	8週超1年以内	年次休暇			16	8	6	16	16
2023年7月	8週超1年以内	年次休暇	3	2		11	8	16	21
2023年8月	8週超1年以内	子の看護休暇	2			13	8	16	23
2023年9月	8週超1年以内	年次休暇			18	13	8	34	25
2023年9月	8週超1年以内	年次休暇	1	2		14	10	34	28
2023年10月	8週超1年以内	年次休暇	1			14	10	34	29
2024年2～3月	8週超1年以内	育児休業	30			15	10	34	59



あなたの写真

これまでの主な経歴 (キャリアパス年表)



Lined writing area with horizontal dashed lines.

一日のタイムスケジュールの例

:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	

あなたの理想のワークライフスタイルや目標を記載し、
実現できているか時々見直してみましょう!

『 』



家族の写真

Message
for you

後輩へのメッセージ

Message
for you

家族からのコメント



防衛省における女性活躍と
ワークライフバランスの推進についてはこちら

