



渡邊 兼成 わたなべ けんせい | 令和7年入省
職業安定局障害者雇用対策課地域就労支援室職場適応援助係長

1. 退庁後の過ごし方や休み方について教えてください。

月に1回はマンスリー休暇として年次有給休暇を取得しており、休日の予定も立てやすい環境です。テレワークも柔軟に活用できるため、仕事と私生活のバランスを取りながら働いています。退庁後は友人と食事に出かけたり、休日には趣味ややりたいことに時間を使ったりと、気兼ねなくリフレッシュできます。土日祝日の出勤もほとんどないため、旅行やイベントなど先々の予定も立てやすいことが魅力です。一方で、仕事では国の制度や政策に関わる責任ある業務に携わる機会も多く、仕事が社会に与える影響力を肌で実感できます。仕事とプライベートの両方を充実させたい方にとって、非常に魅力的な職場だと感じています。

2. テレワークやマンスリー休暇など、制度や取組について教えてください。

テレワークやフレックスタイム制、15分単位で取得可能な休暇、マンスリー休暇など、多様な働き方を支える制度が整っています。仕事に勤しむ一方で、自分らしい時間も確保できる職場環境です。仕事とプライベートの両立を実現したい方、パンフレットを読んで少しでも興味を持たれた方は、ぜひチャレンジしてみてください。

主な両立支援制度について

不妊治療をする場合

出生サポート休暇

不妊治療の通院等のために、5日以内で取得
(体外受精や顕微授精を受ける場合は10日以内)

妻が6週間以内に出産予定、
又は出産後1年以内の場合

育児参加休暇

生まれた子や上の子を養育するために5日以内
で取得

小学校就学前のこどもを養育する場合

育児短時間勤務育児時間

勤務形態を選択し、短時間で勤務する
勤務時間の始め又は終わりに、1日につき2時
間以内で育児のための時間を取得

配偶者、父母、子、
配偶者の父母などを介護する場合

介護休暇

6か月の範囲内で取得

出産する場合

産前・産後休暇

産前6週間、産後8週間の期間に取得

1歳未満のこどもを養育する場合

保育時間

1日2回それぞれ30分以内の時間で保育のた
めの時間を取得

小学校3年生以下のこどもを
看病する場合

子の看護休暇

年5日まで取得可能
(対象となる子が2人以上の場合は年10日)

妻が出産予定又は出産した場合

配偶者出産休暇

妻の出産や入院時の付き添い等のために2日
以内で取得

3歳未満のこどもを養育する場合

育児休業

配偶者の就労状況に関わらず取得可能

小学生以下のこどもを養育、
又は父母などを介護する場合

早出・遅出勤務

始業・終業時間を繰り上げ、又は繰り下げて勤務



子育てとの両立

子育てとの両立について

現在、5歳と2歳になる息子2人を育てながら、厚生労働本省にて勤務しています。

どちらの出産時も約1年間の育児休業をいただき、職場復帰後しばらくは時短勤務をしていました。今年からはフルタイムで勤務していますが、保育園のお迎えがあるため、早出勤務制度を活用して就業時間を1時間早めることで、子育てと仕事を両立しています。また、こどもの急な体調不良の時には、看護休暇やテレワークも活用しています。

私は、係員時代に妊娠・出産をしたため、今後のキャリアに影響があるのではないかと不安な時期もありましたが、定期的に所属部署の上司や人間科学職の幹部との面談の機会があるため、不安を抱え込まず相談でき、家庭も仕事も大事にできる働き方を選択することができています。

この5年間、子育てと仕事を両立してこれたのは、上司・同僚の皆さんが子育てとの両立を認めてサポートしてくれるおかげであり、日々感謝しています。今後も、後輩にとってのキャリアモデルになれるよう、どちらも全力で取り組んでいきたいと思っています。



中齋 美咲 なかさい みさき | 平成30年入省
職業安定局 労働移動支援室労働移動支援係長

育児休業



大森 崇 おおもり たかし | 平成24年入省

育児休業について

令和8年1月に次男が生まれ、令和8年4月より育児休業(育休)を取得しています。育休取得までは、上司と妊娠段階から相談し、我が家や業務の状況等を踏まえつつスケジュールを立てていきました。出産から育休取得まで約2ヶ月半業務を行っていましたが、その間も妻の出産への立ち会い、テレワーク活用等、こちらの事情に最大限配慮いただきつつ働くことができたため、家族含めて本当に助かりました(長男(4歳)がパパの会社で働きたいと言っていたくらいです)。

育休取得後は、育児、家事に奔走する毎日ですが、子どもの初めての瞬間を家族皆で分かち合えることができ、腰痛への恐怖を抱きつつも充実した日々を過ごしています。また、育休を取得したことで、長男とも密な時間を過ごすことができ、兄として、人としての子どもの成長を見られることも楽しみの1つです。職場復帰後は、こうした育児の大変さや楽しさを業務に還元していけるよう精進していきたいと思います。