ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health , Labour and Welfare

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 計画課

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2　中央合同庁舎第５号館15階
TEL.03-5253-1111（内線5503、5607）

国家公務員 採用お役立ちサイト

■**厚生労働省 総合職技術系の採用に関する情報はこちら**
https://www.mhlw.go.jp/stf/kouseiroudoushou/saiyou/sougou/gijutu/toppage.html
厚労省　技術系　採用　検索

■**国家公務員採用全般に関する情報はこちら**
人事院国家公務員試験採用情報NAVI
https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html

お問い合わせ

「大学の先輩と話したい」「職場の雰囲気を知りたい」等のご要望があれば、以下までお気軽にご連絡ください。

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 計画課 計画班 採用担当
E-mail：recruit_to_mhlw@mhlw.go.jp

メールマガジン配信中!

説明会情報やトピックスを不定期で配信します。ご登録は…
- 件 名：メルマガ登録希望
- 本 文：氏名、卒業予定時期（例）厚労太郎、2025年3月卒業予定
の内容を左記アドレスまでメールでお送りください。

2025

厚生労働省
総合職技術系

Ministry of Health, Labour and Welfare

採用のご案内

- デジタル
- 工学
- 数理科学・物理・地球科学
- 化学・生物・薬学
- 農業科学・水産
- 農業農村工学
- 森林・自然環境
- 教養

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health , Labour and Welfare

厚生労働省
総合職技術系

Ministry of Health, Labour and Welfare

採用のご案内 2025

CONTENTS

最近の政策の動き

■ フリーランスの安全と健康を考える 04
個人事業者を守る

■ 多様化する労働現場の健康ニーズへの対応 05
メンタルヘルス・働き方改革

■ 化学物質の管理手法の大きな転換に触れて 06
自律的管理の導入

■ 技能実習問題に正面から取り組む 07
外国人技能実習制度

■ シニアの活躍とサステナビリティ 07
高年齢労働者の労働災害防止対策

技術系職員の役割

■ 技術系職員の主な仕事 08

COLUMN 08
政策ができるまでのイメージ

■ 技術系職員のキャリアパス 12

■ 若手職員４人によるトーク 14

ワークライフバランス

■ 職員の１日 16

■ 職員５人によるトーク 18

目指せ！厚生労働省

■ 採用までの流れ 20

Voice 先輩達の志望理由 21

Voice 若手職員の就活体験談 23

採用担当者メッセージ 23

採用対象

- デジタル
- 工学
- 数理科学・物理・地球科学
- 化学・生物・薬学
- 農業科学・水産
- 農業農村工学
- 森林・自然環境
- 教養

労働安全衛生 近年の主な動き

明治44年(1911年)に本格的な労働保護立法として制定された工場法が改正を重ね、昭和47年(1972年)に現行の労働安全衛生法が制定されました。近年の主な労働安全衛生に関する動きを紹介します。

働く人々の健康不安

- ストレスチェック制度の導入(2014年)
- 事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン策定(2016年)
- 職場における受動喫煙防止のためのガイドライン策定(2019年)

多様な働き方

- テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン策定(2021年)
- 労働安全衛生規則の改正による個人事業主(フリーランス等)の安全衛生の保護措置義務づけ(2022年)

高年齢労働者

- エイジフレンドリーガイドライン策定(2020年)

外国人労働者

- 外国人技能実習制度の見直し
- 外国人労働者向けの母国語による安全衛生教育教材の作成

国際潮流を踏まえた化学物質管理

- 労働安全衛生規則の改正による新たな化学物質管理に向けた制度見直し(2022年)

石綿(アスベスト)対策

- 2030年頃にピークを迎える石綿使用建築物の解体棟数への安全衛生対策

東日本大震災

- 電離放射線障害防止規則(電離則)の改正(2011年)
- 除染電離則制定(2011年)

一人ひとり カケガエノナイひと

係長のころ聞いた、先輩の話が忘れられない。友人が大学を卒業してゼネコンに就職してまもなく配置された大規模トンネル工事で、火災が発生した。トンネルに状況を確認するために入った彼は、酸欠で亡くなった。彼の四十九日に、婚約者が後追い自殺をした。彼女はどれほどの衝撃を受けたのだろう。ご両親は、どれほどの悲しみを味わったのだろう。人間はいつか死ぬ。しかし、労働災害による死は、やりたいこと、愛する人を残した「無念の死」なのだ。労働安全衛生行政は、そのような無念の死を一つでも減らすためにある。

厚生労働行政は、人の生命と健康を所管する。労働条件確保、職業の安定や職業能力の開発も所管する。人生に関わると言ってもいい。総合職技術系区分技術系は、理系の知識と思考を必要とする多くのポストで活躍しており、その範囲は、安全衛生部を中心として、省内の多くの部局に及ぶ。大使館や国際機関などの国際ポストもある。

技術系行政官は、学術文献や統計等のエビデンスに基づく企画立案を担う。地味で迂遠なようで、それが意思決定を左右する。最新の学術研究の成果を行政に取り入れることも技術系行政官の役割である。

厚生労働省の行政は、長い歴史を持ち、世の中を変える力がある。昭和47年に労働安全衛生法が制定されて以来、52年間で、年間の死亡災害は6千人から、750人にまで減った。先輩から後輩に政策のバトンを繋いだ結果、職場に安全文化が徐々に根付き、安全衛生水準が向上したためである。

技術系行政官の紡いできた歴史に、新たなページを開きたい諸君をお待ちしている。

労働基準局 安全衛生部
安全課 課長

安井（やすい） 省侍郎（しょうじろう）

平成５年入省。入省後、労働安全衛生行政に一環して従事。福島原子力災害での放射線防護、コロナ禍対応等の危機対応や、国際労働機関(ILO)を通じた途上国援助等の国際業務にも携わる。

フリーランスやテレワークといった多様な働き方、AIやIoTといったデジタル技術の普及、国際競争の激化などによる影響で、近年労働環境は大きく変化しています。こうした社会の変化を踏まえ、厚生労働省では、すべての人が安心して働けるための様々な政策を立案し、その推進に取り組んでいます。

フリーランスの安全と健康を考える

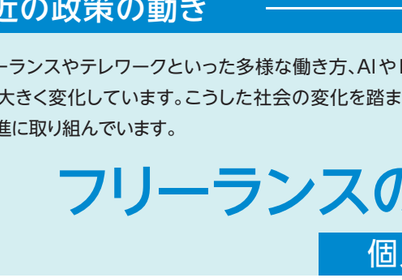
個人事業者を守る

建設アスベスト訴訟の最高裁判決（令和３年５月）において、石綿のばく露防止措置等を定めた労働安全衛生法第22条は、労働者だけでなく、同じ現場で働く労働者でない者も保護する趣旨であるとの判断が示されました。この動きを受けて、建設業などでは一人親方と呼ばれますが、いわゆるフリーランスで働く方々の保護のあり方が見直されています。

フリーランスは労働法で守られない!?

事業者は、自社で働く労働者について、労働法令※で定められた労働時間や休憩、休日、働く上での安全や健康確保のほか事故に遭った際の労災補償等を遵守しなければなりません。ところが、こうした法令は労働者と事業者との間で雇用契約があってこそ。雇用契約のないフリーランスは、自分で管理しなければなりません。

※労働基準法、労働安全衛生法、労災補償保険法等があります。



内閣官房が実施したフリーランス実態調査（2020年）によれば、フリーランスで働く方は462万人にのぼり、活躍する職種も多岐にわたっているとされています。労働者とは異なり、企業の働くルールに縛られない反面、単発で仕事を請け負うフリーランスは、企業等との契約において弱い立場に置かれることも多く、納期の短い仕事により、時として長時間の就業を強いられることで、健康障害や精神疾患を患うといった問題が見られています。

自分のペースで働けることが魅力のフリーランスですが、こうした課題を自己管理のみに委ねるのは難しく、また、職種ごとの商習慣なども丁寧にくみ取らなければ実効性のある政策を打ち出すことはできません。そのため、厚生労働省では、令和４年５月から15回にわたり検討会を開催し、多種多様な職種団体の実情等を踏まえて報告書をとりまとめました。現在、報告書の内容を踏まえ、公・労・使をメンバーとする審議会において議論を重ねながらフリーランスの具体的な安全や健康確保のための制度づくりなどが進められています。

労働者		個人事業者（フリーランス）
労働契約（雇用契約）	契約	業務委託契約（請負、準委任契約等）※
雇用契約に基づく使用者による指揮命令のもと作業を実施	働き方	委託者等による指揮命令は受けずに作業を実施
1日8時間、週40時間が原則	就業時間	特に規制なし
労使の合意によるが、最低賃金（地域別、産業別に設定）あり 例：東京は時間当たり1,163円	報酬	特に規制なし （契約当事者の合意）
事業者が講ずべき措置を労働安全衛生法で詳細に規定 例：高所作業時の墜落防止措置等	作業時の安全衛生	特に規制なし ⇒建設アスベスト訴訟の最高裁判決（R3.5）を受け、事業者が講ずべき措置を一部拡大
労働者を雇用する事業主が労災保険に強制加入	災害時の補償	一部の者は労災保険への任意加入が可能（特別加入制度）

※契約の名称如何にかかわらず、実態として指揮命令を受けている場合は、「労働者」と判断され、委託者等は労働者を使用する場合と同様の措置を講ずる必要がある。

労働者であっても、フリーランスであっても、その能力を存分に発揮しながら活躍するためには、安全で健康に就業していただくことが重要です。関係者の皆さんが納得の上、役割に応じた責任をしっかりと果たしてもらうことができる制度づくりを心がけています。

労働基準局 安全衛生部
労働衛生課
主任中央労働衛生専門官
船井 雄一郎
■入省年度：平成11年度
■学生時代の専攻：建築学

大きな会議の資料作成や関係者へのご説明を担当させていただき、厚生労働省の職員としての責任も意識する一方、とてもやりがいを感じます。

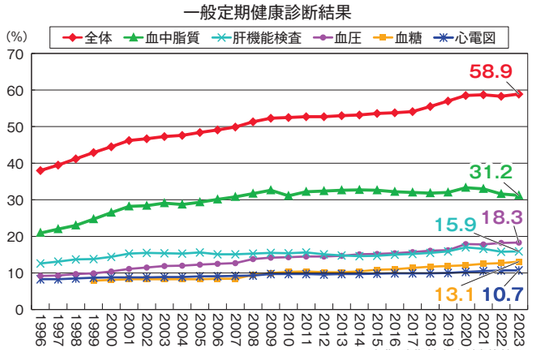
労働基準局 安全衛生部
計画課 計画班
個人事業者等安全衛生対策係
係員
白石 真菜
■入省年度：令和５年度
■学生時代の専攻：環境化学
■試験区分：化学・生物・薬学

多様化する労働現場の健康ニーズ、メンタルヘルス、働き方改革への対応

メンタルヘルス・働き方改革

労働者の健康をめぐる状況は、大きく変化しています。メンタルヘルス対策や働き方改革への対応に加え、高齢化により一般健康診断の有所見率が上昇を続けているほか、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加するとともに、女性の就業率が上昇し、働く女性の健康問題への対応も課題となっております。あらゆる労働者が健康に働き続けるためには、職場における心身の健康の維持・増進はもとより、治療と仕事の両立支援、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりの推進、女性の健康への対応等が不可欠となっています。

定期健康診断における有所見率の推移



（出典：定期健康診断実施結果）

健康に働けることはとても大事なことです。上述したとおり、職場の健康問題は多様化していますが、産業保健体制が不十分な中小事業場を含め、各事業場の活動を促進することにより、すべての働く方々が健康で安心して職業生活を送ることができるよう、労働衛生に関する様々な課題に取り組む必要があります。労働者のメンタルヘルスに関しては、こころの不調に悩んでいる人は近年増えており、心の健康問題が労働者、その家族、事業場及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっています。そのため、平成27年に導入されたストレスチェック制度等を中心に、職場におけるメンタルヘルス対策を促進することが求められています。さらには、会社の従業員としてではなく、フリーランスとして働く人の健康確保も求められています。働き方改革の理念である、働く方の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く方一人ひとりがより良い将来の展望を持てるように、働く人の健康の観点から取り組んでいます。

厚生労働省は現在、会社で行う健康診断の検査項目に関する検討や、メンタルヘルス対策の強化に向けた検討を進めています。さらに、何らかの疾患により通院しながら働く労働者の割合が40.6%（2022年）に上っているなど、病気を治療しながら仕事をする労働者が年々増加している中、治療の仕事の両立支援の更なる推進のための検討を行っています。

「職場のメンタルヘルスシンポジウム」リーフレット

「こころの耳」リーフレット

労働者の健康確保対策は、事業者にとっても労働者にとっても重要なことで、その必要性を疑う人はいないと思います。一方で、対策の中身については、経済界と労働界等で必要と考えるものが異なる場合があります。そのため、関係者の話をしっかり聞くことを意識しています。

労働基準局 安全衛生部
労働衛生課
メンタルヘルス対策・治療と仕事の
支援推進室中央労働衛生専門官
辻川 優祐
■入省年度：平成27年度
■学生時代の専攻：応用化学
■試験区分：化学・生物・薬学

化学物質の管理手法の大きな転換に触れて

自律的管理の導入

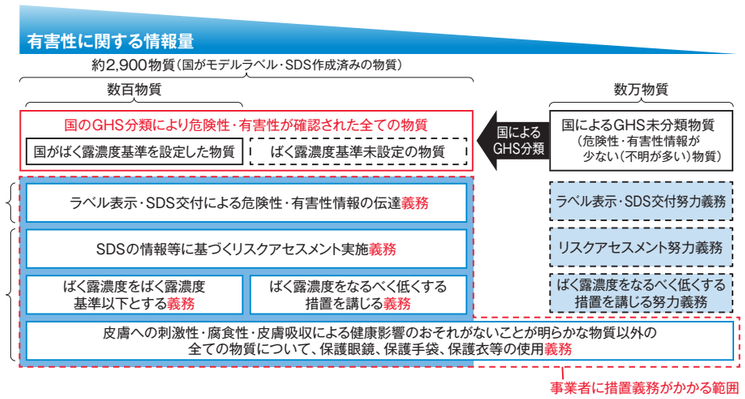
現在、労働現場で取り扱う化学物質は数万種類に及ぶと言われています。また、産業現場では、毎年、新たに約1,000ほどの新規化学物質が製造・輸入されています。そのうち、危険性又は有害性のある物質は、およそ3,000物質あるとされています。

厚生労働省では、過去に災害が発生した物質を中心に、123物質について、特別規則により、事業者が講ずべき措置を個別具体的に定めてきました。この特別規則が効果を発揮する一方で、123物質以外による労働災害が化学物質による災害全体の約８割を占めるに至りました。

このような状況を踏まえ、厚生労働省では、規制の対象を国が行う化学品の分類（GHS分類）で危険性又は有害性のある全ての物質に広げる改正を行いました。これら物質に対しては、個別具体的な措置を法令で定めず、事業者が自ら行ったリスクアセスメントの実施の結果に基づき、ばく露防止のために講ずべき措置を自らが適切に実施し、労働者の化学物質へのばく露を最小限度とすることを求める、新たな化学物質規制を導入しました。これを「自律的管理」と呼んでいます。

しかしながら、こうした自律的管理は、化学物質管理に関する専門的な知識・ノウハウが乏しい中小事業場などでは十分に対応しきれない懸念があります。このため、厚生労働省では、業界団体と連携して、分かりやすい指針やマニュアルなどを作成するほか、事業場外の化学物質管理の専門家による意見の聴取や助言などを法令上に位置付けることにより、適切な化学物質管理の導入を進めています。

見直し後の化学物質規制の仕組み（自律的な管理を基軸とする規制）



リスクアセスメントの流れ

リスクアセスメントは以下のような手順で進めます。

ステップ1　化学物質などによる危険性または有害性の特定

ラベル

ラベルによって、化学物質の危険有害性情報や適切な取扱い方法を伝達（容器や包装にラベルの貼付や印刷）

SDS(安全データシート)

事業者間の取引時にSDSを提供し、化学物質の危険有害性や適切な取扱い方法などを伝達

（法第57条の３第１項）

ステップ2　特定された危険性または有害性によるリスクの見積り

（安衛則第34条の２の７第２項）

ステップ3　リスクの見積りに基づくリスク低減措置の内容の検討

（法第57条の３第１項）

ステップ4　リスク低減措置の実施

（法第57条の３第２項 努力義務）

ステップ5　リスクアセスメント結果の労働者への周知

（安衛則第34条の２の８）

リスクアセスメント

「自立的管理」が導入され、化学物質に馴染みのない方々も対応いただくことになります。相談窓口の設置等とともに私自身も職場で化学物質を取り扱う全ての皆様に理解してもらうよう努めています。

労働基準局 安全衛生部
化学物質対策課
化学物質評価室 室長補佐
猿渡　敬
■入省年度：平成16年度
■学生時代の専攻：建築学

今回の制度改正は、施行されて間もないことから、浸透させるために、如何に事業場等に知ってもらうかが重要であると感じました。今後、専攻研究で培った知識や経験を活かし、適切な化学物質管理等の浸透に努めたいと思います。

労働基準局 安全衛生部
化学物質対策課
化学物質評価室 係員
平河　顕也
■入省年度：令和６年度
■学生時代の専攻：分子生物学
■試験区分：化学・生物・薬学

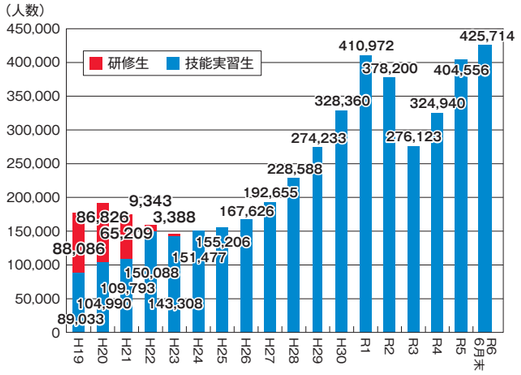
技能実習問題に正面から取り組む

外国人技能実習制度

技能実習制度は、開発途上国等の外国人を日本で一定期間（最長５年間）受け入れ、受入先企業でOJT（On the Job Training）を通じて技能を移転する国際貢献を目的とする制度です。

技能実習生の数は令和６年６月時点で42万5,714人で、日本の経済活動に欠かせない存在となっています。

技能実習生の人数の推移



※平成22年７月に制度改正が行われ、在留資格「研修」が「技能実習１号」に、在留資格「特定活動（技能実習）」が「技能実習２号」となった。　（法務省データ）

一方で、技能実習制度に対しては、外国人を安価な労働力として活用しているのが実態であり制度目的と乖離しているといった指摘や、過酷な長時間労働、賃金未払い等といった劣悪な労働環境の温床となっているといった国際的な批判がありました。

また、少子化により、あらゆる産業分野で人材不足が深刻化し、外国人労働者の必要性は益々高まっていますが、国際的な外国人労働者の獲得競争も激化しており、外国人に選ばれるよう制度の問題点を改善し、よりよい仕組みに見直す必要が生じています。

福岡厚生労働大臣がピパット・ラチャキットプラカーン タイ王国労働大臣による表敬を受け、新たに創設される育成就労制度や特定技能制度についての意見交換を行いました。

このため、厚生労働省は、法務省（出入国在留管理庁）と協力し、令和６年６月の法改正により技能実習制度を抜本的に見直し、我が国の人手不足分野における人材の育成・確保を目的とする育成就労制度を創設しました。今後、遅くとも３年後に予定されている施行に向けた準備・対応を行っています。

この制度を活用して、日本に来てよかった、外国人に働きに来てもらってよかったと思ってもらえるような、外国人・日本社会双方にとってよい制度となるよう、国内外の関係者の意見を丁寧に聞き検討を進めたいと考えています。

人材開発統括官付参事官室
（海外人材育成担当）付 海外協力室 室長
高村　亜紀子
■入省年度：平成12年度
■学生時代の専攻：生物工学

シニアの活躍とサステナビリティ

高年齢労働者の労働災害防止対策

高齢になっても働き続ける人が増えています。その背景にあるのは企業による定年延長だけではありません。例えば長年勤めてきた会社を定年退職した方が新たな仕事に就いて働くことが増えてきていますし、昔であればいわゆる「主婦」をしていた中高年齢層の方が「勤めに出る」ようになってきています。意欲のある方が長く働き続けられるようにしていくことは、個人の精神的充足だけでなく、人手不足が叫ばれて久しい中、労働力の確保の面からも重要なことです。

その一方で、そのような方の労働災害が増えています。中高年齢層の労働者の労働災害発生率は、一般に加齢とともに進む身体機能の低下等を要因として若年層より高くなっており、働き手の増加以上にその労働災害が増加しています。

シニアの方々が安心して安全に働くことができる、持続可能な社会の実現を目指し、高年齢労働者の労働災害の防止のための、その特性に配慮した作業環境の改善・作業の管理策や、企業支援のあり方について、検討を進めています。

加齢による身体機能の低下に起因する労働災害は自己責任であるというようなあまり生産的でない考え方が見られ、その変革を図るために腐心しています。

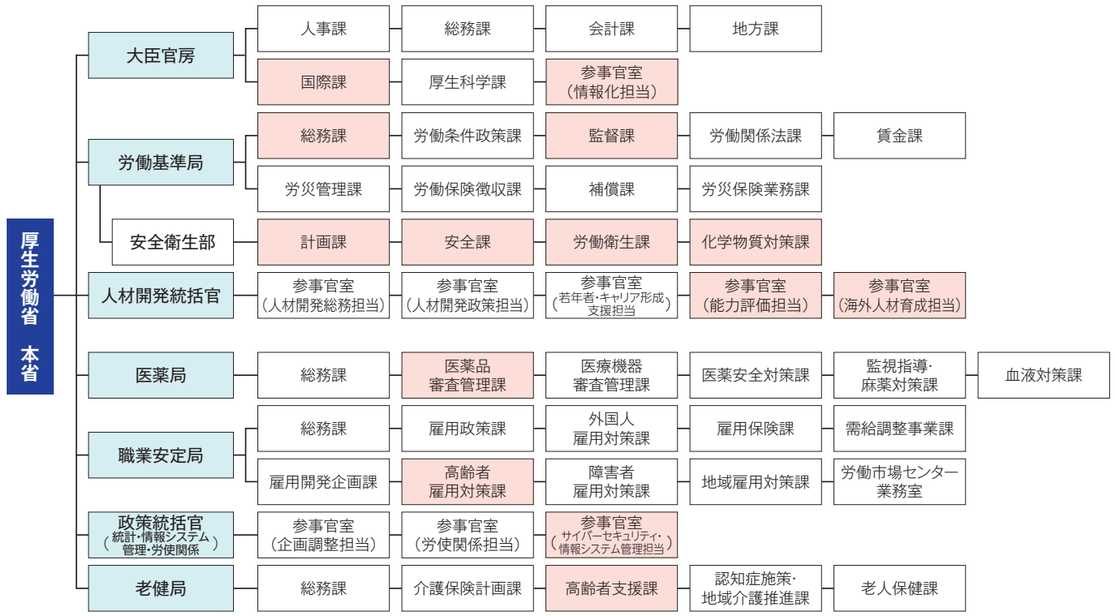
労働基準局 安全衛生部 安全課
サービス産業・マネジメント班
中央産業安全専門官
澤田　京樹
■入省年度 :平成23年度
■学生時代の専攻：機械工学

技術系職員の主な仕事

技術系総合職の働くフィールドは、すべての労働者を対象とする労働安全衛生行政をはじめ、ものづくり人材の育成、介護ロボットの開発、情報システムの運営、外交など極めて多岐にわたります。学生時代の専門分野にとどまらず、専門外の業務も幅広く担当しています。

厚生労働省 組織図

：技術系職員が配属されている課・室



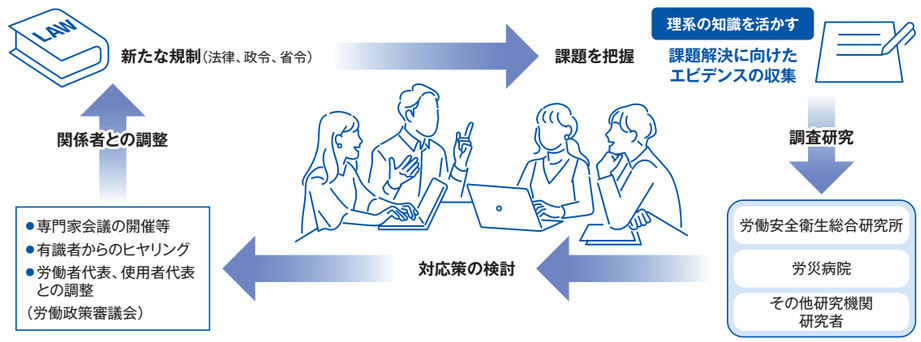
※技術系職員が配属されていない部局は掲載していません。

厚生労働省 本省以外での仕事

他省庁	他省庁に出向し、厚生労働行政以外の分野でも活躍することができる	●国土交通省 ●環境省 ●スポーツ庁 など
都道府県労働局	直轄の第一線機関（労働基準監督署など）における施策の推進を指揮し、成果を上げることができる	●都道府県労働局
関係団体	行政推進のパートナーとして、より実践的な業務を行うことができる	●外国人技能実習機構 ●地方自治体（県庁） など
官民交流	民間企業に出向し、行政で培った知見を生かしつつ、経験を積むことができる	●民間企業
海外勤務	大使館勤務、国際機関勤務、JICA専門家として活躍することができる	●大使館 ●ILO ●国際研修センター など
海外留学	業務に必要な知識・能力を深めるため、海外留学することができる	●留学実績がある大学 ハーバード大学 など

COLUMN

政策ができるまでのイメージ



労働基準局 安全衛生部

計画課

業務内容

安全衛生部の司令塔として、産業安全・労働衛生政策に関する運営方針を決定するほか、個人事業者等の安全衛生対策の推進といった横断的な課題のとりまとめ等を行っています。また、労働安全衛生分野における重点施策の取組を推進するための労働災害防止計画の策定、労使の専門家等からご意見を伺う労働政策審議会安全衛生分科会の運営等を行っています。

安全衛生優良企業認定マーク

労働基準局 安全衛生部
計画課 企画係 係長
吉田　令

■入省年度：平成29年度
■学生時代の専攻：物理化学
■試験区分：化学・生物・薬学

先輩コメント

働き方の多様化等により、労働安全衛生分野においても様々な課題が生じています。現在は、そうした課題に関する今後の対策についてとりまとめを行っています。

労働基準局 安全衛生部

安全課

業務内容

安全課では、働く上での労災事故を防ぐため、建設現場や工場のほか、サービス業や農業などあらゆる業種の安全対策について企画、立案などを行っています。また、産業現場で使用されるプレス機械やクレーンといった危険性の高い機械に関する規格、安全な使用方法などを定める一方で、労働力人口の高齢化や中高年齢女性の就労増加等によりあらゆる業種で増加している転倒や腰痛といった災害に対する対策も新たに進めています。

SAFE コンソーシアム ロゴ

先輩コメント

過去の労働災害を元に作られた様々な機械に対する規制の見直しを行っています。また、産業現場で使われる機械に対するリスクアセスメントの実施推進に取り組んでいます。

労働基準局 安全衛生部
安全課 機械班
外国安全衛生機関検査官
鈴木 一聡

■入省年度：平成27年度
■学生時代の専攻：建築学
■試験区分：工学

労働基準局 安全衛生部

労働衛生課

業務内容

労働衛生課では、労働者が健康に働き続けるための政策の立案などを行っています。介護現場における腰痛や建設現場における熱中症だけでなく、職種・業務内容により特有の疾病にかかる方がいらっしゃいます。このような業務上疾病を防止するための取組のほか、過重労働対策やメンタルヘルス対策、病気を抱えて働く方の治療と仕事の両立支援などに取り組んでいます。

「治療と仕事の両立支援」イメージキャラクター“ちりょうさ”

労働基準局 安全衛生部
労働衛生課 産業保健支援室
働く女性の健康対策係 係員
谷田部 百合子

■入省年度：令和4年度
■学生時代の専攻：情報工学（数理最適化）
■試験区分：数理科学・物理・地球科学

先輩コメント

近年、女性の就業率の増加に伴い、その重要性が高まってきている女性特有の健康課題への対応を進めています。

労働基準局 安全衛生部

化学物質対策課

業務内容

化学物質対策課は、ヒトに対して危険・有害な化学物質を職場で適切に取り扱うための各種施策の企画、立案などを行っています。最近では、事業者が自ら化学物質の危険性・有害性を調査し、取り扱いの頻度、作業方法等から健康障害等のリスクを評価し、その結果に基づいたリスク低減対策を決める「自律的管理」を制度化し、その制度の周知を行っています。また、アスベストによる健康障害を防ぐため、建築物解体工事での飛散等防止対策などに取り組んでいます。

危険有害性を表す絵表示

労働基準局 安全衛生部
化学物質対策課 業務係 係長
増川　桂

■入省年度：平成31年度
■学生時代の専攻：材料工学
■試験区分：工学

先輩コメント

自律的管理の制度が本格的に始まっている中、世の中により広く制度が浸透するよう、化学物質管理強調月間を創設し、自律的管理定着に向けた取り組みを行っています。

人材開発統括官

人材開発統括官では、職業能力を適切に評価するものさしとして技能検定をはじめとした評価制度を整備するほか、世界中の労働者が技能を競う技能五輪国際大会への参加、技能競技大会の開催等を通じて、技能者の育成や技能の重要性の理解促進に取り組んでいます。また、アジアを中心とする国々から技能実習生を受け入れ、働きながら技能を身につけさせる「外国人技能実習制度」の適正な実施、政府間や国際機関等を通じた技術協力に取り組んでいます。

技能五輪全国大会

インドネシアとの定期協議

技能実習生が日本で従事できる職種・作業の範囲を定めるにあたり、業界団体や関係省庁、有識者と適否を議論したり、今後創設される育成就労制度の設計に関与したりとやりがいのある毎日です!

人材開発統括官付・
海外人材育成担当参事官室・
業務管理係 係員

柴田 隆起

■入省年度：令和３年度
■学生時代の専攻：医科学
■試験区分：化学・生物・薬学

政策統括官

厚生労働省及び関係機関の情報セキュリティインシデント(機密情報の流出、サーバへの不正侵入等)の発生防止を図るため、各種啓発、教育、監査に取り組むとともに、インシデント発生時には、情報収集・分析や通信遮断等の被害拡大防止策の指示や助言等を行っています。

厚生労働省は、医療や年金、雇用対策など、国民生活に直結する政策を担っており、国民の重要な情報資産を預かる立場から、情報セキュリティ対策等を進めています。

政策統括官
(統計・情報政策担当)参事官
(サイバーセキュリティー・
情報システム管理担当)

和田 訓

■入省年度：平成６年度
■学生時代の専攻：工業化学

老健局

介護従事者の人材確保が大きな課題となっている状況で、介護ロボットやICT等のテノロジーの活用を通じて、職員の負担を減らし、より働きやすく、より多様な人材が活躍できる職場づくりを目指し、介護分野の生産性向上(業務改善)の取組を推進しています。

介護テクノロジーを含むヘルスケア領域の市場は急速に大きくなっていきます。重要な分野であるほど、政策は厚生労働省だけでは完結しません。介護事業者、開発企業、自治体、他省庁(主に経済産業省やデジタル庁)などとかかわりあいながら進めていきます。

老健局 高齢者支援課
介護業務効率化・生産性向上
推進室介護ロボット専門官

早川 慎

■入省年度：平成28年度
■学生時代の専攻：物理学
■試験区分：工学

国際関連

日々の業務で国際関係の業務に携わることもありますが、この他に大臣官房国際課で国際協力の仕事に携わるほか、外務省に出向し外交官として現地の厚生労働行政をはじめとした各種情報収集、政府間の調整、在留邦人の支援等に関わることもあります。

また、国際機関に出向し、発展途上国への国際協力に携わるほか、留学により、単に知識だけでなく世界中から集まった留学生との意見交換等を通じて価値観や文化の違いに接し政策立案の幅を拡げています。

大臣官房国際課

国際労働機関との共同による発展途上国を対象とした労働安全衛生分野等における技術協力事業の実施、大臣級国際会議の調整・随行、発展途上国からの表敬訪問対応等、労働分野における国際業務全般を統括する機能を担っています。

他の誰も携わることが許されず、競合相手の存在しない仕事に従事しているという自負とその責任の重さにやりがいを感じます。

大臣官房 国際課 課長補佐

植松 宗久

■入省年度：平成17年度
■学生時代の専攻：応用生命化学

大使館に派遣している職員

情報収集、政府間調整・外交交渉、在留邦人・日系企業の支援を行っています。シンガポールではODA関係の業務はない一方、在留邦人・日系企業が多いため支援の要望は多く、また当地政府との間の調整・交渉にも多く関与しています。

外交交渉ではいかにWin-Winに持って行くかを考え、話合いを重ねるなど、やりがいがあります。

在シンガポール 日本国大使館
一等書記官

松下 耕治

■入省年度：平成24年度
■学生時代の専攻：生命工学

本省を飛び出して

他省庁

他省庁に出向し、厚生労働行政以外の分野で活躍することができます。現在、環境省、農林水産省、国土交通省、原子力規制庁等に出向しています。

環境省の科学技術関係の施策に関する関係省庁との総合調整及び室の窓口として室内・他課室との調整のほか、環境スタートアップへの支援等、環境科学技術・イノベーションの推進に取り組んでいます。

環境省では窓口業務だけでなく事業も担当しているので予算関連の業務も多くあり、厚労省に帰任しても生かせるスキルを効率よく獲得できていると感じています。

環境省 総合政策課
環境研究技術室 係員

山本 穂乃香

■入省年度：令和４年度
■学生時代の専攻：材料科学
■試験区分：工学

内閣官房は突発的な未知の課題にすばやく対応するために設けられている組織で、その所掌範囲はかなり抽象的です。

私がいる副長官補室では、主に官邸と各府省庁の間の連絡調整を行っており、官邸で開催される会議の補助などにも対応します。

官邸では日々高度な意思決定が行われており、内閣官房ではその過程を間近で見ることができるので、貴重な経験をさせていただいているなと感じています。

内閣官房副長官補室 主査

野口 史温

■入省年度：令和２年度
■学生時代の専攻：土木工学
■試験区分：工学

都道府県労働局

地域の経済社会情勢等を踏まえつつ、管理職として、経済団体や労働組合等と協議を重ね行政運営の第一線機関である労働基準監督署と公共職業安定所を指揮して施策を推進しています。

能登半島地震などからの復興を目指し、被災者に寄り添いつつ、雇用の維持・継続、復旧・復興工事における安全衛生の確保や、人材確保の支援、最低賃金の引き上げに向けた支援などに取り組んでいます。

能登半島地震等からの復旧・復興で期待と注目が集まる中、労働行政が担っている重要な役割を改めて認識できたことはもちろん、全国からの応援を含め職員一体となった創意工夫した取組に力強さを感じています。

石川労働局 局長

八木 健一

■入省年度：平成４年度
■学生時代の専攻：電気

地方自治体等

地方自治体で厚生労働省の経験を活かして活躍するほか、民間企業に出向して現場で知見を広げる機会もあります。

石川県の労働政策担当の課長として、気さくで豪快な知事の下で、県内企業の人材確保や賃上げ環境の整備のほか、学生の県内就職や社会人のUIターンの促進などに取り組んでいます。また、1月の能登半島地震及び9月の豪雨災害の被災地域の雇用対策にも取り組んでいます。

地方自治体は、県民や県内企業・団体との距離がとても近いのが印象的です。
規制ではなく産業振興の観点で、県内関係者の声に耳を傾けながら仕事をしています。

石川県商工労働部 次長
兼 労働企画課 課長

山口 久雄

■入省年度：平成19年度
■学生時代の専攻：農芸化学

関係団体

独立行政法人(労働者健康安全機構、労働安全衛生総合研究所)、特別民間法人(中央労働災害防止協会)、大学施設などで行政施策の推進に必要な知見やエビデンスの収集、行政手法の検討等、実践的な業務を行っています。

中央労働災害防止協会では、各種研修、個別事業場への助言、書籍やWeb、全国産業安全衛生大会等を通じた情報発信により、企業の自主的な安全衛生活動の支援を行っています。

中災防が担う社会的使命に応えることと、民間法人として顧客に選ばれるサービスを提供することとの両立に努めています。

中央労働災害防止協会
教育ゼロ災推進部 部長

寺島 友子

■入省年度：平成７年度
■学生時代の専攻：有機化学

海外留学している職員

シンガポール国立大学の公共政策大学院に留学しています。授業で政治学・経済学・統計学などを学んだほか、課外活動として国際団体でのインターンや政策提案コンペティションに参加しました。卒業研究では急速に高齢化するシンガポールにおける介護人材確保について調査する予定です。

子供を留学に帯同しています。大変さも感じつつかけがえのない時間を過ごしています。

シンガポール留学中

名倉 京

■入省年度：平成30年度
■学生時代の専攻：発生生物学
■試験区分：化学・生物・薬学

技術系職員のキャリアパス

入省後は、本省勤務だけでなく、他府省庁、他機関などへの出向なども経験し、様々な分野で活躍しています。配属される部署は本人の能力と適性、毎年度行われる意向調査等を総合的に考慮して決定しています。異動時期は概ね2～3年に1度です。必ずしも希望の部署に毎回配属されるわけではありませんが、幅広い分野を経験し、専門性と総合力を兼ね備えた人材を育成するという視点も、配属を決定するに当たっての重要な要素です。

1年目～ 係員

■上司の下で、業務に必要な知識・技能を習得し、行政官としての素養を身につけます。

》主な勤務地
本省内、都道府県労働局及び労働基準監督署での現場研修、他省庁への出向等

5年目～ 係長クラス

■業務に必要な専門知識、技術を習得し、担当業務を適切に遂行します。
■上司・部下と協力し、他部署と調整をしながら、計画的にかつ確実に担当業務を遂行します。

》主な勤務地
本省内、他省庁・他組織への出向、海外留学等

9年目～ 課長補佐・専門官クラス

■政策の企画立案、制度改正をはじめ、担当業務の進捗管理をしつつ部下の指導・育成を担う等業務の中核を担います。

》主な勤務地
本省内、都道府県労働局の管理職、他省庁（大使館を含む）・自治体、他組織・国際機関等への出向、官民交流等

課長・室長クラス

■責任者として組織をマネジメントし、行政課題に対する方針を示します。
■課（室）全体の業務を進捗管理しつつ、部下を指導・育成します。

係員

現在の仕事

労働基準局全体の政策をとりまとめ、政府が進めている骨太、規制改革をはじめとした閣議決定文書や、デジタル化や国際業務について、関係各課の取組状況や幹部の方針を踏まえ、省内各部局と実務的な調整をしています。

研修制度

都道府県労働局及び労働基準監督署での1年間の研修において、本省で企画立案した政策の運用状況などを確認し、今後の業務に活かしています。

また、建設現場に設置されたクレーンの検査や災害発生現場の調査などを行い、専門的な知識の向上を図っています。

労働基準局 総務課
企画法令係 係員
真下 勝多
■入省年度：令和4年度
■学生時代の専攻：海洋生命科学
■試験区分：農業科学・水産

》研修制度

人事院が主催する各省庁合同の研修に加えて、厚生労働省独自の研修もあります。また、入省後数年の間に、霞が関を離れ、労働行政の第一線機関である労働基準監督署に勤務して、業務に取り組む上で必須である現場感覚を養うための研修の機会があります。

4月 入 省
厚生労働省本省に配属されます。

厚生労働省研修
厚生労働省全体の施策について学びます。各関係機関の見学や他省庁との合同研修もあります。

5月~7月頃 人事院研修
全省庁の総合職職員との合同研修があります。

（配属された部局で業務を学びます。）

2年目~4年目頃 現場研修
労働基準監督署において、現場の業務について学びます。

課長補佐クラス

現在の仕事

建設業、運送業のほか、近年、法人化が進み労働者が増加する農業の安全対策に関する制度の企画立案業務を担当しています。農業では特に農業機械による死亡事故が多く、これらの死亡事故をいかにして防ぐか、関係省庁や関係機関と連携し検討を行っています。

現在の業務の難しさとやりがい

農業では地域や収穫物に応じ使用される機械が異なり、収穫期、収穫時間の違いなどで就労実態も異なります。農業現場の実態を理解する難しさを感じると同時に、その中で、必要な施策を考えることは楽しくもあり、やりがいも感じています。

労働基準局 安全衛生部
安全課 建設安全対策室
技術審査官
繁野 北斗
■入省年度：平成26年度
■学生時代の専攻：建築学
■試験区分：工学

課長

現在の仕事

職場で扱う化学物質は数万種類とも言われており、化学工場のほか、ビル清掃の洗浄剤、建設現場で用いる塗料、食品の殺菌消毒剤など、あらゆる分野で活用されています。化学物質によって働く方々の安全や健康が損なわれることがないように、必要な対策を考え取り組みを進めています。

印象に残っている仕事

外務省に出向し在インドネシア日本国大使館に勤務したとき、日・尼経済連携協定の協議が開始され、日本への看護師等の受入れを担当しました。外国人看護師等の派遣・受入れは初めての試みであり、交渉では紆余曲折あり苦労しました。日本に向かう看護師等を大使公邸に招き壮行会を開催したこと、空港で見送ったことがとても印象に残っています。

労働基準局 安全衛生部
化学物質対策課 課長
土井 智史
■入省年度：平成4年度
■学生時代の専攻：土木工学

若手職員４人によるトーク

入省４年目
東京労働局 三田労働基準監督署
健康安全課
臼井 沙耶香
■入省年度：令和３年度
■学生時代の専攻：化学
■試験区分：化学・生物・薬学
現在、三田労働基準監督署に出向中。審査や検査業務、事業所への個別指導を通じ、安全で健康な職場環境の実現に取り組んでいる。

入省３年目
医薬・生活衛生局 医薬品審査管理課
化学物質安全対策室 毒物劇物係 係員
辻村 聡
■入省年度：令和４年度
■学生時代の専攻：物理化学
■試験区分：化学・生物・薬学
化学物質の管理を担当。毒物劇物取締法の見直しや運用支援に携わり、危険な化学物質の適正な管理と安全確保を推進している。

入省２年目
労働基準局 安全衛生部 計画課計画班
個人事業者等安全衛生対策係 係員
白石 真菜
■入省年度：令和５年度
■学生時代の専攻：環境化学
■試験区分：化学・生物・薬学
フリーランスや個人事業者向けの安全衛生対策を推進し、健康で安全に働ける環境の整備に尽力。資料作成や政策支援業務にも従事している。

入省１年目
労働基準局 安全衛生部 労働衛生課
産業保健支援室 産業保健係 係員
速見 文菜
■入省年度：令和６年度
■学生時代の専攻：保健学
■試験区分：化学・生物・薬学
健康診断の項目見直しや産業保健支援を担当。社会の状況に応じた健康管理体制の強化に携わり、労働者の健康維持に貢献している。

厚生労働省を志望した理由

最初に、皆さんが厚生労働省を志望した理由について教えてください。

私は先輩が国家公務員になり、理系でも国の仕事に携われることを知ったのがきっかけです。すでに働いている友人たちから、長時間労働やメンタル不調に関する話を聞く中で、そういった課題に直接取り組める厚生労働省の仕事に魅力を感じました。

技術系のインターンシップに参加した際、職場環境の改善や災害対策など、職員の方々が現場で直面する課題に真剣に取り組んでいる姿を見て感銘を受けました。厚生労働省は多くの人々の生活に直接関わる政策を担っている省庁で、自分の仕事が社会に広く影響を与える可能性があると感じたのも理由の一つです。他の省庁も候補に入れていましたが、人と直接関わる機会が多く、職場の雰囲気も自分に合っていそうな厚生労働省を選びました。

私の場合は、大学院時代に放射線技師としてアルバイトした経験が影響しています。検診の現場で、再検査が必要な方がそのまま受診せずに放置されてしまう問題や、検診項目そのものの妥当性など、多くの課題に直面しました。これらを政策の立場から解決したいと思ったのが厚生労働省を目指したきっかけです。

入省後に感じた職場の印象

採用パンフレットに「若手でも責任ある仕事を任される」と書いてあったのですが、実際にその通りだったことです。ただ、慣れるまでは先輩方がしっかりサポートしてくださったので、安心してチャレンジすることができました。

私も同じですね。入省前は「１年目は雑用が中心なのかな」と勝手に思い込んでいたんですが、実際には政策の現場に直接携わる機会が多く、責任を持って取り組むことが求められました。また、入省前から感じていたことですが、職場の雰囲気が非常に良く、フランクで話しやすい人が多いです。とはいえ、仕事で詰める部分には非常に精緻で、ロジカルに進められる点に驚きました。

先輩職員の方々がとても親切で、わからないことを丁寧に教えてくださる環境がありがたかったです。理系出身なので、法律や制度に関する知識が乏しく、最初は条文を読むのも苦労しましたが、先輩のアドバイスや過去の事例を参考にすることで少しずつ理解が深まり、自信を持って仕事に取り組めるようになりました。

私も若手のうちは補佐的な業務が中心だと思っていたのですが、実際には１年目から法令改正資料の原案や説明会資料の作成といった重要な業務を任されました。最初は戸惑いましたが、その分、毎日が学びの連続で、成長の実感がありますね。

印象に残っている仕事と自分自身の成長

フリーランスの方々向けの健康管理ガイドライン作成業務が印象に残っています。これまでの政策がカバーしていなかった新しい分野で、ゼロからガイドラインを構築する初めての試みでした。業界団体等との調整を通じて、多くの意見や課題を取り入れながら、一つの政策にまとめるという経験は非常に貴重でした。

厚生労働省で活躍する入省４年目までの若手職員たちが、志望動機から仕事のやりがい、成長、リフレッシュ方法、今後の抱負までを語り合いました。それぞれが多様な背景と視点を持ちながらも、共通して見出すのは「働く人々のために」という使命感。彼らの生き生きとした職場体験や将来への意気込みをお届けします。

私もフリーランスに関する業務に携わったことがありますが、特に印象に残っているのは今開催している安全衛生分科会での資料作成です。この仕事では、報告書をもとに政策の内容を具体的な対策案としてまとめるための資料づくりを担当しました。どのようにしたら情報を分かりやすく伝えられるか、試行錯誤を繰り返す中で、自分自身も成長できたと思います。

私は、健診検討会での業務が印象に残っています。定期健康診断の項目を見直すというプロジェクトで、社会のニーズに合わせて内容を更新するための仕事でした。問題意識を持っていたテーマに携われたことが嬉しかったです。

私の場合は、２年目に担当した騒音ガイドラインの改正が最も印象に残っています。この業務では、建設現場などで発生する騒音による難聴を予防するためのガイドラインを約50年ぶりに見直すプロジェクトに携わりました。検討会で決まった方向性を実際の文書に落とし込む過程では、多くの議論や調整が必要で、作業が遅れることもありましたが、最初から最後まで関わることができたのは大きな経験でした。

私は、業務を通じてコミュニケーション力や調整力が向上したと思います。特に、自治体や業界団体とのやり取りでは、自分の考えを明確に伝えつつ、相手の意図を汲み取るスキルが求められました。先輩のやり方を参考にしながら試行錯誤することで、以前よりスムーズに交渉が進むようになったと感じています。

次の一手を考えながら業務を進める力がついたように感じます。同じ作業を繰り返す中で、次に何が必要なのかを見越して行動できるようになり、業務の効率化にもつながっています。

リフレッシュ方法

私は何よりも睡眠を大切にしています。平日は５～７時間、休日はさらにたっぷり寝て、疲れをしっかり取るようにしています。最近購入したヨギボーの抱き枕が最高に快適で、ベッドから降りられなくなりました（笑）。あと、食べることも大好きで、自分で料理をするのも外食するのも楽しんでいます。今はりんご飴にはまっていて、月に一度は専門店に足を運んでいます。

休日は遠出して観光を楽しむことが多いです。先日は、午後休を取って鎌倉まで出かけました。普段も時間があるときには美術館などに足を運びます。職場は休みが取りやすい環境なので、半休や有休をうまく使ってリフレッシュしています。

散歩や食べ歩きがリフレッシュ方法です。最近は代々木上原周辺を散策することが多いですね。おしゃれなイタリアンのお店が多く、ふらっと立ち寄って美味しいものを食べるのが楽しみです。

私も外に出てリフレッシュする派です。フィギュアスケート観戦が大好きで、シーズンになると試合を観るのが楽しみです。また、ライブイベントにもよく足を運びます。

今後の抱負

幅広い分野に携われる職場であることを活かし、さまざまな業務を経験したいと思っています。現場の視点と政策の視点をバランスよく学びながら、自分のスキルを磨き、国民生活に貢献できるような仕事をしていきたいです。

これから予定されている地方研修に期待しています。現場を訪れて、生の声を聞き、自分たちが作った施策がどのように活かされているのかを確認することで、政策立案の視野をさらに広げていきたいと思っています。また、現場で見つけた課題を次の施策に反映させるような仕事をしていきたいですね。

労働安全衛生分野から医薬局へと異動し、業務内容や必要とされるスキルが大きく変わったことを実感しています。その中で、多様な経験を積みながら、どの分野でも柔軟に対応できるスキルを身につけたいと思っています。また、社会動向や科学技術の最新情報をキャッチアップし、それを政策に反映させることで、説得力のある施策を進めていきたいですね。

私は今後部下を持つ身になったら、これまで経験してきたことを活かしながら、メンバーそれぞれの強みを引き出し、チーム全体で効率よく成果を上げられる環境を作りたいと思っています。

就活生へのメッセージ

厚生労働省の魅力は、スケールの大きい仕事に携われることだと思います。国民生活に直結する政策を作る機会があり、その過程で責任とやりがいを強く感じます。興味があれば、まず説明会に足を運んでみてください。

特に理系出身の方に伝えたいのは、理系の視点が政策立案において非常に重要だということです。大学や大学院で培った科学的な視点や研究経験を活かせる場がたくさんあります。理系だからといって国家公務員を選択肢から外さず、ぜひ厚生労働省にも目を向けてほしいと思います。

厚生労働省では、１～２年ごとに異動があり、さまざまな分野の経験を積むことができます。一つの分野に特化するのではなく、広い視野で社会に関わる仕事をしたい方には特に向いている職場だと思います。

私からは、厚生労働省が「働く人々の健康と安全を守る」という重要な役割を担っていることを伝えたいです。法律や制度づくりを通じて社会に直接的な影響を与えることができるのは、この省ならではの魅力です。スケールの大きな仕事に挑戦したい方には、ぜひ検討していただきたいと思います。

職員の1日

日々の仕事はデスクワークだけではなく、省内外で開催する会議への参加、国内及び国際出張など多岐にわたります。
ここでは、1年目の職員と9年目の職員の1日をご紹介します。
2人の職員の1日から入省後にご自身が働く様子を想像してみてください。

労働基準局 安全衛生部
安全課 業務係 係員

梶浦 可菜

■入省年度：令和6年度
■学生時代の専攻：物理化学
■試験区分：農業科学・水産

入省後、安全衛生部安全課に所属。業務は他部署との調整や課内の取りまとめが中心だが、同時に全国安全週間の実施や労働災害統計の作成等にも携わっている。日々業務の合間をぬって統計研修を受けたり統計サイトを閲覧したりして勉強中。

07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

7:30　起床時間

あまり早起きが得意ではないので、朝の準備はスピーディーにこなします。通勤中はオンライン購読している新聞をチェックします。

09:30　登庁

まずはメールを確認します。また、その日の課内の予定や課内で抱えている案件の進捗状況を確認します。

11:00　案件の依頼メールの作成

課の窓口として、課のとりまとめや他課との調整を行います。課の中でも所管する分野は多岐にわたるので、関連知識の勉強や情報の収集はかかせません。

14:00　上司への方針説明

対応中の案件について上司と確認・相談します。また、業務のことだけでなく体調管理や休日の過ごし方についても定期的にお話する機会をいただいています。

16:00　データの集計

労働者死傷病報告をもとに毎月公表している、労働災害発生状況の速報値を集計します。また、増加傾向にある業種や事故等を分析することで、今後行うべき対策の検討につなげます。

19:30　退庁

翌日すべき業務を整理してから退庁します。帰るのが遅くなると同期が様子を見に来てくれることもしばしば…

20:30　退庁後の過ごし方

動画を見たり、音楽を聴いたりすることが多いですが、早めに帰宅した際は近所のプールに泳ぎに行きます。

番外編　仕事（大臣表彰）

所属の一大行事に、全国安全週間の実施と、安全衛生に係る大臣表彰があります。受賞者の選出理由や取り組みを知り、また表彰式の運営に携わることで、安全衛生施策の学びになったとともに、私たちの日々の働きが労働者を守っているという実感が湧きました。

休日の過ごし方　番外編

よくポケモン好きの知人とポケモンセンターに癒やされに行きます。（東京にはなんと5店舗もあります!）また、旅行で全国各地にポケふたを見に行くこともあります。

鳥取労働局 労働基準部
監督課 課長

古山 知諒

■入省年度：平成28年度
■学生時代の専攻：機械工学
■試験区分：工学

安全衛生部労働衛生課で窓口業務や国会対応、熱中症対策等を担当したほか、労働基準局補償課で石綿や化学物質等による労災認定業務、職業安定局で高齢者雇用対策に従事するなど、安全衛生以外の分野も幅広く担当し現職。休日は子どもと遊んだり、家族で近所を散歩するなどして過ごす。

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

06:30　起床

登庁時間が本省よりも1時間早いので起床も早めです。出勤前にも洗濯などできる範囲で家事を済ませます。

08:30　登庁

公務員宿舎から職場まで自転車で10分程度です。本省の時より通勤時間が短くて快適です。

10:00　県内企業との意見交換

県内で働き方改革に積極的に取組む企業と労働局長による意見交換を実施しました。他の行政機関にも声をかけて合同で実施することで効果を高めるとともに、マスコミにも取材してもらい、積極的に広報を行います。

13:00　審議会の打ち合わせ

12月に開催される地方労働審議会について、労働基準部の幹部で議題や準備する資料などの打ち合わせを行います。想定される質問に対しては参考となる資料やデータを用意するなど、当日に向けて入念に準備します。

15:00　オンライン会議への出席

鳥取県が開催する物流における2024年問題に関する会議（オンライン）に出席します。労働局の取組をしっかり説明するとともに他の行政機関の取組や各関係団体の現状を把握し、意見交換を行います。

16:00　課内での業務

部下に作成をお願いしていた資料の確認や各種業務について方針を指示したり、本省宛の報告書を作成したりします。

17:15　退庁

課内の業務状況にもよりますが、特段何もなければ基本的に定時に退庁します。管理職でもあるので率先して早期退庁に努めます。

18:30　退庁後の過ごし方

子どもをお風呂に入れたり、少し遊んだりと平日もなるべく触れ合うようにしています。家事も妻と協力して行っているので家に帰っても大忙しです。

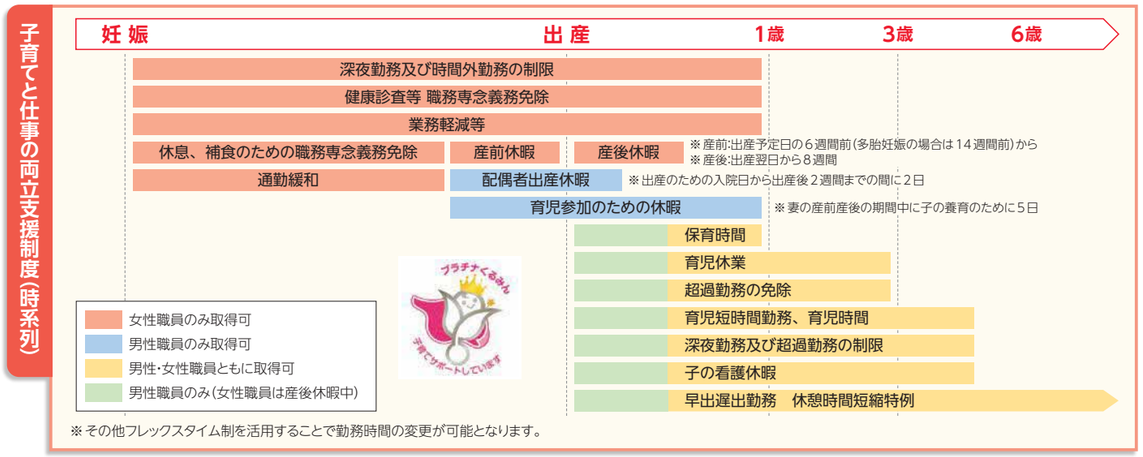
番外編　育休関連

労働局の管理職という立場で取得するか悩みましたが、周囲の協力や後押しもあり、約1か月間育児休業を取得しました。慣れない土地での子育てで妻の負担を多少なりとも軽くでき、子どもの日々の成長も間近に感じられ、取得して良かったです。

番外編　休日の過ごし方

初めての土地なので家族で近所に出かけて色々散策しています。今はまだ子どもが小さいのであまり遠くには行けませんが、もう少し大きくなったら旅行にも行きたいと思っています。

子育てと仕事の両立支援制度（時系列）



※その他フレックスタイム制を活用することで勤務時間の変更が可能となります。

職員５人によるトーク

人材開発統括官付参事官室
(能力評価担当)
上席職業能力検定官
北村 政子

■入省年度： 平成15年度
■学生時代の専攻：建築学

19歳の大学生から13歳の中学生まで4人の子どもがいます。上の3人は年子で、そのうちの2人は双子です。今は手がかからなくなりましたが、小さい頃は本当に大変でした。

労働基準局 安全衛生部
化学物質対策課 課長補佐
吉岡 健一

■入省年度：平成16年度
■学生時代の専攻：獣医学

高校1年生の娘と中学2年生の息子がいます。2回の地方勤務を経験したのですが、その時は子どもたちにとっていい環境でした。

労働基準局 安全衛生部
安全課 サービス産業・
マネジメント班 係員
松岡 真優

■入省年度：令和6年度
■学生時代の専攻：生命科学
■試験区分：工学

労働基準局 総務課
電子化推進専門官
山崎 琢也

■入省年度：平成21年度
■学生時代の専攻：物性工学

小学6年生の娘と小学4年生の息子がいます。だんだん手がかからなくなって、小さい頃の忙しさを思うと不思議な感覚があります。少し寂しいような気分です。

スポーツ庁 健康スポーツ課
障害者スポーツ振興室長補佐
小野 優里

■入省年度：平成27年度
■学生時代の専攻：薬学
■試験区分：化学・生物・薬学

4歳の息子がいます。まだまだ手がかりますが、ようやく感染症の頻発も落ち着いてきて、保育園生活が安定してきました。

育児中の職員への理解

育児中の職場への理解については、この20年ほどで大きく改善されたと思います。私が入省した頃は、子育て中の職員に対する理解は今ほど感じられませんでした。現在の環境が整ったのは、厚生労働省全体の意識が変わったからだと思います。今では「子育てや介護で誰かがフルタイムで働けないのは当たり前」という意識が根付いています。

私の職場も「自然体で助け合う」といった雰囲気ですね。子どもが急に熱を出して休むことになっても、嫌な顔をする人はいません。むしろ「任せておいて」とフォローしてくれる方が多いです。

私の上司も、「子どもが熱を出したので」といった理由で休むこともありますし、私自身も普段から休みやすい雰囲気を感じています。この職場なら、子育てをする時も仕事と両立できそうだと思っています。

息子がまだ小さくて定時に帰らないといけないのですが、職場の皆さんがそれを理解してくれているので安心です。育児をしている自分が職場に受け入れられていると感じられるのは、本当にありがたいことだと思います。

地方勤務での育児の経験

私はこれまでに2回地方勤務を経験していて、1回目は徳島、2回目は新潟に赴任しました。徳島では官舎のすぐ近くに裏山があって、子どもたちはしょっちゅう自然の中で遊んでいましたね。新潟では地域ごとの文化や風習を体験する機会が多く、鮭の掴み取りのイベントなども楽しみました。今でもその時の話をするくらい、子どもたちには印象に残っているようです。

私は宮崎に1年間いたことがあります。ちょうど下の子が0歳の時期で、まだ保育園には通っていなかったので、比較的ゆったりとした生活ができました。心身ともに落ち着いて育児ができたと思います。

私の場合は岡山で1年間勤務しました。実家が香川県にあって、岡山から車で40分ほどの距離だったので、月に一度くらいは実家に行けたのが良かったです。子どもたちも親戚と過ごす時間は良い思い出になったようで、「岡山の時は楽しかったね」と今でも話してくれます。

皆さん地方勤務の経験をポジティブに捉えているんですね。私も地方勤務をしたいと思ってきました。

私は徳島には3年間、新潟には2年間勤務したのですが、その期間で子どもたちは地域に馴染み、豊かな体験を重ねることができました。自然や地域文化に触れる機会が多かったことは、家族全員にとってプラスになりましたので地方勤務の経験はありがたかったです。

育児と仕事の両立は多くの人にとって大きなテーマです。今回の座談会では、厚生労働省で働く先輩職員たちが、子育てを通じて得た成長や職場環境の変化、地方勤務での体験などを率直に語ってくれました。

子育てを通じて成長したこと

私は「一緒にやる」という姿勢が自然と身につきましたね。子どもに何かを教える時、一方的に指示するだけではうまくいかないことが多いので、まず一緒に取り組んでみるんです。このやり方を部下との仕事にも活かしています。例えば、新しい業務を始める時は、最初に一緒に取り組んで、その後任せるという流れにするんです。相手も安心感を持てますし、成果も出やすいと思います。

私は「諦める」ことを覚えましたね(笑)。子どもって、親がこうしてほしいと思う通りには絶対育たないんですよ。だから、期待するよりも自分が柔軟に対応した方が早いと気づきました。この考え方は仕事でも活きています。例えば、部下を育てる時にも「自分が変わる方が早い」と思う場面があって、無理に相手を変えようとしない方がスムーズに進むことが多いんです。

子育てを経験したことが仕事にも活かせるんですね。

私は「親目線」というものを学びました。子どもを育てる中で、他人に対しても親心のような気持ちで接することが増えました。

私は「効率化」を意識するようになりました。育児と仕事を両立する中で、いかに効率よくタスクをこなすかを考える必要に迫られたからです。優先順位を付けるスキルや、タスクを他の人と分担する力が自然と育った気がします。

先輩パパ・ママとして

子育て中の部下には、子どものイベントの予定を必ず確認するようにしています。入学式や運動会、卒業式など、親として絶対に出席したい行事ってありますよね。それを確実に休めるように配慮するのが重要だと思っています。

私は、その人がどれくらいの配慮を求めているのか、よく話を聞くようにしています。人によって「育児を優先したい」という人もいれば、「仕事もバリバリやりたい」という人もいます。一律に同じ配慮をするのではなく、その人の希望に合ったサポートをすることが大切だと感じています。

私は普段から雑談を大切にしています。最近、初めて部下を持つ立場になったのですが、日常会話の中でそれぞれの育児や家庭の状況や気にしていることを知ることが多いです。その情報をもとに、必要に応じて予定を調整したり、他のメンバーにフォローをお願いしたりしています。

上司の方々はそのように配慮してくれているんですね。安心しました(笑)

私が子育てで意識していたのは、「子にとって親は代わりがいない」ということです。仕事は誰かに代わってもらうことができますが、子どもにとって親の役割は誰にも代わることができません。職場の理解を得られる環境があるので、周囲にフォローをお願いしつつ、子育ての時間を存分に楽しんでほしいです。

私が育児をしていた頃は、まだテレワークなんて考えられない時代でした。感染症にかかると保育園にも行けなくなるので主人と交代で休みを取りましたが、それでも限界がありますよね。そこで学んだのは、「自分の限界に挑戦しない」ということです。親が倒れてしまったらすべてが終わるので、自分を甘やかす時間を意識的に作ることが大切だと思います。

今後の抱負

私は、厚生労働省全体でさらに部局間の連携を進めていきたいと思っています。労働と厚生、それぞれの分野で取り組むべき課題があるのは当然ですが、同じ省として一体感を持って取り組むことで、より大きな成果が得られるはずです。これまでの経験を活かして、厚生労働省の可能性を広げる役割を果たしたいですね。

最近、自分より若い世代の職員が増えてきたので、彼らに成長の機会を与えながら、一緒に成果を上げていけるような仕事をしたいと思っています。部下が達成感を味わえる環境を作ることが、今の私の役割だと考えています。

私はこれまでの経験を活かして、「失敗を恐れない職場」の雰囲気づくりに貢献したいと思っています。育児も仕事も、失敗を重ねながら成長していくものですから、その価値をみんなで共有し、失敗を糧にする風土を広められたらと思います。

私はまだマネジメント力が十分ではないと感じているので、これからそのスキルを磨いていきたいと思っています。学び続ける姿勢を忘れずに、チーム全体の力を引き出せるマネジメントを目指したいです。

皆さんのお話を伺って、自分も将来、仕事と家庭を両立しながら成長していきたいと思いました。今日はありがとうございました。

採用までの流れ

国家公務員である厚生労働省 技術系総合職 採用までの流れは、大きく❶**情報収集**、❷**採用試験**、❸**官庁訪問**の３つに分けられます。
いつ頃、何をすればいいのか？ タイムラインと厚労省技術系で採用された先輩たちの声をまとめました。

参考日程 ※2025年度の試験日程を掲載しています。なお、日程は例年より前倒しされています。

情報収集　まずは説明会やセミナーで、やりたいことを見つけよう！

国家公務員としての活躍の場は様々な分野に広がっています。人事院や各府省が全国各地で開催する各種業務説明会や若手職員との座談会、個別説明会等の様々なイベントでは、業務の内容やその魅力を紹介しています。

どんな仕事をしたいか漠然としている方、もっとよく各府省の仕事を知ってみたい方は、ぜひ説明会やセミナーに参加してみてください。きっと将来やってみたい仕事が見つかるはずです。

説明会について

- 人事院主催の各省庁のイベントは人事院ホームページに掲載されます。申し込み等の案内もこちらから確認できます。
  https://www.jinji.go.jp/saiyo/event/event_top.html
- 厚生労働省 総合職技術系が主催するイベントは、こちらに掲載されるほかメールマガジンでも配信があります。
  https://www.mhlw.go.jp/stf/kouseiroudoushou/saiyou/sougou/gijutu/toppage.html

Q 公務研究セミナーに参加しましたか？

A いずれかのセミナー・説明会に参加したことのある人は９割以上。内訳は表の通りです。対面（本省、地方）、オンラインを問わず多くの省庁が様々な説明会を開いています。興味のある分野の情報収集は積極的に行うのがおすすめです。

セミナー・説明会	%（複数回答）
省庁合同説明会	61.5
公務研究セミナー	38.5
総合職中央省庁セミナー	30.8
大学主催の説明会	7.7
女性のための公務研究セミナー	7.7
その他（霞が関オープンゼミ等）	7.7

Q セミナー等で、いくつくらいの省庁を回りましたか？

A 最も多くて15省庁のセミナー等に参加したという人がいる一方で、セミナー等に全く参加しなかった人もおり、平均すると４省庁程度でした。厚生労働省に採用された人の場合、厚生労働省のほか、総務省、農林水産省、特許庁などのセミナーに参加した人もいました。

採用後の処遇等

初任給	〈大卒程度試験採用〉276,000円 〈院卒者試験採用〉293,760円 ※東京都23区に勤務する場合の地域手当、本府省業務調整手当を含む。
各種手当	扶養手当(子11,500円等)、住居手当(最高28,000円)、通勤手当(1か月あたり最高150,000円)、超過勤務手当 等
昇給	原則年１回、人事評価の結果に基づき実施
賞与（ボーナス）	期末手当、勤勉手当として一般的には１年間に俸給・地域手当等の約4.60月分を支給 ※支給額は勤務成績等により異なる。
勤務時間	１日７時間45分
休暇等	年次有給休暇20日 ※新規採用職員(４月１日採用)の場合、採用年は15日 その他、病気休暇、特別休暇、介護休暇 等。

採用実績

	デジタル	工学	数理科学・物理・地球科学	化学・生物・薬学	農業科学・水産	農業農村工学	森林・自然環境	教養	採用数
令和３年度	－	2(1)	0	2(1)	2	0	0	－	6(2)
令和４年度	－	2(1)	1(1)	2(1)	1	0	0	－	6(3)
令和５年度	0	1	0	0	2(2)	2(2)	0	－	5(4)
令和６年度	0	2(1)	0	3(1)	5(3)	0	0	－	10(5)

※（　）は女性の数（内数）　※デジタルは令和４年度に新設されました。教養は令和６年度の官庁訪問から採用を開始しました。

採用試験　就職活動、卒業研究と大忙しの時期、万全の準備で乗り切ろう！

第１次試験（基礎能力試験、専門試験）は５肢択一式（基礎能力40問（大卒程度試験）、30問（院卒者試験）と専門40問）、第２次試験は専門ごとの筆記試験（記述式（２問）、政策論文（大卒程度試験）・政策課題討議（院卒者試験）と面接です（教養区分は企画提案、政策課題討議、面接）。２次試験で不合格になる人も少なくないので気を抜かないように!!

＊1 第２次試験（政策課題討議・人物）の日程は、「第２次試験通知書」で指定する日時です。（日時の変更は原則として認められません）
＊2 第２次試験は、「第１次試験合格通知書」で指定する連続する２日間です。

最終合格発表後、数日で官庁訪問が始まります。予約が既に始まっている（予約がいっぱいで希望の日程で訪問できない場合がある）省庁があるので、各省庁のホームページ等で確認し、情報収集をしましょう。また、訪問カード等を第２次試験期間中に準備しておいたり、遠方にお住まいの方は東京までの移動や宿泊先の確保が必要だったりするので、注意してください。

次のページをチェック！▶

Q 受験勉強はどれくらいの期間行いましたか？

A ６ヶ月未満が半数。試験前年の冬頃～春先にかけて準備を始めた人が多いようです。

受験勉強の期間	%
６か月未満	46.2
６か月～１年未満	30.8
１年以上	23.1

Q 第１次試験対策はどんなことをしましたか？

A 市販のテキストに加えて、過去問を使って勉強していた人が多い印象です。多くの人が人事院に開示請求して過去問を入手していますが、意外と時間がかかるため注意が必要です。公務員講座を利用することも有効な手段の１つですね。

試験対策の内容	%（複数回答）
過去問を使って自習	61.5
市販書籍で自習	38.5
公務員予備校の講座を利用	46.2

Q 第２次試験対策はどんなことをしましたか？

A 第２次試験も過去問や市販書籍で勉強をする人が多いですが、学校の復習等で対策する人もいました。専門試験では自分の専攻に近い分野の問題があると思いますので、対策は取りやすいです。

試験対策の内容	%（複数回答）
過去問を使って自習	61.5
特別な勉強はせず（大学の授業の復習等）	38.5
市販書籍で自習	61.5
公務員予備校の講座を利用	23.1

Voice　厚生労働省を志望した理由

Aさん
厚生労働省所掌の施策に関心があったため、職員の方々の雰囲気がよく一緒に働きたいと思ったから。

Bさん
化学物質や言葉など形の有無にかかわらず人を傷つける要因となると学び、国民が人生の大半を過ごす労働現場で、安心かつ安全に働ける環境を実現したいと考えたため。

Cさん
インターンシップに参加した際、他省庁と比べて落ち着いた雰囲気が自分に合っていると思ったから。

Dさん
きっかけは説明会でもらったパンフレットと電話。そこから「労働者を守る」という観点に興味を持った。

» **参考日程** ※2025年度の官庁訪問日程を掲載しています。

6月2日(月)～10日(火) 官庁訪問予約(メール) → 5月30日(金) 最終合格者発表 → 6月11日(水)～13日(金) 第1クール → 6月16日(月)～18日(水) 第2クール → 6月19日(木)・20日(金) 第3クール → 6月23日(月) 第4クール → 10月1日(水) 採用内定 → 4月1日(水) 採 用

〈教養区分〉は、制度上12月試験合格後、官庁訪問(面接)を行い翌年4月の採用ができますが、技術系区分では基本的に翌年夏に官庁訪問、翌々年春の採用を予定しております。

官庁訪問　国家公務員ならではの…採用への大事なプロセス！

「試験の最終合格 ＝ 採用」ではありません。各省庁における面接等を受けていただく必要がありますので、志望する省庁を積極的に訪問しましょう。

官庁訪問は、志望する省庁の施策等についての理解を深めるとともに、採用に向けた自己PRの重要な機会となります。

» 官庁訪問ルール

- 実施方法：対面・オンラインどちらかご希望の方法で実施します。
- クール制：総合職試験(春試験)の官庁訪問は、第1クール～第5クールまでの日程で行われます。
  - ①第1クール・第2クール(6日間)での同一省庁への訪問は3日に1回(翌日・翌々日の訪問不可)
  - ②第3クール(2日間)での同一省庁への訪問は2日に1回(翌日の訪問不可)
  - ③第3クール及び第4クールの各初日は、「リセット」となり前クールの訪問先・訪問順に制限されず訪問が可能です。
- 予約方法：第1クールから参加していただくことを原則としていますが、第2クール以降からのご参加も可能です。メールに必要事項を記載し、ホームページからダウンロードした〈訪問カード〉を添付して送信してください。

〈訪問カード〉はこちらから入手可能 ▲

- 既合格者：前年までに総合職試験に合格されている方は、既合格者向けの官庁訪問として6月上旬の官庁訪問に参加できます。

Q 官庁訪問ってどのように進みますか？

A 職員と対面で面接を繰り返します。仕事の実務、苦労や経験談を聞けますし、職場の雰囲気がよくわかりますよ。次のクールに進めるか、第3クール以降は何日目に呼ばれるかで自分の選考の進み具合を量りながら、進めていきます。
1日にたくさんの面接をこなして頭を使うので、リラックスできるお菓子等を持って行くと良いでしょう。

Q どんなことを聞かれるのでしょう？

A 志望動機や学生時代に力を入れたこと等、訪問カードに記入した内容の説明を口頭で求められたり、業務内容や課題について説明を聞いた後、それに対する意見を求められたりします。
発言に対して、視点を変えたり、深掘りする形で議論が進むので、自分の考えをよく整理しておきましょう。面接時間は限られているので、コンパクトにまとめておくことも大切です。

Q クールが進むとどうなっていく？

A 面接官の役職がだんだんと上がってくることが多いので、これまでの面接を思い出して準備して臨むことが大事です。

Q 官庁訪問ではいくつくらいの省庁を回りましたか？

A 最も多い人で5省庁、最も少ない人で厚労省のみ。平均すると3省庁程度でした。
厚生労働省のほかは、文部科学省、経済産業省、環境省、農林水産省、特許庁を訪問した人が多くいました。官庁訪問では各クールで面接が行われますが、クールごとの結果がその日のうちに出る省庁とそうでない省庁があります。結果が出るまで待っていたせいで他の省庁の面接の機会を逃した、ということのないように、第一志望の府省だけでなく、第二志望以下の省庁も可能な限り官庁訪問できるよう、予め作戦を立てておくだけでなく、臨機応変に動くことも大事です。

Q 訪問当日はどういうスケジュールになるのでしょう？

A 過去の第1クールの例をご紹介します。なお、年度や訪問する日程により変更する可能性があります。

- 09:00 集合 業務説明 — 官庁訪問のルールや当日の流れ等、簡単に説明があります。わからないことがあれば担当者に確認しましょう。
- 10:00 面接① 係員A
- 10:45 面接② 係長A
- 11:30 面接③ 係長B
- 12:30~13:30 昼休憩
- 13:40 面接④ 係長C
- 14:15 面接⑤ 係長D
- 15:00 面接⑥ 専門官A
- 16:00 面接⑦ 課長補佐A (採用担当) — 面接の結果について、採用担当者から連絡がありますので、内容をよく聞いておくようにしましょう。
- 16:30 面接⑧ 専門官B
- 17:00 面接終了 退庁 — 面接の終わった方から退庁となります。お疲れ様でした。

Voice

若手職員の就活体験談

厚生労働省で働くという夢を実現するために、就職活動で意識したことや、やっておけばよかったことなど、2人の職員に聞いてみました。内定を引き寄せるための参考にしてください。

大学で専攻分野に関連する法律を学ぶ授業を受け、社会におけるルールの重要性を実感したのが、公務員を志したきっかけです。大学3年の春に初めて省庁合同説明会に参加し、将来の選択肢として行政職を意識するようになりました。その後、大学の公務員講座を受講し、本格的に試験対策を開始しました。

大学3年の夏まではアルバイトなどで忙しく、勉強時間が限られていましたが、秋からはアルバイトを減らし、毎日1時間でも勉強を進めるよう心がけました。専攻内容が試験科目と重なる部分が多かった一方で、2次試験の記述対策には苦労しました。ただ、大学院進学も検討していたため、並行して取り組んでいた院試の勉強が結果的に役立ちました。

試験勉強中はモチベーションを保つため、勉強とリフレッシュのバランスに気を配りました。関西出身で説明会への参加機会が限られていましたが、オンラインの業務説明会に参加することで、具体的な業務内容や職場の雰囲気を知ることができたのはよかったです。官庁訪問に向けては、志望動機を暗記するのではなく、論理的な一貫性を持って自分の考えを整理することに注力しました。

官庁訪問では、予想以上に多くの職員の方々と面接し、こちらからもさまざまな質問をするなど、会話を楽しむことができました。職員の方々が「わかりやすい説明」を心がけている姿勢に刺激を受け、自分自身の表現方法を見直す契機にもなりました。

人材開発統括官付参事官室
(能力評価担当)職業能力検定班 係員
木村　優

- 入省年度：令和6年度
- 学生時代の専攻：生命化学
- 試験区分：農業科学・水産

学生時代、同期や先輩が労働環境で苦しむ姿を見て労働問題に興味を持ちました。その中で、厚生労働省の仕事に触れ、公務員として働く選択肢に目を向けるようになりました。大学院1年次の5月頃から公務員試験の情報収集を開始し、本格的に準備を始めました。

試験勉強は1日あたり5～9時間を目安に、内々定を得るまで集中して取り組みました。専攻と試験科目がほとんど重ならなかったため、大学生協の公務員講座を活用し、カバーしきれない部分は大学図書館や市販の教材を使って独学しました。官庁訪問に向けては、生協の公務講座で面接練習を繰り返すと共に、省庁のHPや説明会で情報収集しました。

試験勉強中は、常に最悪のシナリオを想定して危機感を持つことで、モチベーションを維持しました。また、試験日から逆算して日々のノルマを設定し、それを達成することで充実感を得ていました。厚労省の説明会には、本省や地方開催、オンラインを含め、参加可能なものには積極的に参加しました。回数は10回を越えていると思います。

官庁訪問では、志望動機を深く掘り下げられる場面が多く、教育学部出身という背景から「教員にはならないのか」という質問も多く受けました。一方で、訪問中に知り合った人たちと食事をするなど交流の機会もありましたし、厚労省以外の訪問で出会った方と入省後に再会するなど、思いがけない縁も生まれました。

労働基準局 安全衛生部 安全課
機械班 係員
田中 剣心

- 入省年度：令和6年度
- 学生時代の専攻：物理教育
- 試験区分：工学

ワンポイントアドバイス

厚生労働省を目指すあなたへ お気軽にご相談ください！

あなたの専攻分野に近い職員がどのように活躍しているか、大学の講義でカバーできない専門試験をどう準備したかなど、最適な職員をおつなぎします。また官庁訪問についても、訪問開始直前の政策説明会等を通じて今の課題や具体的な業務をイメージすることができれば面接準備等がスムーズに進みます。是非ご参加ください。

採用担当者メッセージ

労働基準局 安全衛生部
労働衛生課
主任中央労働衛生専門官
船井 雄一郎

- 入省年度：平成11年度
- 学生時代の専攻：建築学

未来を切り開くような革新的技術、日々変化する産業現場のニーズ、「働く」ことに対する価値観の変化など、働く方々の安全や健康に影響を及ぼす問題は刻々と変化しています。

私たち総合職技術系の職員は、こうした問題に敏感に反応できるよう、常にアンテナを高くし、人々の健康と安全を守る最前線で日々戦っています。

専門分野は不問です。今、産業の場で起きている変化や課題への対応について興味のある方は是非、厚生労働省にお越し頂き、職員と議論してみてください！