# はたらきかた改革通信2026



#04　2026-10-21

## ■「ライフステージに応じた働き方」とは

～働き方改革シェアミーティング＃02～

教員として働き続ける中では、家庭や暮らしの変化、介護、自身の健康など、さまざまなライフステージの変化があります。そうした変化と向き合いながら働き続けることは、多くの教職員にとって身近なテーマです。

第2回シェアミーティングでは、「ライフステージに応じた働き方」をテーマに意見交換を行いました。

今回は、大野佳美氏（元公立小学校教諭）をお招きし、女性教員の働き方や、産休・育休を経て子育てをしながら働くことについて、ご自身の経験を交えてお話しいただきました。

また、県外の学校における休憩時間の確保の取組についてもご紹介いただきました。（裏面で紹介）

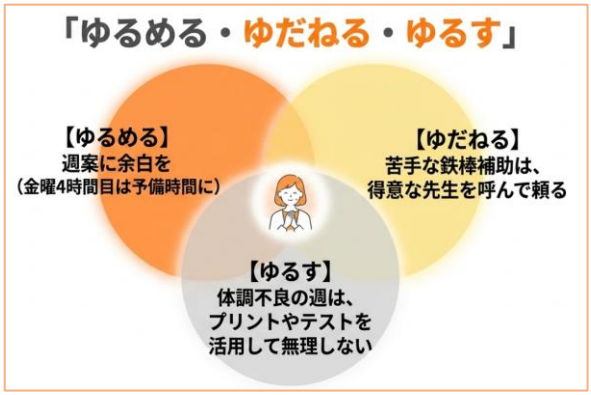
## 自分の限界を認める「前向きな降参」と「ゆ・ゆ・ゆ」

「前向きな降参」とは、**「何でも自分で抱え込むことをやめ、よりよい方法を選ぶこと」**です。学校の仕事には、どれだけ頑張っても一人では解決できないことがあります。

そんなときは、「ゆ・ゆ・ゆ」（**ゆ**るめる・**ゆ**だねる・**ゆ**るす）。新しい働き方のヒントになります。




例えば




**「頑張らない」のではなく、**
**「本当に大切なことに力を注ぐための選択」が「前向きな降参」です。**

## 働き方は「お弁当箱」～何を入れ、何を減らし、どう工夫するか～

勤務時間は大きさが決まった「お弁当箱」のようなもの。

・おかず ＝ 授業
・野菜 ＝ 校務
・主食 ＝ 季節ごとの仕事
・飾り ＝ 先生の個性や魅力

お弁当箱の大きさは同じ。だからこそ、「何を入れ、何を減らし、どう工夫するか」考えることが大切です。



# 休憩時間、こんな運用をしています（東京都A小学校の例）

## 1　基本的な考え方

勤務時間　8:15～16:45

- 給食時間は休憩ではなく、「給食指導を含む勤務時間」として位置付ける。
- その代わりにまとまった休憩時間を確実に確保。
- 給食指導も勤務として明確になることで、責任ややりがいをもって指導にあたる。



## 2　休憩時間の確保

通常日
15:45～16:30
休業中
12:00～12:45

- 休憩時間には原則として会議・研修は設定しない。
- 休憩時間は業務指示や相談を控える。
- 先生方が自由に過ごせる時間として保障。



## 3　休憩時間の活用例

- 自分の子どものオンライン懇談会への参加
- 銀行・役所など学校外での私用
- 読書・リフレッシュ
- 散歩や休養
- 私的な用事の処理



「正々堂々とプライベートなことができる時間」として位置付ける

## 4　休暇との関係

- 労働基準法では、労働時間が6時間超8時間以下の場合、少なくとも45分の休憩が必要とされています。




## 5　会議・校内運営の工夫

### 下校時刻の見直し



- 清掃は火曜・木曜の週２日
- 下校時刻を概ね15:00とする

### 会議時間の確保



- 15:10～15:45の35分間を会議時間として活用

### 会議の効率化

- 職員会議の回数を随時見直し
- Microsoft　Teamsを活用し、行事実施案や日常報告の共有、各種連絡のオンライン化
- 学年会の柔軟な運用（職員の休暇等に柔軟に対応）



## 6　柔軟な運用

- 研修等により休憩時間の確保が困難な場合は、「地域訪問」等の取扱いにより、定時前の退勤を認めることで、実質的な休憩時間を確保。



## 7　休憩時間の確保により　もたらされた効果

### 教 職 員

- 確実な休憩時間の確保
- ワークライフバランスの改善
- 年次休暇を活用した柔軟な働き方



### 学校運営

- Teamsを活用し、会議回数を削減
- 情報共有の効率化
- 職員会議のスリム化



### 教育活動

- 給食指導を正式な勤務として位置付け
- 教職員の責任感とモチベーション向上
- 質の高い教育活動の実現



先生方のゆとりが、子供の笑顔と学びの充実につながる

本通信に掲載しているイラストは、Microsoft Copilot(生成AI)を活用して作成しています。



こんな時代だから、ワクワクしたい！
これからの目指す姿
個人と社会のウェルビーイングの実現

【発行】
長野県教育委員会事務局義務教育課
（担当：荒井、渋谷）
電話：026-235-7426
Mail：gimukyo@pref.nagano.lg.jp

学校の働き方改革等に関する情報はこちら

長野県　教職員情報