

東京都の教員に興味がある方へ

東京で、 一步一步、 先生へ。

～現役教員 テーマ別対談BOOK～

理想も、リアルも、やりがいも。
先生になる前に知っておきたい本音を
対談の中に詰め込みました。

【転職】

民間での経験をもつ2名が語り合う、
教員の多様性。

【パパ×ママ】

育児と仕事を両立する2名が伝えたい、
教員の働き方。

【キャリア】

過去の自分と振り返る、
教員だからこそそのやりがい。

先生になりたいあなたにも、
まだ、なりたいかどうか分からないあなたにも、
伝えたい先生の姿があります。





内田 一雄

Kazuo Uchida

武蔵村山市立第五中学校
2年生担当・技術科
(前職は営業職)

辰巳 裕介

Yusuke Tatsumi

港区立御成門学園御成門中学校
2年生担当・英語科
(前職は事務職)

UNIQUE BACKGROUNDS

多様な経験があるからこそ、
できることがたくさんある

SESSION 1

教員への道を決めた、それぞれの経験



内田

私は大学で社会科の教員免許を取得しましたが、採用試験に合格できず、新卒では営業職として、幼稚園や保育園に教材や遊具を販売する会社に就職しました。当時は「3年ほど経験してから社会科教員に再挑戦しよう」と考えていたんです。しかし、仕事で園庭にベンチや滑り台を設置する際に工事業者の方と打ち合わせをしたり、自社工場で職人さんが木製遊具をこだわって作る工程に触れたりする中で、次第に自分の中で「ものづくり」への面白さが膨らんでいきました。

営業の現場で、実際に物が作られ、形になっていく過程を間近で見られたのですね。



辰巳



内田

はい。そこで実感した「自分の手で形にする楽しさ」を振り返ったとき、自分にぴったりなのは「技術科」だと確信したんです。思い切って1年で退職し、大学に通い直して技術科の免許を新たに取得しました。そして現在は、中学校で2年生の担任をしながら、技術科の授業と学年主任を任されています。

すごい決断力ですね。私の場合は、もともとは心理学を学んで大学院を修了し、カウンセリングセンターの事務職員をしながら、福祉の資格を取ったり、不登校のお子さんの家庭教師をしたりしていました。自分が興味をもてることをやっていたのですが、「本当にやりたいことは何だろう」と思い悩みながら過ごしていたんです。そんなある日、バスで隣り合わせた女性から「あなたは教員になりなさい」と突然声をかけられたんですよ。



辰巳



内田

それは驚きですね。そこからどう動かれたのですか？

運命に背中を押されるように調べはじめ、福祉や心理の学びが生きる場所は学校だと気づきました。自分は悩むことの多い子供時代を過ごしたので、同じような子供の役に立てるのではないかと考えたんです。そこから働きながら2年間で単位を揃え、「英語ができれば楽しそうだ」と思ったことを理由に英語科の免許を取得しました。現在は「不登校対応巡回教員」をしています。授業は担当せずに区内を回り、不登校のお子さんの支援や、不登校を未然に防ぐ仕組み作りを行う、都内でもまだ数少ない役割の教員です。



辰巳



Work Photo

SESSION 2

学校という「チーム」の強力なピースへ



内田

教員になってよかったのは、子供の変化を間近で見られることです。以前、不登校傾向の生徒がいたのですが、粘り強く向き合い続けた結果、卒業式当日にクラス全員が揃って出席できたという経験があります。あの光景は今も私の大きな原動力になっています。また、営業職時代の経験も授業で生きています。例えば、「はんだごて」は、ほとんどの生徒が中学校ではじめて体験しますが、「こうやってやるんだよ」と営業時のプレゼンのように「実物を見せて体験してもらう」ことを大切にしています。

まさに前職のスキルが役立っているんですね。転職の場合、「異業種から教員になると浮いてしまうのではないか」と心配する声もよく聞きますが、私は逆だと思うんです。むしろ、民間での経験が現場での助けになることは多いと思います。大切なのは自分のベースラインを生かしながら、学校というチームの一つのピースとしてどう役立てるかという意識です。



辰巳



Work Photo



SESSION 4

子供の未来を拓くために、まずは「やる」ことから



おっしゃるとおりですね。チームとしての貢献を考える。それが大切ですね。

はい。私自身も教員になる前に、福祉や心理のプロと仕事をしてきましたが、学校現場ではその知識をベースに、自分なりにブラッシュアップさせて役立てようという思いをもって取り組んでいます。そうした「違いを生かす姿勢」があれば、どんな経験も必ず現場の力になります。



辰巳



これからの挑戦としては、技術科の授業を通じて「ものづくり」の楽しさをより多くの子供たちに広めたいです。また、プライベートではバレーボールの審判活動を行っているのですが、それを本気で続けている姿を見せることで、子供たちにも「好きなことを突き詰める人生」のよさを伝えたいと考えています。



私もそう思います。また、寄り道をして教員になったからこそ、進路に悩む生徒に「好きなことを本気で突き詰めていんだよ」と、説得力をもって話せることも大きな強みだと感じています。

素敵ですね。私は、子供たちが学校を「面白い！」と思える体験を増やしたいです。不登校対応巡回教員の立場から、先生方と一緒に「より面白い授業」を考えていきたいですね。もう一つは、特別支援教育の理解をいろいろな先生に広めることです。発達障害などの特性のあるお子さんが、教育現場でよりよい支援を受けられる輪を作っていきたいと考えています。



辰巳



Work Photo



Work Photo



そして、これから先生を目指す方に伝えたいのは、教員に「年齢や経歴は関係ない」ということです。大切なのは、目の前の子供に正面から向き合えるかどうか。民間での経験は、子供を指導していく上で大きな財産となるとともに、社会人としてよい見本にもなります。教員になるまでに大変なこともあるかもしれませんが、得られるものは非常に大きいと思います。

同感です。もし少しでも気になるなら、私たちのようにまずは「やる」ことをお勧めします。人生も教育も答えが一つではありません。走りながら考え、修正していけば、それが自分の強みになります。実践を重ねるごとに、自分自身も新しいステージに連れて行ってもらえる、本当に力強くてやりがいのある仕事です。



辰巳

SESSION 3

「情熱」と「社会人スキル」が掛け合わさる、理想的な学び合い

現場では新卒の先生方からも学ぶことが本当に多いですね。今の新卒の方々は、教員になりたいという非常に強い意欲をもって入ってこられます。最新の「生徒指導提要」などを徹底的に勉強していて、学習指導要領の改訂についても詳しい。こちらが「そんなことまで知っているのか」と刺激を受けることばかりです。



辰巳



確かにそうですね。彼らの「頑張りたい」という真っ直ぐな情熱や向上心を見ると、自分も「原点回帰」というか、もっと向上心をもたなければと背中を押されます。一方で、私たち中途採用組が彼らに還元できることもありますよね。

ありますね。授業のスキルは経験が必要ですが、社会人としての立ち回りや、トラブルを冷静に整理する力は、私たちの経験が役立ちます。年齢を重ねている分、新卒の先生に「大丈夫だよ」という安心感を与えたり、異なる視点のアドバイスをしたりすることで、彼らの情熱を支えていければと思っています。



辰巳



まさしくWin-Winの関係ですね。保護者対応や外部機関との連携などは、民間での電話対応や営業経験がダイレクトに生きます。「先生、前職で何かやっていたでしょ？」と聞かれたこともありますが、突発的なことに対応できるのは中途の強みです。新卒の先生の「最新の知識とアグレッシブさ」に、私たちの「社会人スキルと多角的な視点」が合わさることで、学校組織としてもより豊かになっていくのだと実感しています。



そうですね。どんなバックグラウンドをもっていても、必ず活躍できる場所があります。多様な経験をもつ方々が仲間に加わることで、学校現場はますますよくなっていくと思いますね。



転職者向けの選考制度に関する情報はポータルサイトをご覧ください。ポータルサイトはこちらから



高橋 真由美

Mayumi Takahashi

都立葛飾総合高等学校
3年生担当・英語科
(二児の母)

岡本 宏樹

Hiroki Okamoto

足立区立鹿浜第一小学校
4年生担当・全科
(三児の父)

LIFE WORK BALANCE

自分らしく、子供たちと向き合う
進化する教員の働き方

SESSION 1

「働きやすさ」の進化

高橋

教員として働きはじめて20年近くになりますが、ここ数年で働き方は劇的に進化しました。特にICT機器の活用は大きいです。私の勤務する高校では、複合型コミュニケーションツールのチャット機能で生徒とスムーズにやり取りができていますし、何より「デジタル採点」の導入には驚きました。テストの回答をスキャンして画面上で採点し、そのままデータ化できるので、以前のような手書きの集計ミスもなくなり、採点業務がぐっと効率化されました。

本当におっしゃるとおりです。私の学校でもクラウド型のノートパソコンを一人1台活用しています。子供たちと体育のカードやワークシートをデジタルでやり取りできるようになり、紙の回収や配布の手間がなくなりました。大量の紙を持ち運ばなくてもよくなりましたし、テレワークの際に自宅からでも学習状況を確認してコメントを返せるのは、非常に便利です。

高橋

職員会議がオンラインでできるようになったことも大きいと思います。また、制度やサポート体制も非常に充実してきました。私は、1日当たり最大90分間取得できる休暇「育児時間」を子供が1歳半になるまで利用していましたが、これは「年次有給休暇」や「子どもの看護等休暇」とは別に、給与を減額されることなく子供との時間を生み出せるので本当に助かりました。

岡本

心強い制度がたくさんありますよね。私も3人の子供をもつ親として、制度の恩恵を実感しています。特に「出産支援休暇」や「育児参加休暇」は魅力的でしたよ。最近では、周りの男性教員の多くが利用しています。さらに私の場合、3人目が生まれてすぐは職場にも理解していただき、1か月間、毎日1時限目を専科の授業に変更してもらえたおかげで、毎朝子供を保育園に送ってから出勤することができました。

岡本



Okamoto Photo

SESSION 2

育児と仕事を両立する「工夫」

高橋

制度があっても、実際にどう仕事を回すかが大切ですよ。私は教務主任という立場ですが、家庭では「ママ」として子供と向き合いたいので仕事は一切持ち帰らないと決めているんです。その分、学校にいる時間は濃密に働くため、常に3~4か月先を見据えてタスクを整理するようにしています。この切り替えが私にとってのライフ・ワーク・バランスですね。

仕事を持ち帰らないという強い意志、素晴らしいです。私は、余裕をもって保育園へお迎えに行けるよう、最近は朝1時間早く出勤して仕事を早く終わらせるスタイルを意識しています。そのためにもToDoリストで優先順位をつけることは欠かせません。

岡本

高橋

確かに優先順位は重要ですね。その上で、周囲の先生方にタイムパフォーマンスを意識した働き方への理解を求めることも大切だと思います。だからこそ私は、自分の家庭の状況をオープンに伝えるようにしています。育児だけではなく、介護をしている先生もいらっしゃいますし、お互いの背景を知っていると協力しやすくなりますから。

Takahashi Photo



「お互いさま」の精神ですね。私も日頃から「何か手伝うことはありますか？」と周囲に声をかけるようにしています。お互いに困ったときに助け合える関係性を築くことも、立派な働き方改革だと思うんです。



岡本

素敵ですね。最近は在宅勤務の推奨も進んでいますし、夏休みなどの長期休業中に家で教材研究や学級だよりの作成ができるようになったのも、気持ちのゆとりにつながっています。



高橋

これから教員を目指す方には、そのように現場での柔軟な対応が進んでいることをぜひ知ってほしいです。他にも、スクール・サポート・スタッフの方も欠かせない存在になっていますよね。印刷や掲示物の貼り付け、授業準備などを手伝ってくださるおかげで、自分がやるべき仕事に集中できるようになりました。



岡本



Okamoto Photo



Takahashi Photo

SESSION 3

さらなる環境改善と、より支え合える職場風土へ

働きやすくなった一方で、まだ課題もあると感じています。例えば、誰かが急な家庭のご事情で休まなければならない際、代替の先生がすぐに見つからないケースがあります。



岡本

それは切実な問題ですね。私が勤務する高校では、育児や介護など、先生方の置かれている環境は多様化していますが、管理職がリーダーシップを取って「お互いさまだから助け合おう」というメッセージを明確に打ち出してくれるので助かっています。そのように、誰かが休んでもカバーし合える職場風土を醸成していくことが、今後の鍵になると思います。



高橋

私も、急な変更やイレギュラーな事態が起きたときでも、周囲が戸惑ったり、負担を感じすぎたりすることのないような、明るく前向きな環境を作っていきたいと考えています。周囲と連携し、フォローし合える体制が整っていることは、私たちが自分らしく働き続けるための大きな支えになりますから。



岡本

一方でソフト面での充実が進んでいることはいいですね。例えば、今はオンライン型の研修が増えたことで、校務の合間に自分の端末で自己研鑽に励めるようになりました。こうした空いた時間を有効活用できる仕組みを使って、自身の成長も効率化していきたいと思っています。



高橋

現場の声を一つひとつ形にして、協力し合える体制をより強化していく。そして、ソフト面の充実で業務や成長を効率化していく。そうやって私たちが意識して行動していくことで、子供たちへの教育活動をより充実したものにしていきたいですね。そうすれば、もっと「教員っていいな」と思える環境になっていくと思います。



岡本

SESSION 4

挑戦し続ける喜びと、未来の先生たちへのメッセージ

環境が整ってきたからこそ、新しいことにも挑戦しやすくなりました。私は今年、特別支援学校教諭の免許を取りましたし、海外の英語検定にも合格できました。働き方改革によって生まれた時間を活用して学び続けることは、授業の質を高めるだけでなく、自分自身の成長にもつながり、仕事にハリが出ます。



高橋

素晴らしい挑戦です。私は、今年から教務主任という立場になったので、自分のコミュニケーション能力を生かして、学校全体が明るく、働きやすい職場になるようまとめていきたいです。同時に、大好きな体育の専門性を高める研究にも、さらに力を入れていく予定です。



岡本

自分の専門性を磨くことは、教員の醍醐味ですね。これから先生を目指す方には、教職は高い倫理観が求められる大変な仕事ですが、その分、子供たちの成長を一番近くで見守れる、かけがえのない職業だということを伝えたいです。



高橋

子供からの「先生のおかげでできるようになった!」という言葉は、何物にも代えがたい幸せをくれますからね。働き方の不安はあるかもしれませんが、今の東京都には、多様な休暇制度やサポート体制がしっかり整っていますし、何かあったら助けてくれる人がたくさんいるので安心してほしいですね。



岡本

本当にそうですね。子育てと両立させてきた私が言えるのは、「周りの先生方に甘えてもいいんだよ」ということです。感謝の心をもちながら、チームで子供たちに向き合う楽しさを知ってほしいと思います。



高橋



休暇制度等の勤務条件に関する情報はポータルサイトをご覧ください。ポータルサイトはこちらから



島崎 友理子

Yuriko Shimazaki

世田谷区立上祖師谷中学校
3年生担当・社会科
(管理職候補者)

MY CAREER

キャリアを重ねるほど、
新しい世界が広がっていく

SESSION 1

一人の不安を越えて。「教科書を教える」からの脱皮

過去の私
この前、教育実習を終えたんだけど本当に楽しかった。高校生みんなと一緒に考えを上げたりして、「共に知る喜び」を肌で感じられた気がする。早く教壇に立ちたいなってワクワクしているんだけど、不安も大きいんだ。実習みたいになまくいくことばかりじゃないだろうし…。

そのワクワクする気持ち、ずっと大切にね。でも、あえて伝えておくと最初の赴任先は大変だったよ。葛飾区にある中学校になるんだけど、そこは1学年に2〜3クラスの小さな学校で、2年目からは社会科の担当が私一人だけになったんだよ。

現在の私

過去の私
まだ新人なのに、それは心細いね。

そう思うよね。実際、当時の私はまさに手探り状態で「失敗しちゃいけない」と必死だったし、学習指導要領の内容を漏らさず伝えようとするあまり、気づけば「教科書を教える」だけの授業になってしまっていた。でも、それを改善するための体系立てた研修が3年目まであったし、周りの先生方に相談に乗ってもらえていたから、何とかやっていけていたかな。

現在の私

過去の私
そういった環境があるなら安心だね。4年目以降はどうしていたの？

うん。そこから全員で受ける研修は少なくなったんだけど、もっと成長したいと考えて「東京教師道場」への参加を希望したの。

現在の私

過去の私
そこではどんなことが学べたの？

都内の若手の先生が集まって、2年間、毎月1回程度、一緒に研究授業をして徹底的に授業作りを学び直すんだよ。最初は自分の未熟さに打ちのめされるけど、実習のときに感じた「知る楽しさ」を自分の授業で形にできるようになるから、毎回楽しみに参加していたな。

現在の私



Work Photo

SESSION 2

多様な個性に向き合う。チームで支える教育相談

過去の私
生徒との関わり方はどう？きちんと向き合えるか心配で…。

そこが次の大きな壁だったね。2校目の町田市の中学校は学年5クラスの大規模校だったんだけど、多様な生徒や難しい課題を抱える家庭に直面したの。向き合い方が分からず右往左往してたな。

現在の私

過去の私
どうやって乗り越えたの？

その頃は教員になって8年目だったんだけど、主任教諭の試験を受けたんだよ。実は、初任のときからずっと憧れていた英語の先輩がいてね。授業もクラス運営も素晴らしく、常に新しいことに挑戦して「主任教諭」として活躍していたんだ。その姿がすごく魅力的で、「あの先輩のように、もっと力を付けて自信をもって子供と向き合いたい」って強く思うようになったんだよ。

現在の私

過去の私
昇進が目的じゃなく、力を付けるための挑戦だったんだね。それで、生徒への向き合い方は変わった？

昇進した後、「教育相談主任」を任されてから視点がガラッと変わったな。自分のクラスだけでなく、学校全体を見るようになったの。各学年の先生から「今こんなことが起きています」と相談を受けて、それを管理職に共有したり、外部の専門家に相談したりする「つなぎ役」になったんだ。そのおかげで、視野が広がったんだよ。

現在の私

過去の私
学校全体を見るのは大変そうだけど…。

「学校全体を見る」ようになった島崎先生は、生徒との向き合い方がどのように変化したのでしょうか。そして、次のターニングポイントはいつだったのか？長年キャリアを積んできたからこそ感じる、教員でしか得られないと思う仕事の面白さとは？続きは、ぜひポータルサイトをご覧ください。

ポータルサイトはこちらから



TOKYO METROPOLITAN BOARD OF EDUCATION

先生のおかげで学校が楽しかった。
困ったとき、立ち止まりそうになったとき、
いつも先生が背中を押してくれた。
あの先生と出会えたから、今の自分がある。
こんなにもずっと、
人の心に残り続ける仕事があるだろうか。

もちろん、簡単な仕事じゃない。
周囲の環境が変われば、
求められる役割や能力だって変わる。
でも、先生にだって得意や不得意があっていい。
東京都はたくさんの個性を求めている。
誰もがみんな、
先生になる可能性を秘めているんだ。



東京都教育庁人事部選考課選考担当
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
東京都庁第二本庁舎14階
TEL:03-5320-6787(直通)




東京都立学校教員採用
ポータルサイト

東京都教育委員会印刷物登録 令和7年度 第98号
令和8年3月発行
(本冊子は、令和8年3月時点の情報で作成しています。)

 東京都教育委員会

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

 ミックス
証書のある木材
製材を受けています
FSC® C017420