

MY STYLE

“自分らしく”を叶える、4人のストーリー。



育てるのは、東京の未来だ。働き方改革、進行中!!



東京都教育委員会
Tokyo Metropolitan Board of Education



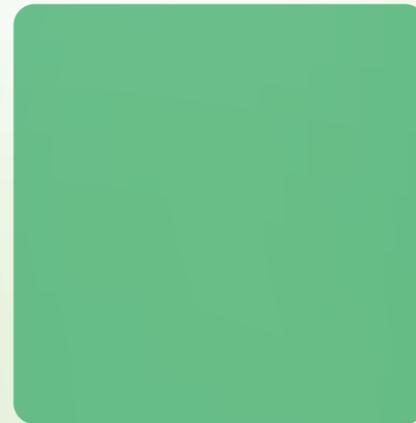
STORY 01

P3



STORY 03

P7



“自分らしく”を
それが東京都の

叶えられる場所
教員という生き方



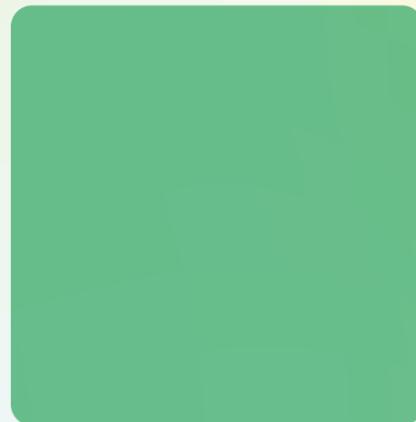
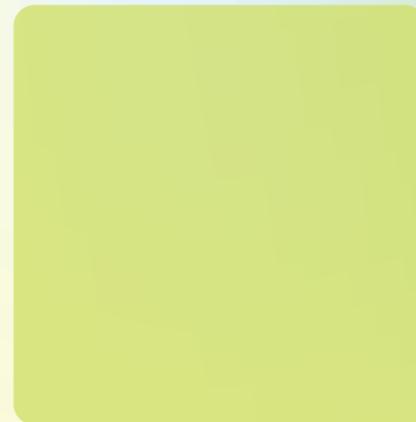
STORY 02

P5



教員の仕事というどこのよ
「プライベートがない」「朝早
強いかもしれません。
しかし、現場は変わってきてい
ここでは、業務負担を軽減する
に集中し、それぞれのライフ・ワー
生のリアルを紹介しています。

うなイメージですか？
く、夜遅い」等、忙しい印象が
ます。
制度を活用し、教員本来の業務
ク・バランスを実現する4人の先
生のリアルを紹介しています。



STORY 04

P9

MY LIFE & WORK STORY 01

小学校



Profile
白鳥 紗貴
荒川区立尾久小学校
平成30年度採用(6年目)
教諭

効率的に時間を活用して、
「日々成長できる大人」を目指しています!

「日々成長できる大人でありたい」、これが私のモットーです。「残業が多そう」「プライベートはあるの?」と友人から聞かれますが、私が考える教員は自分の好きなように時間を使える職業です。教材研究や校務分掌、研修の準備等、業務は多いですが、勤務時間を上手に使い、周囲の制度を活用すれば効率的に進められます。また、「日々成長できる大人」であるために、勤務終了後に英会話教室とジムに通っています。私生活の時間を好きなことに費やすことで、メリハリを付けて仕事ができている。長期休業中はまとめて休暇を取得できることも特徴です。夏・冬の長期休業中は毎年旅行へ行き、視野を広げています。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7:00	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤
9:00	全校朝会 朝の会	朝学習 朝の会	朝学習 朝の会	朝学習 朝の会	朝学習 朝の会
11:00	授業	授業	授業	授業	授業
13:00	給食・掃除・昼休み	給食・掃除・昼休み	給食・掃除・昼休み	給食・掃除・昼休み	給食・掃除・昼休み
15:00	授業	授業	授業	授業・クラブ活動	授業
17:00	授業準備など 帰りの会	帰りの会 授業準備など	帰りの会 会議など	学年会・職員夕会など 帰りの会	東京教師道場
19:00	退勤・習い事の英会話へ	退勤	退勤	退勤	退勤
21:00				学生との友人と食事	
23:00					

22時頃には就寝するよう心掛けています。

※各学校の設定で45分間の休憩時間あり

WORK

02 Mon

日々の授業は、スクール・サポート・スタッフやICT環境を活用して効率的に!

毎日の授業で準備が必要になるプリントや資料の印刷などは、スクール・サポート・スタッフの方に作業を依頼できるので、自分自身はその他の授業準備に時間を使うことができます。授業ではタブレットPCの活用が増え、学習の振り返りもPCで提出することで、ノートの山に向き合うことも減ります。児童へ返すコメントは空いた時間にタブレットPCでもできるので、時間を効率的に活用できるようになっています。



スクール・サポート・スタッフはこちら



WORK

Special Anniversary

子供たちの成長する姿から
たくさんの幸せな瞬間を得られる仕事です!

6年生の担任の時、児童が誕生日をサプライズで祝ってくれました。個性豊かなメッセージカードやプレゼント、その時に全員で撮った写真は私の宝物です。卒業式に保護者の方々からいただいた手紙にあった「うちの子にとって小学校生活で、白鳥先生に出会えたことが一番の幸せでした」との言葉には涙が溢れました。楽しいことばかりではありませんが、教員の仕事は幸せな瞬間に溢れています。



LIFE WORK

Sat	Sun
出勤	出勤
朝学習 朝の会	朝学習 朝の会
授業	授業
給食・掃除・昼休み	給食・掃除・昼休み
授業	授業
授業準備など 帰りの会	帰りの会
退勤	退勤

22時頃には就寝するよう心掛けています。

WORK

01 Fri

様々な刺激と気づきを得られる東京教師道場は、
東京都の教員ならではの魅力。

現在所属している東京教師道場は、考え方をえられた研修でした。2年間同じグループで様々なテーマについて協議し、互いの授業を見学し合うので、授業作りの考え方が変わります。また他の自治体の先生方と関わる機会もあり、新しい授業展開や教材・教具の利用方法などを学ぶこともできました。何度も行う研究授業も授業力を高めるきっかけとなっています。



東京教師道場とは?

4~10年目程度の教員を対象に、2年間に渡る授業研究等を通して、教員の授業力を一層高めるとともに、他の教員を指導する資質・能力を育成するものです。部員・リーダーと役割を分け、リーダーは部員の授業力向上に向け指導・助言を行い、部員はリーダーから継続的な指導・助言を受けることで、双方が成長していく制度です。

LIFE

03 Sat

ライフセービング活動などプライベートはアクティブに。
福利厚生や柔軟な休暇制度が魅力的です!

休日は自分の趣味に時間を費やしています。学生の頃から続けているライフセービング活動の練習のため、毎週末早朝から海に行き、友人たちと一緒にトレーニングをしています。その後は、図書館や英会話教室、ジム、岩盤浴などに行き、アクティブに過ごすことが多いです。年次有給休暇を平日の授業後や長期休業中に取得するなど、様々な使い方ができるのが魅力です。



柔軟に取得できる
休暇制度

1年間に20日間(最大20日間繰り越し可能)付与される年次有給休暇は、時間単位でも取得でき、ライフ・ワーク・バランスに合わせて柔軟に活用されています。年間の平均取得日数は15.7日間(※令和4年度実績)と民間に比べて利用しやすい環境が実現されています。



MY LIFE & WORK STORY 02

中学校



Profile
諸島 まい
 豊島区立西巣鴨中学校
 平成28年度採用(8年目)
 教諭

様々な制度を活用し、2人の子供の育児と仕事との両立に全力で向き合っています!

もともと民間企業に勤めており、定年まで働くことも考えていましたが、留学生活で得た語学力や経験をより活かすことができると考え、通信教育で教員免許を取得しました。出産を機に民間企業を退職し、教員として働き始めました。生徒に英語が楽しい、好きだと言ってもらえることが何よりの励みで、教員になってよかったと心から実感しています。ライフ・ワーク・バランス面では、業務と2人の子供の両立を夫と協力しながら行っています。平日は部活動等もありますが、部活動指導員に依頼し、家には仕事を持ち帰らず家族との時間に全力で向き合っています。様々な制度が充実しており、とても働きやすい環境だと感じています。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7:00	出勤 職員朝会 全校朝礼	出勤 職員朝会 朝読書・朝学活	出勤 職員朝会 朝読書・朝学活	出勤 職員朝会 朝読書・朝学活	出勤 職員朝会 朝読書・朝学活
9:00	授業 (1・2・4時間目)	授業 (1・2・4時間目) 空き時間に授業準備。スクール・サポート・スタッフに教材作成を依頼	授業 (1・2・3時間目)	授業 (1・2・3時間目)	授業 (1・2・3時間目)
11:00	給食・昼休み	給食・昼休み	給食・昼休み	給食・昼休み	給食・昼休み
13:00	授業 (5・6時間目)	授業 (5・6時間目)	提出物のチェックなど 終学活・清掃	授業 (6時間目)	授業 (6時間目)
15:00	終学活・清掃	終学活・清掃	区の研修会のため出張 退勤、保育園迎え	終学活・清掃	終学活・清掃
17:00	部活動 その他業務	授業準備など 退勤、保育園迎え		定期考査作成など その他業務	定期考査作成など その他業務
19:00	退勤	退勤、保育園迎え		退勤	退勤、夕食はテイクアウトで
21:00	子供を寝かしつけた後、ネット配信サービスで映画を見たり、ラジオを聴いたりして息抜きします。				
23:00					

※各学校の設定で45分間の休憩時間あり

01 育児と仕事との両立支援

次男の保育園の送迎のため、異動先は配慮してもらえました。

2人目の出産の際、**育児休業**を取得。代替の先生が自分の育業の際に授業を担当してくれ、とても安心感がありました。また仕事に復帰する際、下の子供がまだ1歳だったため保育事情を考慮してもらった異動ができました。自転車20分で出勤できるようになり、保育園の送り迎えもしやすく感謝しています。他にも子供の急な体調不良やワクチン接種等で「子どもの看護休暇」を活用でき、育児との両立に役立っています。



育児休業制度とは

東京都では育児休業は子供が3歳に達するまで取得することが可能です。1~2歳までのケースが多い民間に比べ子育てとの両立がしやすい環境です。育業中は代替となる臨時的任用教員が配置されるため、安心して取得ができます。また、通勤時間が長く仕事との両立が難しい場合などは、個別事情に応じ「育児特例での異動」でサポートしています。

WORK

02 Thu

日々発生する様々な業務もスクール・サポート・スタッフの方のおかげで効率的に!

この日は1年生のパフォーマンステストを実施。使用するカードのパウチ作業をスクール・サポート・スタッフの方に依頼しました。他にもテスト結果の転記、教室に貼るマグネット作成、授業で配布するプリントや独自の資料作成等、日常的に様々な業務を依頼しています。そのおかげで、教材の作成や生徒指導等、生徒たちのために時間を有効活用できるようになりました。

スクール・サポート・スタッフはこちら



WORK

03 Mon

部活動指導員の方のおかげでソフトテニス部の顧問も担当できています!

ソフトテニス部の顧問を担当しています。私自身、テニスは未経験でルールもよく分かっていないため、技術面は外部の部活動指導員の方に頼っています。週2回の練習、週末の試合や大会等でも指導・引率を依頼できるため、他の業務や育児との両立の面でも本当に助かっています。時間がある時には、生徒たちと一緒に汗を流すこともあり、よい気分転換にもつながっています。

部活動指導員とは?

部活動の負担軽減のために、専門的な技術を持つ外部指導者を配置する制度です。スポーツだけでなく文化、科学等にも導入され、実技指導・大会・合宿等の引率、保護者対応など、様々な面の業務を担当し教員の負担を軽減します。



LIFE WORK

Sat	Sun
長男を少年野球に送り、家事	長男を少年野球に送り、家事 買い出し、夕食の作り置き
野球の練習試合観戦	次男と公園へ
授業に関する勉強	昼食、次男とお昼寝
夫と買い物	カフェで読書
家族で夕食を食べながら夜はテレビで野球観戦	家族で夕食

04 Sun

オフの日は家族や育児に全力。平日を効率的に過ごすために夕食も作り置きます。

オフの時間は仕事のことは考えず、家族との時間を大切に、育児に専念することにしています。この日は、朝から長男を少年野球に送り出した後、洗濯・掃除等の家事を済ませ、スーパーに1週間分の買い出しに行きました。平日は忙しいため、週末に3食分くらいの夕食を作り置きしています。その後、次男と公園で砂場遊びをしました。午後は夫に子供を任せて、カフェで一人の時間を過ごし、リフレッシュできました。



MY LIFE & WORK STORY 03

高等学校



Profile
宮田 晴香
 東村山高等学校
 令和元年度採用(5年目)
 教諭

いい指導、いいプライベートのため、朝の時間を効率的に!

大学時代に、来日留学生に日本語を教えるアシスタントを経験しました。その経験がきっかけとなり、英語の教員を志しました。新任の頃は、仕事に慣れることに精一杯で、プライベートな時間との両立がうまくいかないこともあり。効率よく仕事をするための工夫として、私は朝早めに学校に出勤することを習慣にしています。1日の流れや優先的に進める仕事を確認し、その日の仕事の計画を立てています。例えば、クラス担任がある年度は、連絡事項・仕事のTo Do・生徒の様子を日ごとに書き込むノートを一冊作り、タスク管理ができるよう工夫しました。情報を集約・管理することで、効率的な業務進行ができるようになりました。何よりも、教員として最も大切な授業準備や教材研究に時間を割けるようになりました。また、部活動がない日は定時で帰ることを意識しています。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7:00 出勤	7:00 出勤	7:00 出勤	7:00 出勤	7:00 出勤
7:30 登校指導	7:30 登校指導	7:30 登校指導	7:30 学年打合せ、SHR	7:30 登校指導
8:00 教材研究・授業以外の業務	8:00 授業 (1~4時間目)	8:00 授業準備	8:00 授業 (1~4時間目)	8:00 授業 (1~3時間目)
8:30 授業 (3~4時間目)	8:30 定期考査採点・分析システムで、効率が上がりました	8:30 授業 (4時間目)	8:30 授業 (1~4時間目)	8:30 授業準備
9:00 給食・昼休み	9:00 給食・昼休み	9:00 給食・昼休み	9:00 給食・昼休み	9:00 給食・昼休み
9:30 PICK UP 01 授業準備 (6時間目)	9:30 授業準備、テスト作成	9:30 授業 (5・6時間目)	9:30 PICK UP 02 授業準備 (6時間目)	9:30 授業 (5・6時間目)
10:00 授業準備等	10:00 補習対応	10:00 生徒指導部会議	10:00 コーラス部指導	10:00 バドミントン部指導
10:30 退勤	10:30 退勤	10:30 職員会議	10:30 授業資料チェック、評価チェック等	10:30 授業資料チェック等
11:00 退勤	11:00 退勤	11:00 退勤	11:00 退勤	11:00 退勤

自宅では、料理やオンラインゲームをしたり、音楽を聴いたりしてリラックス

統合型校務支援システムで出欠・成績管理を行います

会議もペーパーレス化・効率化が図られています

※各学校の設定で45分間の休憩時間あり

WORK 01 Mon

海外研修で学んだ理論を授業に取り入れ、よりよい授業になるよう工夫しています。

英語力向上、最新の英語教授法を学ぶため、海外派遣研修に参加しました。現地では大学の講義を英語で受講し、ホームステイ先でも英語で生活することで、英語力向上はもちろん何より英語を話す自信ももてました。帰国後は、学んだ指導法など様々な工夫を授業に取り入れています。ある生徒が「あ、もう授業終わり? あっという間だった」とつぶやいてくれました。楽しく集中できる授業ができたのかな、と成果を感じられる瞬間でした。



海外派遣研修制度とは?

中学校・高校・特別支援学校の英語科教員等及び小学校教員を、約1か月間海外の大学等に派遣するとともに、オンラインを活用して最新の英語教授法を学ぶ制度です。帰国後は、英語教育等の推進役を担います。

詳細はこちら



WORK 02 Thu

コーラス部の顧問として、生徒たちと一緒に成長を喜び合えました!

現在バドミントン部とコーラス部の指導を担当しています。バドミントン部は教員4名で交代制で指導しているため私の担当は週1回程度、大きな負担なく務められています。コーラス部は部員が数名ですが、文化祭では教職員と共に合唱を行いました。うまく合わせられず断念しようとした曲もありましたが最終日には一番よい発表をすることができ、生徒と成長を喜び合うことができました。



LIFE WORK

LIFE WORK 03 Sat

今週の土曜はバドミントン部の指導で出勤。帰宅後は趣味の料理で息抜きしました。

この日はバドミントン部の指導がありました。生徒が練習メニューを考え主体的に部活動を行っています。私は経験者ではないのですが、簡単な練習メニューと一緒に汗をかいったり、技術面以外での気づきを伝えています。部活動終了後は、友人と食事に行ったり、家で料理やオンラインゲーム等をして過ごしています。



※土日の部活動は特殊勤務手当の支給や週休日の振替で平日に休みが取れる制度があります。

LIFE WORK 04 Sun

バイクでツーリングへ。福利厚生で使える温泉施設でリラックスしました。

一日仕事がない日は、英語の勉強や、日帰り旅行などをしてリフレッシュしています。英検やTOEIC等の英語資格試験は、自己研鑽のために毎年受験しています。出かける日は朝早くからバイクや車を走らせて、各地の美味しいものを食べに行ったり、福利厚生でお得になる温泉施設を利用したりと充実した時間を過ごしています。



福利厚生制度が充実!

充実した休日を過ごすように様々な福利厚生制度を用意しています。日帰り温泉やリラクゼーション施設、宿泊施設、映画やレジャー施設の利用補助が人気で、多くの教員が利用しています。



MY LIFE & WORK STORY 04

特別支援学校



Profile
作山 雄樹
 青峰学園
 平成25年度採用(11年目)
 主任教諭

仕事の優先順位をつけたり、先読みをしたりして、効率的に仕事に向かっています。

中学時代から“保健体育の先生になりたい”と夢を抱き、スポーツ漬けの高校・大学生活を送りました。その中で知り合った友人や障害のある人とのスポーツを通して、非言語コミュニケーションに可能性を感じ、自分にも何かできることがあるのではと、東京都の教員になりました。実際に教員になり、生徒と多くの時間を過ごす中で、教員の仕事を一層面白いと感じる一方、やはり忙しい面があることは否めません。その中でも仕事の優先順位をつけることや、先を読みながら業務を行う等の工夫をしながら効率的に取り組んでいます。また、同じく都の教員で、時差勤務と部分休業を活用している妻と協力しながら、2人の子供の育児にも全力で向き合う日々を過ごしています。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7:00 子供を送ってから、出勤	子供を送ってから、出勤	子供を送ってから、出勤	子供を送ってから、出勤	子供を送ってから、出勤
9:00 部活動朝練 打合せ	部活動朝練 打合せ	部活動朝練 打合せ	部活動朝練 打合せ	部活動朝練 打合せ
11:00 授業	授業	校内巡回 PICK UP 02	授業	授業
13:00 授業準備、その他業務	授業準備、その他業務	授業	授業準備、その他業務	授業準備、その他業務
15:00 給食・昼休み	給食・昼休み	給食・昼休み	給食・昼休み	給食・昼休み
17:00 授業	授業	授業	授業	授業
19:00 部活動	部活動	会議	部活動	部活動
21:00 退勤 PICK UP 01	その他業務	その他業務	退勤	その他業務
家事・一日の振り返り				

※各学校の設定で45分間の休憩時間あり

WORK

02 Wed

日々自信を付けていく生徒たちの成長を、目の当たりにできるのが喜びです。

生徒たちが様々な葛藤を抱えながら懸命に努力する姿や、授業を通して挑戦と失敗を繰り返しながらも自信を付けていく様子を目の当たりにすることができるのは、この仕事の何よりの醍醐味です。今、行事に向けたダンス発表の練習が大詰めなのですが、生徒たちは、アドバイスを真摯に受け入れて、一つひとつの振付けの精度が日々上がっているので、当日が本当に楽しみです。



LIFE WORK

03 Sat

都の大会に向けて練習試合を開催。午後は息子のサッカー観戦をしました。

都の大会での優勝を目指してバスケットボール部の指導をしています。土曜日には練習試合を組むことが多く、生徒たちも今年こそはと熱が入っています。私は体育の教員ということもあり、技術面を含め指導を行います。他の部活動では部活動指導員を活用しているケースもあります。午後は、息子のサッカーの練習を観戦。指導をしたくなってしまう気持ちをなんとか抑えて、静かに見守ります(笑)。

※土日の部活動は特殊勤務手当の支給や週休日の振替で平日に休みが取れる制度があります。



Sat	Sun
7:00 出勤	起床
9:00 部活動(練習試合) PICK UP 03	コーヒーを淹れてゆっくり
15:00 息子のサッカー観戦	家族でドライブ、温泉施設へ PICK UP 04
	買い物、夕食
	子供たちと遊ぶ

LIFE WORK

01 Mon

充実した育児支援制度を夫婦で活用し、育児との両立を図っています。

2人の子供を育児中のため、急な体調不良等の際には「**子どもの看護休暇**」を活用し休暇を取得することもあります。そうした際は、担当授業や業務を他の先生方に代わってもらえ、こうした突発的な事態にも協力的な雰囲気があることが非常に助かっています。また、普段は保育園への「送り」を私が担当し、部分休業を取得している妻が「迎え」を担当する等、2人で制度を活用して、育児と仕事の両立を図っています。



子どもの看護休暇とは?

子供が小学校を卒業する3月末まで、年間5日間以内(複数の子供がいる場合は10日間)の休暇を取得することができます。職務に支障がない場合は、時間単位でも取得可能なため、多くの教員に活用されています。

LIFE WORK

04 Sun

オフの日は、家族でドライブしたり、料理を振舞ったり、ゆっくり過ごします。

オフの日はコーヒーを淹れてゆっくりと落ち着いた気持ちで1週間を振り返って、次の1週間の予定を考えるとこからスタートします。その後は、妻や子供たちとの時間を楽しまります。この日は、久しぶりに福利厚生で半額程度で利用できる温泉施設へ家族でドライブしました。映画館など様々な施設が利用できたり、長期休暇の旅行ではお得に宿泊できたり、とても重宝しています。また、料理をするのも好きなのでドライブの帰りにスーパーで買い物をして、夕飯を作って家族に振る舞いました。



お役立ち情報

東京都公立学校教員採用ポータルサイト



東京都の教員を目指す方向けに、選考情報・イベント情報のほか、現職の教員の声、インタビュー動画、働き方などを掲載しています。マイページに登録すると、イベント情報などが届くほか、説明会の申込みやアーカイブ動画の視聴ができます。



東京都公立学校教員採用 (LINE)

イベント情報の配信や、コラムの配信を行っています。



採用イベントカレンダー

10月

東京都公立学校教員採用セミナー
TOKYO教育Festa!



12月

東京都公立学校教員志望者向け
個別相談会



11月
3月

東京都公立学校教員採用
オンライン説明会



3月
4月

東京都公立学校教員採用候補者選考
春季説明会



採用選考についての
問い合わせ

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
電話 03-5320-6787(ダイヤルイン)



東京都教育委員会
Tokyo Metropolitan Board of Education

東京都教育委員会印刷物登録 令和5年度 第107号
令和6年3月発行
(本冊子は、令和6年3月時点の情報で作成しています。)

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
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC
www.fsc.org
FSC® C017420