

# あなたのキャリアをどう設計する？

## キャリアモデルとして4人の先輩を紹介

キャリアビジョンは人それぞれ違います。東京都では、自分のキャリアビジョンに合わせたキャリアプランを実現している職員がたくさんいます。福祉職として働く中で、キャリアをどのように築いていくかを具体的にイメージできるように、4人の職員を、関連する制度とともに紹介します。

**ケース1** 子育てが最優先！  
育児に関するサポート制度を最大限活用しながら働く

P.30

## 休暇制度

	妊娠中	出産	0歳～	1歳～	2歳～	3歳～	小学生
女性	妊娠症状対応休暇						
女性	母子保健健診休暇						
女性	妊婦通勤時間						
女性	妊娠出産休暇(産前、産後で16週間以内)						
女性・男性			育児時間(1歳6か月まで)				
女性・男性			育児休業(3歳まで)				
女性・男性			育児短時間勤務(小学校就学前まで)				
女性・男性			部分休業(小学校就学前まで)				
女性・男性			子供の看護休暇(小学校終了の3月31日まで)				
男性		出産支援休暇					
男性			育児参加休暇				

時差勤務や  
テレワークなども活用

## 福利厚生

- ・育児支援補助  
ベビーシッターや家事代行の利用に関する補助等
- ・「プレママ・パパ応援講座」等の支援イベント  
育児と仕事の両立支援制度や先輩職員の体験談の紹介など



**Point 1**  
「育休」から「育業」へ

育児は未来を担う子供を育てる、大切に尊い仕事という考えから、東京都では「育児休業」の愛称を「育業」と定めています。

**Point 2**  
東京都の職員を支える力

職員が育児をしながら安心して働き続けられるよう、常に支援制度の充実に努めています。令和7年度からは、いわゆる「小1の壁」打破のために、小学校1年生から3年生の子供を持つ職員を対象に、新たな部分休暇制度の導入を予定しています。



**ケース2** 見える世界が変わる！  
組織を担う管理職として働く

P.31

## キャリアパス



### 採用

※経験者採用は、  
経験等に応じた職  
級からスタート

### 主事

福祉の最前線の  
現場で経験を積む

### 主任

現場でチーフや  
リーダーに  
なることも

### 課長 代理級

部下を持つ  
監督職に

### 課長級

管理職への昇任  
コースは複数あり、  
一般管理職  
に加え、高い専  
門性に着目した  
登用制度も

### 部長級 以上

施設長・所長等  
として組織をマ  
ネジメント

主任  
選考

試験と勤務評  
定の成績で合  
格者が決定

管理職  
選考

※選考は受けないことを  
選択することも可能

**ケース3** ジョブローテーションにこだわる！



P.32

幅広い福祉の  
スキルを習得！  
様々な分野で  
福祉職として活躍



P.34

子供の笑顔を守りたい！  
児童福祉分野で  
専門性を高める

## 人事異動制度

職場の状況等によりですが、おおむね3年から5年で異動の対象となります。自己申告制度により、毎年度異動希望の有無や異動希望の部署、活用してほしい能力・経験等を申告することができます。また、育児や介護、ご自身の体調面の不安などに配慮した人事異動を願い出ることも可能です。

配属先は児童相談所や児童自立支援施設、療育センター等の福祉の現場の他、管理職候補者のスキルアップのために、本庁や事業所の企画・立案部門に配属されたり、国の省庁に派遣される場合もあります。

### 総合連携担当 P.34

11の東京都児童相談所、9の区立児童相談所、85の区市町村子ども家庭支援センターが一体となって、広域的・専門的な課題に対応するための総合調整の拠点

#### VOICE

東京全体の児童福祉を底上げしていく、東京都だからこそできるやりがいのある仕事です！

### 育成支援課(本庁)

社会的養護(児童養護施設や里親家庭で生活する子供の支援等)、ひとり親家庭の支援、女性福祉施策等の施策の企画・立案や事業運営を担当

#### VOICE

東京都はこんな支援もやっていたのかと驚くほど多岐に渡る先進的な取組があります！

### こども家庭庁

児童福祉専門官として派遣され、児童相談所に関する専門的技術指導や全国の自治体との調整業務等を担当

#### VOICE

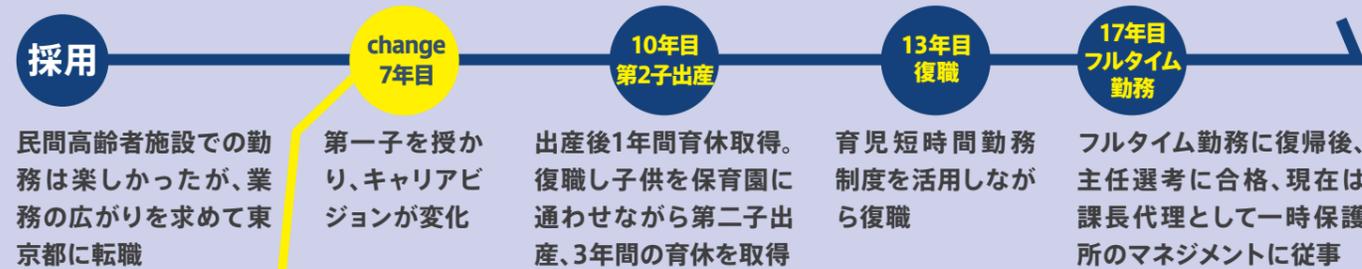
都職員として、国の施策に現場の実情を反映する使命感を持って取り組んでいます！

## キャリアビジョン1 子育てが最優先!育児に関するサポート制度を最大限活用しながら働く



一時保護所職員  
Sさん  
入都28年目

出産を機に、子供を最優先にしながら働きたいとキャリアビジョンが変化。現在は一時保護所の課長代理を務める、二児の母



### turning point

#### 入都7年目 子供の存在が働き方を変えた

結婚した頃は、仕事一筋でしたが、幸運にも第一子を授かると、この子と少しでも長く一緒にいたい、育児にしっかり向き合いたい、と思うようになりました。

東京都では育休が最大3年まで取れるため、計画的に第二子も妊娠。出産後の3年間育休を取得しました。

#### 入都9年目 子供と心身ともにずっと一緒に過ごした3年間の育児休業

当時、3年間休む人はほとんどいなかったのですが、先輩たちが温かく送り出してくれて。職場の理解があったことはありがたかったです。

育休中は、子供とずっと一緒にいられる時間が本当に幸せで、かけがえのない大切な時間になりました。

#### 入都11年目 育児短時間勤務も活用し、その後フルタイム勤務へ

復職時は、育児短時間勤務制度を活用しました。早く帰らせてもらうことで、保育園のお迎えや夕食準備も余裕をもってこなせました。

その後、月3回の夜勤を伴う児童相談所の一時保護所でフルタイム勤務に移行しましたが、家族の支えもあり、支障なく取り組むことができました。

### 育児と仕事を両立して、今思うこと

全てが子供中心の生活だった育休から復帰した時、生活は一変したのですが、仕事を辞めたいという気持ちよりは、納得感の方が大きかったですね。

自分自身でキャリアプランを立てて、子供が小学校に上がる時にはまたフルタイムで仕事をするんだという見通しも持っていましたが、制度を最大限活用したことで、自分ができる限りのことをして子供と向き合う時間を作れたという気持ちだったと思います。

### 東京都の育児支援制度の魅力

制度がしっかりしている安心感が魅力ですね。制度を自分に合った形で選択して活用できますし、仕事を離れても「戻れる場所がある」と信じられることは大きな支えになりました。

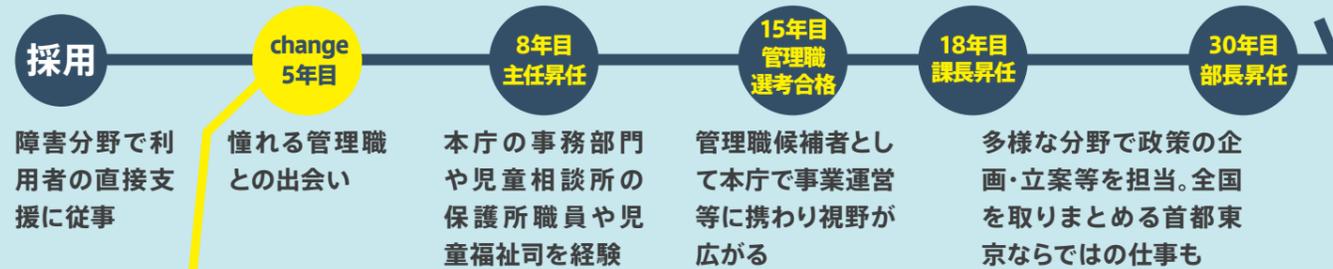
また、人事担当や上司、同僚はいつも協力的で、働きやすい環境を作ってくれました。育児と仕事の両立には、制度だけでなく、周囲の理解やサポートが欠かせませんが、そのどちらも揃っているのが東京都の強みだと実感しています。

## キャリアビジョン2 見える世界が変わる!組織を担う管理職として働く



所長  
Kさん  
入都37年目

障害分野の施設等で経験を積んだ後、管理職へ。幅広い分野で政策の企画・立案等に携わる。現在は児童相談所長(部長級)を務める



### turning point

#### 入都5年目 憧れる管理職との出会い

この頃の私は、福祉職の仕事といえば、現場で利用者の方を直接支援することだと思っていました。

そんな中、颯爽とマネジメントをこなす福祉職の課長と出会い、正直「カッコいいな、こんな風になりたい」と憧れるようになりました。

#### 入都15年目 管理職選考合格、視野を広げてくれたチャレンジ

自分の可能性を狭めず色々なことにチャレンジしたいと、管理職の道を志しました。

管理職候補者として、企画・立案に携わり道なきところに道を創る仕事をしたり、事業運営に関わり利用者支援の裏方を担ったり。今までとは見える世界ががらっと変わりました。

#### 入都18年目 管理職へ

本庁課長として社会的養護や自殺対策など多岐に渡る業務を経験してきました。仕事の在り方は東京都全体の福祉をどう底上げするかに変わりましたが、ベースにあるのは、現場で大切にしてきた、人の幸せのために何ができるのか、ということでしたね。

### 東京都の管理職として、今思うこと

福祉職を長年続けてきて、やっぱり人を幸せにできるのは人なんだなと感じています。福祉の最前線である現場と俯瞰的に東京都全体のことを考える仕事。

東京都には、福祉の道を極めていけるだけのフィールドがあります。「誰一人取り残さない社会」の実現のために、一人ひとりの幸せを一緒に紡いでいく。東京都が目指しているものを突き詰めていきたいと思ったから、ここまで東京都一筋で働き続けてきたんだと思います。

### 管理職の仕事の魅力

仕事をこんな風に進めていきたい、こんなことを目指したい、という思いは誰もが持っていると思います。管理職になると、企画業務から具体的な取組方針の決定、人材活用の仕方など、より大きなスケールでそれを実現していくことができます。

職員の総力を結集させ、職場が一丸となって課題を乗り越え、形にしていく先導役を務めることは、管理職ならではの仕事のやりがいだと思います。

**キャリアビジョン3** いろいろな分野を経験して、幅広い福祉のスキルを身に付ける



女性相談支援センター職員  
1さん  
入都9年目

人に恵まれて、環境にも恵まれてきたので、尊敬する先輩方とか、

お世話になった方々と異動して職場を離れてもどこかでまた一緒に仕事をできたりとか、

関わる機会があるってことは本当に嬉しいことだなと思います

**採用**

児童相談所  
3年間

change

一時保護所  
2年間

change

女性相談支援センター  
現在4年目

児童相談所で地区担当の児童福祉司として勤務。18歳未満の子供や保護者等からの相談に応じ、調査や必要な援助の検討を行うなどのケースワークに従事

児童相談所の一時保護所の職員として、学齢女子の生活を支援しながら、子供の生活場面や行動を見立てる業務に従事

女性相談支援センターにて、若年女性や高齢の方まで幅広い女性への支援を担当

**東京都ならではの密度の濃い支援と  
選択肢の広がり的魅力**

学生時代から子供や家庭、それを取り巻く環境に関心を持ち、児童福祉司を目指していました。就職先を検討する中で自治体によって経験できることが異なると感じ、東京都であれば密度の濃い支援が実現できると思って東京都を選びました。規模が大きく様々な職場があるため、児童福祉司希望ではありましたが、選択肢の広がりも魅力に感じていました。

採用後は、様々な福祉の職場を経験しており、児童相談所の児童福祉司として3年間、一時保護所で2年間、そして現在は女性相談支援センターで、若年女性や高齢の方まで幅広く女性の支援に携わり4年目になります。

**悩みが尽きなかった  
3年間で自信をくれた**

希望が叶って採用と同時に児童福祉司になりましたが、実際に働いてみて、本当に幅広いスキルや知識を求められる仕事だと痛感しました。未熟な自分が先輩と同じようにケースを担当してよいのか?と思い悩むことも多く、まずは視野を広げて多様な経験を積みたいと、不安を抱えながらも異動を決意しました。

そんな折、1年目からずっと関わってきた保護者の方に「出会えてよかった」と涙を浮かべながら言っただけで、私が関わったことが少しでもプラスになったのだと初めて自信を持てたことを今でも鮮明に覚えています。

今振り返ってみると、子供や保護者と実直に向き合う中で自分をとても強くさせた3年間で。あの日々があったからこそ、現在の複雑で多岐に渡る女性相談支援センターでの支援においても、自信のなかった自分自身を少し心強く思えるくらいには成長できたのかなと思います。

**経験について 小さな気づきを積み重ねて、大きな飛躍に**

自分の性格的には、新しいことに挑戦することや、異動をして次のチャレンジをするということはかなりハードルが高かったのですが、いざ異動してみると、自分でも知らなかった新しい自分に会えて、チャレンジすることが苦ではなくなったことは、自身の大きな変化でした。

様々な分野の対人援助業務を経験する魅力は、それぞれの分野での支援に関する知識やスキルを身に付けられることはもちろんですが、人を理解する力が格段に向上することかなと思います。色々な場面でその方の表情や行動に触れ、小さなことに気付く機会はとても大きな経験となり、積み重ねていくごとに相手に対する理解の幅が広がったと感じています。

**キャリアについて 幅広い福祉の世界をこれからも**

これからも新しいことにチャレンジし続けたいなと思っています。そして、今自分ができることに誠実に取り組み、その中で、小さな気づきの積み重ねを大切にしていきたいと思っています。

尊敬する先輩方は自分より先に引退していくことになると思いますが、そう考えると非常に寂しいです。しかしそう思わせていただけるくらい素敵な人たちとの出会いに感謝して、私もいつか後輩にそう思ってもらえる人でありたいです。

**東京都の福祉職について 自分で選ぶ道が出会いを運ぶ**

スペシャリストとして1つの分野を極める人もいれば、様々な分野で経験を積んでいく人もいます。管理職を目指す人もいれば、自分自身が対人援助業務の現場に立ち続けたいと考える人もいます。自分の可能性を狭めず、どの道も選んでいけること、どの道を選んでも素敵な人たちと出会えること、それが東京都の魅力だと思います。

VIEW MORE

インタビュー動画公開中!



**キャリアビジョン4** 子供の笑顔を守りたい!  
児童福祉分野で専門性を高める



管理職候補者  
Oさん  
入都19年目

やっぱり児童相談所の仕事が好きだなんてすごく思います。

その先に関わるご家庭のお子さんだったり

保護者の方だったりの幸せがあるって思うから。



東京都なら学べるものが大きいと考え、任期付採用でもやれるだけやりたい!と転職

地区担当の児童福祉司として勤務

チーフとしてチームのケースの進行管理やスーパーバイズ、担当地域の自治体との調整窓口等を担う

児童福祉担当課長代理として、担当間の調整や、スーパーバイズ、組織決定前の各種会議や緊急対応の場面でリーダーシップを取る等、マネジメント業務に従事

管理職候補者として東京都ならではのスケールの大きい業務に従事

**生きづらさの背景に虐待の影が…児童福祉の道を進んでいきたい**

民間のカウンセリング機関で働いていた時に、子供の頃に親からの不適切な関わりで理不尽な思いをして、それが大人になってからの生きづらさにつながっている方が多くいらして。

心が苦しくなる程のつらい経験を聞かせてくれた方々と接する中で、この方がもっと早く何らかの支援を受けられていたら…と悩み、現

在進行形の困りごとに一緒に向かい合い支えることで、今だけでなくその先の人生までもより良い方向へと変えていけないだろうかと考えたことが、児童福祉分野で専門性を高めていく道を選んだきっかけの一つになっています。

VIEW MORE

インタビュー動画公開中!



**多くの児童相談所を経験して着実にステップアップ**

児童福祉司として児童相談所4所に勤務しましたが、担当する地区によって地域性が異なるので、多様な背景を持つお子さんに寄り添い、支援のノウハウを身に付けてこられたと感じています。経験を重ね、チーフ、課長代理とキャリアは着実にステップアップしてきました。

経験の浅い児童福祉司に助言することが自然と増え、若手がそれをしっかり受け止めてくれて、組織全体が活性化していくのを見るのはうれしかったですね。

現在は、「総合連携担当」という、東京都と区市町村が一体となるための総合調整を行う部署で、相談援助業務の標準化や個別ケースに係る専門性向上、人材育成の共同推進をオール東京で進める業務を担っています。都内の児童福祉全体を俯瞰することで新たな気付きもありますし、東京都でなければ経験できないスケールの大きな仕事ですね。

**経験について キャリアの道は精一杯頑張った先に拓けていく**

目前の仕事に100%の力で取り組むことを大切にしています。仮に気が進まない仕事でも全力で頑張る、その積み重ねが道を創ると思っています。対人援助の仕事をしていく上で無駄になる経験は一つもなくて、自分が今後どうなっていきたいかイメージすることも重要ですが、それは変化することも当然あり、私自身20代の頃は40代、50代になった時に良い対人援助の仕事ができればとしか思っていませんでした。様々な経験を積み、結果としてマネジメントに魅力を感じ、育ててもらった恩返し気持ちもあって管理職を志しています。

**キャリアについて 管理職として目指したい活力あふれる職場**

今は管理職選考に合格して「管理職候補者」という立場ですが、一緒に働いている人がどんな思いで働いていて、何に困り、どういうことに働きやすさを感じるのかなどを、きちんと理解していなければと思っています。

ここまで仕事をしてきて、ご家庭の幸せにつながる児童相談所の仕事がやっぱり好きだなんてすごく思っていて。やりがいがある分ハードな現場でもあるので、職員が安心して働ける環境づくりに貢献できたらいいなと思っています。

**東京都の福祉職について エネルギーあふれる東京都**

児童相談所の仕事一筋であっても、異動できることは大きな魅力です。日頃は日常に精一杯で振り返る時間を取りづらいますが、異動のタイミングで自分の仕事を客観視し、良い点も悪い点もきちんと直面して省みることができ、いわば「支援の健康度」を保つ意味でもとても大切なことだと思っています。

東京都の職員は本当に層が厚いです。何といたって皆さん東京を良くしていこうというエネルギーにあふれています!他自治体ではできないことが東京都には確実にあるので、興味を持ったらずひチャレンジしてほしいです。