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

東京都公立学校 教員採用案内

先生を目指すあなたへ

東京都の公立学校では、約7万人の先生が学校教育に携わっています。

その一人ひとりが、「誰一人取り残さず、すべての子供が将来への希望を持って、自ら伸び、育つ教育」を目指して、日々、真剣に子供たちと向き合っています。

現場で活躍する先生たちが、笑顔で子供たちと向き合い、安心して働き続けるためには、ライフ・ワーク・バランスが大切です。東京都では、先生が働きやすい環境の整備を進めています。

本誌では、「仕事のやりがい」「働き方改革の現在地」を伝えるため、現場の先生の声を紹介しています。どの先生の言葉からも、やりがいと誇りを持ち、「ライフ」も大切にしながら生き生きと仕事をしていることが伝わってきます。

東京都は、未来を担う子供たちを育てる、意欲と熱意あふれる先生を求めています。

採用後も、先生としての資質能力を一層伸ばすことができるよう、全力で支援していきます。

一緒に東京の未来を育てましょう。

東京都教育委員会

PICK UP!!

3年
育児休業は最大3年!
育業を支える制度も充実!
P19へ

かわりつつある学校の働き方
外部人材の活用やDXの推進、
働く環境の改善など、
各種取組により
働き方改革を加速させています。
P10へ

1か月
充実した研修制度!
在職しながら海外で
1か月研修!
採用後もスキルアップ!
P17へ

16.7日
年次有給休暇の平均取得日数
16.7日!
長期休暇で
海外旅行にも行ける!
P18へ

初任者も安心
若手職員の
サポート体制が充実!
働き続けられる安心の環境。
P21 P36へ

キャリアアップ
東京都独自の
「主任教諭」制度
ステップアップしやすい
キャリアパスを大切にしています。
P41へ

初任給は?
安定した年収!
ライフプランが
立てやすいのも魅力!
P18へ

INDEX

MESSAGE P2

東京都の教育が目指すもの
- 教育目標・基本方針・求められる教師像 P6
- 教育施策大綱・教育ビジョン P7
- ピックアップ！～東京都の特色ある取組～ P8

働き方改革の今を知る
- 働き方改革、進行中!! P10
- 働き方改革 Before/After P12
- 教員のON&OFF/プライベートも充実！TOKYO LIFE P14

研修を知る
- 充実した研修制度・サポート体制 P16

働く環境を知る
- 徹底解析！～働く環境～ P18
- 福利厚生 P20
- 1年目を支える！～働き続けられる安心の環境～ P21
- チーム学校～支える環境～ P22

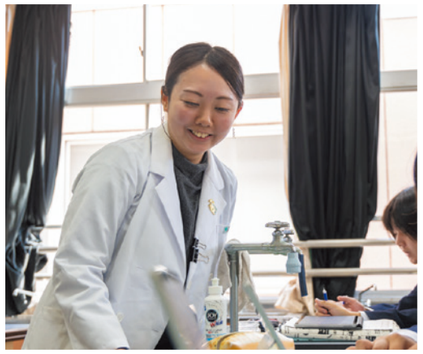
社会人から教員へ
- 転職者向け制度紹介 P23
- 民間企業を経て、東京都の先生へ P24

教員のリアルを知る
- STORY 01　小学校 P26
- STORY 02　中学校 P28
- STORY 03　高等学校 P30
- STORY 04　特別支援学校 P32
- STORY 05　養護教諭 P34

キャリアを知る
- Talk Session 01　若手教員のフォロー体制って？ P36
- Talk Session 02　今振り返る1・2年目のリアル P38
- わたしのキャリアヒストリー P40
- 任用制度とキャリアアップ P41

全国から東京の教員へ
- 東京で働こう P42
- 東京を選んだ理由 “10questions” P43

採用情報
- 採用関連情報 P44



子供たちの未来は、東京の未来にもつながっている。

TOPICS

奨学金返還支援

東京都教員等採用者への支援策として奨学金の返還支援事業を開始します。

対 象	都内公立学校（幼稚園～高等学校、特別支援学校）に教員として就職した学生・社会人経験者等
時期・期間	令和7年度採用者から対象、採用2～11年目の10年間支援
支援方法	奨学金の返還総額の2分の1を都が本人に代わって返還（支援額の上限：150万円）

※詳細は令和7年3月下旬公表

東京都の教育が目指すもの

東京都が目指す教育

■ 東京都教育委員会の教育目標（平成13年1月決定）

東京都教育委員会は、子供たちが、知性、感性、道徳心や体力をはぐくみ、人間性豊かに成長することを願い、次のような人間の育成に向けた教育を重視します。

- 互いの人格を尊重し、思いやりと規範意識のある人間
- 社会の一員として、社会に貢献しようとする人間
- 自ら学び考え行動する、個性と創造力豊かな人間

■ 東京都教育委員会の基本方針（平成19年4月改定）

基本方針 ①
「人権尊重の精神」と「社会貢献の精神」の育成

基本方針 ②
「豊かな個性」と「創造力」の伸長

基本方針 ③
「総合的な教育力」と「生涯学習」の充実

基本方針 ④
「都民の教育参加」と「学校経営の改革」の推進

東京都の教育に求められる教師像

■ 東京都公立学校の校長・副校長及び教員としての資質の向上に関する指標（令和5年2月改定版）

1 教育に対する熱意と使命感を持つ教師
- 子供に対する深い愛情
- 教育者としての責任感と誇り
- 高い倫理観と多様性に配慮した人権意識

2 豊かな人間性と思いやりのある教師
- 温かい心、柔軟な発想や思考、創造性
- 幅広いコミュニケーション能力

3 子供のよさや可能性を引き出し伸ばすことができる教師
- 常に学び続ける意欲
- 一人一人のよさや可能性を見抜く力
- 教科等に関する高い指導力

4 組織人として積極的に協働し互いに高め合う教師
- 経営参画への意欲、協働性
- 高い志とチャレンジ精神
- 自他の安全を守る危機管理力

健康的な職場環境を実現するための宣言

東京都教育委員会は、次代を担う子供たちの豊かな学びと健やかな成長に向けて、東京都の公教育に従事する全ての教職員が、心身ともに健康で、やりがいをもって生き生きと働けるよう、働き方改革を推進し、健康的な職場環境の実現に取り組んでいきます。

① 全ての教職員が心身の健康を確保し増進できるよう、予防的見地を重視しながら、包括的かつ継続的に施策を推進します。

② ライフ・ワーク・バランスの実現に向け、全ての教職員が安心し、誇りとやりがいをもって働くことができる環境を整備します。

令和5年11月24日 東京都教育委員会

東京都教育施策大綱

※東京都教育施策大綱は令和7年3月末改定予定です。

「未来の東京」の姿

グローバル化等による多文化共生社会の進展や、Society5.0時代が到来する中、徹底したDXにより「魅力と強さを兼ね備えたまちづくり」を推進。また、質の高い暮らしや人々の心の豊かさを追求し、多様性や包摂性にあふれた「人が輝く東京」を実現

「未来の東京」に生きる子供の姿

- 自らの個性や能力を伸ばし、様々な困難を乗り越え、人生を切り拓いていくことができる
- 他者への共感や思いやりを持つとともに、自己を確立し、多様な人々が共に生きる社会の実現に寄与する

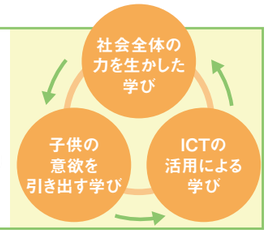
■ 東京における教育の在り方

「未来の東京」に生きる子供の姿の実現に向け、一人ひとりに着目した学びへと転換

東京都の目指す教育 …
誰一人取り残さず、すべての子供が将来への希望を持って、自ら伸び、育つ教育

東京型教育モデル

東京の目指す教育の実現に向け、基軸となる3つの「学び」
3つの学びを日々実践・改善を繰り返しながら、理想の教育を追求



「東京型教育モデル」で実践する特に重要な事項			
	一人ひとりに合った学び	グローバル人材の育成	きめ細かいサポートの充実
	イノベーション人材の育成	インクルージョンの推進	教師力・学校力の強化

東京都教育ビジョン（第5次）

① 「東京都教育ビジョン」の位置づけ

- 都教育委員会が定める施策展開の基本的な方針
（計画期間:令和6年度～令和10年度）
- 都知事が定めた「東京都教育施策大綱（令和3年3月）」と基本的な方針を共有

➡ **5年間の施策展開の方向性を示した、全ての教育関係者の「羅針盤」**

② 「未来の東京」に生きる子供の姿、東京の目指す教育

学校、家庭、地域、区市町村、関係機関等が連携して、「東京の目指す教育」を推進することにより、「未来の東京に生きる子供の姿」を実現していきましょう。

③ 第5次ビジョンの特徴

- ✓ 3本の柱を設定
- ✓ 12の「基本的な方針」を設定
- ✓ 読みたくなる、使いたくなるビジョン
  - ➡ **子供がビジョンの内容を理解しやすいよう「子供版」も作成**

ピックアップ！ ～東京都の特色ある取組～

TOKYOスマート・スクール・プロジェクト

子供たちの学ぶ意欲に応え、子供たちの力を最大限伸ばすトータルツールとして教育のICT化を強力に推進

- 都立全校に無線LANを整備し、令和4年度入学生から順次、生徒所有による一人1台の端末を整備
- 区市町村立学校においても、一人1台の端末と無線LAN等の通信手段を整備
- 一人ひとりの理解度や進度に応じて個別最適な学びや子供同士の主体的・対話的な学びなどを実現し、「知識習得型」から「価値創造・課題解決型」の学びへと大きく転換
- 教育データを活用したエビデンスベースの指導に加え、校務の効率化により教員が子供たちと向き合う時間を確保

TOKYOスマート・スクール・プロジェクト

子供の学ぶ意欲に応える → **学び方改革**

- 個別最適化された学びや主体的・対話的な学びを実現

子供が持つ力を最大限伸ばす → **教え方改革**

- 教育データを活用したエビデンスベースの指導を展開

子供にきめ細かく寄り添う → **働き方改革**

- 校務の効率化により子供たちと向き合う時間を確保

相坂 岳宏
大田区立梅田小学校 主任教諭
※令和4年度取材当時

働き方改革では、欠席連絡のICT化や、児童の端末上に課題や学習シートなどを配布できる学習支援クラウドの導入により、電話対応や印刷業務が格段に短縮され、児童に向き合う時間が増えました。また、教員同士の連絡や書類の共有もデジタル化されたことで放課後の業務時間が短縮でき、プライベートの時間が充実するようになりました。

学び方改革や教え方改革では、端末が学習道具だという考えが児童・教員間で浸透しています。一人1台端末導入前に比べ、児童一人ひとりに合った問題を選択することができるほか、多くの問題を提供できるようになり、より内容の濃い授業を提供できるようになりました。

そして、クラウド上に保存された児童の学習ログから、児童の理解度などを分析することもできます。児童の学びの様子を客観的に知ることができるため、授業改善にも活用しています。

以上は、教育のICT化の一例に過ぎません。

様々な場面でICT化が進んだ教育は、Society5.0の新たな時代を生きていく児童たちにとって、スタンダードな教育となりつつあります。

東京都の外国語教育

TGG
TOKYO GLOBAL GATEWAY

平成30年に江東区青海にオープンした、体験型の英語学習施設です。小学生から高校生を主な利用対象とし、児童・生徒が英語を使用する楽しさや必要性を体感し、グローバル社会に生きる自分を発見できるよう、様々な機関と連携した多様なプログラムを提供しています。また、令和5年1月に立川にも同様の施設がオープンしました。

英語教育・国際教育ポータルサイト
Tokyo GLOBAL Student Navi

いつでも、どこでも、誰でも、生きた英語に触れられる、英語教育・国際教育に関するポータルサイトを開設しています。

東京都教育委員会がこれまで作成してきた様々なオンライン学習教材、グローバル人材育成に係る特色ある施策、イベント情報等を集約して紹介しています。都立学校の取組の様子、都立高校等の卒業生や著名人からのメッセージを紹介する動画も随時掲載していきます。

都独自英語教材
Welcome to Tokyo

平成27年度から、都内公立小学校第3学年以上の児童と中学校・高等学校の生徒全員に配布し、授業をはじめ様々な場面で活用してきました。内容には東京都62区市町村各々の特色を取り入れており、日本・東京の文化や歴史等の理解の促進と英語による発信力の向上を図っています。

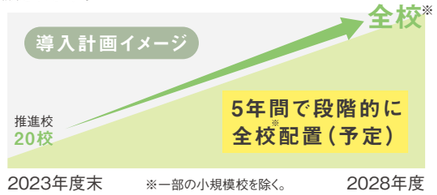
令和3年度以降は冊子配布から電子化に移行し、「TOKYO ENGLISH CHANNEL」に掲載しています。

小学校での教科担任制 5年間で小規模校を除く全校に導入!

東京都では、現在、ほとんどの小学校に音楽専科・図工専科を配置しています。加えて、小学校高学年に専科の教員をもう一人配置し、担任同士で教科を分担する教科担任制をすすめています。教科担任制では、担当する教科が絞られることで、教材研究が深まるとともに、同じ授業を複数回実施できるので、授業の質を高めることができます。また、複数の教員が各学級に関わるため、児童への関わりや支援が充実します。さらに、授業準備にかかる時間が短縮されるとともに、他の教員と指導等について話す機会が増えることで不安や悩みを一人で抱え込まずチームで対応しやすくなるなど、教員一人ひとりの負担が軽減されます。

Point 教科担任制のメリット

- 同じ授業を複数回実施することなどによる「授業の質の向上」
- 学級での課題などを学年全体で取り組む「組織的な対応」
- 授業準備等の負担軽減による「働き方改革の推進」



小学校教科担任制等推進校の声（立川市立第五小学校）

校長 関口 保司

Q.校長先生から見る教科担任制の良さを教えてください。

A.教科の専門性向上により、児童が授業を理解しやすくなることに加え、一つの学級に担任以外の学年や専科教員も関わり、一人の児童を複数の教員の目で見ることができます。このことにより、多面的・多角的な児童理解につながるという、生活指導面でのメリットも大きいと感じています。

教諭 桑野 早紀

Q.桑野先生から見る教科担任制の良さを教えてください。（5年生学級担任・家庭科担当。理科などは他の先生が担当）

A.担当する5年生は3学級あり、教科担任制により同一内容の授業を3回行うため、1回ごとに工夫・改善するよう心掛けています。そうすることで授業の質が向上している実感があります。理科などの他教科の授業負担が軽減され、家庭科の教材研究の時間が十分に取れています。また、児童の様子について教員間で常に情報共有できるので、その点でも助かっています。

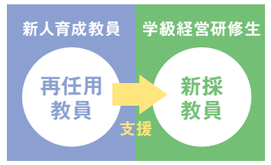
家庭科の授業の様子

インタビューの詳細はこちら

学級経営研修生

東京都には新任の先生を支える充実した制度が整っています！

新人育成教員が配置されている小学校で、学級担任をしている新規採用教員を「学級経営研修生」として任用しています。学級経営研修生は、新人育成教員の支援を受けながら学級を担任し、日常業務を通してスキルアップしていきます。



研修の一例

校内実務研修

新人育成教員の支援を受けて行う通常の教育活動（学級担任業務、校務分掌等）を通して、実践的な研修をします。

＜例＞

- 授業のイメージを提案しながら一緒に授業計画を作成しています
- 経験がないと難しい保護者対応は必ずそばでフォローするようにしています
- 児童のトラブルがあったときは、どのように対処し、管理職に報告すべきかを丁寧に指導しています
- 家庭訪問や個人面談、保護者会にも同席し、その場その場に応じた指導を心掛けています

松井 聡汰
青梅市立藤橋小学校 教諭

私は、学級経営研修生として、初任の1年間を過ごしました。この1年間を一言で表すと、「見て学ぶ」1年でした。大学を卒業し、すぐに学級担任を任されることになった私は、様々な不安を抱えていました。実際、学校現場では児童のトラブル対応や保護者対応など、教育実習では経験できないことの連続でした。そんな中、経験豊富な新人育成教員の存在が私の支えになりました。クラスの中に新人育成教員がいることで、新人育成教員が指導している姿を直接見ることができたり、一緒に授業計画を考えていくことで、授業の中での不安が解消されたり、安心して子供たちと関わることができました。何か不安なことがあったときに、すぐに気兼ねなく先輩教員に相談できるのが、学級経営研修生という制度のとても良いところだなと感じています。また、子供たちに深い愛情を注ぎ、常に学び続ける新人育成教員の姿を見て、将来私もこんな先生になりたいと強く思いました。このように、東京都には魅力ある先輩教員がたくさんいて、皆さんをサポートしてくれるでしょう。そのような安心できる環境で、楽しく共に働きましょう。

働き方改革、進行中！！

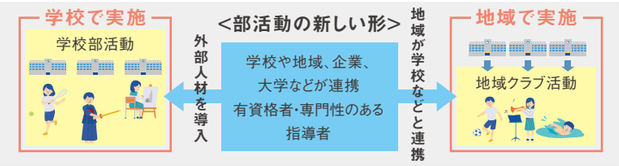
PICK UP!! 未来の東京を担う子供たちの成長を導くには、教育の質を高めることが重要です。
東京都教育委員会では、教員が子供たちと向き合う時間を十分に確保できるよう、
そして、誇りとやりがいをもって生き生きと働くことができるよう、「働き方改革」の取組を進めています！

東京都教育委員会の取組方針	
	学校・教員が担うべき業務の精査
	役割分担の見直しと外部人材の活用
	負担軽減・業務の効率化
	働く環境の改善
	意識改革・風土改革

「学校における働き方改革の推進に向けた実行プログラム」令和6年3月策定から

1 役割分担の見直しと外部人材の活用

- **部活動改革（R5～R7改革推進期間）** 中学校
  - 令和7年度末までに、都内全ての公立中学校等で地域や学校の実態に応じて、部活動の地域連携・地域移行の実現を目指しています。



詳しくはこちら▼

- **部活動指導員の配置（H30～）** 中学校・高校・特支
  →具体的な取組については12ページ

- **社会の力活用事業（R3～）** 小学校
  - 外国語活動や体育等の授業において、専門性の高い外部人材が授業を実施

活用事例
- 客室乗務員や通訳などの外部人材による外国語活動の授業
- 元オリンピック選手やスポーツの全国大会で活躍した外部人材による体育の授業

- **スクール・サポート・スタッフの配置（H30～）** 小・中学校
  →具体的な取組については12ページ

- **エデュケーション・アシスタントの配置（R4～）** 小学校
  - 第1学年から第3学年までを対象に、副担任相当の業務を担うスタッフを配置し、児童対応などで教員をサポート

活用事例
- 学習・生活指導の補助（学習・給食等の指導補助、教材準備など）
- 子供からの相談対応や登下校時の見守り
- 学年・学級経営の補助（連絡文書作成補助、提出物集約など）

エデュケーション・アシスタントの配置を拡大しています！

- **東京都独自の取組として、担任を補佐するエデュケーション・アシスタントの活用を進めており、小学校全校への配置を支援しています。**
- **配置により、きめ細かな児童対応や担任の負担感減少につながるなど、大きな効果が表れています。**

担任と共に児童を支援

登下校の見守り

担任からの声
複数の目で子供たちを見ることで、学習が充実し、担任の安心感にもつながっています。

保護者からの声
まだ低学年なので、新しい生活に慣れるために、担任だけでなくアシスタントの先生がいると心強いです。

- **（公財）東京都教育支援機構〔略称:TEPRO（ティープロ）〕との連携** ※TEPROの事業内容等詳細はHPをご覧ください。
  - TEPROは、東京都教育委員会が令和元年7月に設立した、都内公立学校を多角的に支援する全国初の団体です。学校を支援する多様な事業を通じて、教員の働き方改革と教育の質の向上を推進しています。

主な事業 「TEPRO Supporter Bank」
- 外部人材を必要とする都内公立学校に登録者（サポーター）を紹介する事業です。サポーターの活動を通じて教員を支援し、子供たちの学びの充実につなげています。
- TEPRO Supporter Bankでは学校現場を支援してくれるサポーターを募集しています。教員を目指す方はサポーターとして活動することで、学校現場を体験できる機会にもなります。

主な活動内容	活動例
学習支援	授業中や放課後等の学習支援
部活動支援	技術指導や校外活動の引率支援
教職員の事務支援	資料作成や授業準備の支援等
特別支援教育	特別な配慮が必要な児童生徒への支援
日本語指導	日本語指導が必要な児童生徒への支援
ICTの支援	情報教育の整備、情報モラル教育等
心理・福祉の支援	児童生徒への心理・福祉の支援
その他の支援	キャリア教育、専門性を活かした講座等

学校現場で支援を行うサポーター

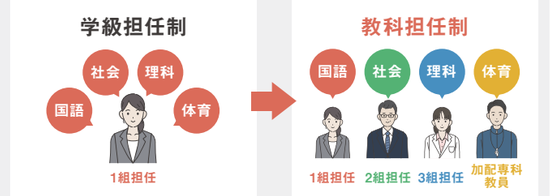
2 負担軽減・業務の効率化

- **DXの推進**
  - **統合型校務支援システム**
    →学校での取組事例は12ページ
    児童生徒の学籍情報・出欠・成績・保健情報の一元管理、指導要録・調査書・時間割作成など
  - **定期考査採点・分析システム**
    定期考査や小テストの採点業務の効率化、採点結果の集計・分析など
  - **保護者との連絡手段のデジタル化**
    保護者コミュニケーションシステム等を活用し、保護者から児童・生徒の欠席連絡や保護者への便り配信を電子化

※上記については、都立学校に導入した事例

- **教科担任制の推進**
  →学校での取組事例は9ページ
  教員の負担軽減と教育の質の向上を図るため、加配措置による小学校高学年における教科担任制を一層推進しています。

教科担任制のイメージ（一例）



3 働く環境の改善

- **教職員のためのコミュニケーションガイドブック**
- **教職員アウトリーチ型相談事業**
- **教職員相談窓口**
- **新規採用教員メンター**
- **メンタルヘルス支援相談窓口**

→具体的な取組については21ページ

職員室の環境改善

都立学校において、教員同士のコミュニケーションの円滑化や校務運営の効率化を図るため、机やキャビネットの更新を図りつつ、職員室内のレイアウトや動線等を工夫するなど、各学校のニーズに合わせ、機能性が高く働きやすい職員室を整備しています。

R6実施校例

4 意識改革・風土改革

- **都内全ての学校において、ICTの活用等により各教員の在校等時間（業務時間）を把握**
  ※令和6年度中に把握を開始予定の教育委員会を含む
- **コンサルタントを活用した業務改革支援**
  コンサルタントを活用し、各学校の自律的な業務改革を支援
- **学校閉庁日の設定により休暇を取得しやすい環境整備**
  - 都立学校全校において原則5日以上設定
  - 区市町村立学校においても各地区で取組を実施

働き方改革 Before／After

学校において、教員が生き生きと働きながら、子供たちと接する時間を確保できるような環境を整備することは、教育の質の向上のためにも大事なことです。

そのため、東京都教育委員会では、「学校における働き方改革推進プラン」等に基づき、教員が働きやすい環境づくりに取り組んでいます。

採用HP連動
Movieコンテンツ

現場の先生たちはどう変わった?

Case 01

スクール・サポート・スタッフの配置

教員がより児童・生徒への指導や教材研究等に注力できるように、日々発生する教材印刷や掲示物の作成などの様々な事務作業を教員に代わってサポートするスタッフです。東京都では、全ての区市町村立学校に配置できるよう予算を確保しており、教員の負担軽減を支援しています。

Before／After 現場はこう変わった！

- 教材研究や授業準備に充てる時間が増えました！
- 教材や授業の質を向上させることができました！
- 児童・生徒に向き合う時間を増やすことができました！
- 退勤時間が早くなり、残業時間を減らせました！
- 精神的な余裕が持て、プライベートの時間が増えました！

スクール・サポート・スタッフ

本校は児童・生徒が約1300人の大規模校のため、ご家庭へのお知らせなどの資料の印刷や配布一つをとっても膨大な時間がかかってしまいます。他にもアンケート集計、調理器具準備、採点、データ入力、通知等郵送準備など、日常的に必要な様々な業務を依頼できるので、事務作業が効率化され本当に助かっています。スクール・サポート・スタッフの活用でできた時間は、自分の授業準備や分掌等の事務作業に充てたり、担任クラスの授業を見に行って、生徒理解が進むなど、教育指導の質向上にもつながっています。

前田 美緒
江東区立有明西学園
主任教諭（平成26年度採用）
※令和4年度取材当時

Case 02

部活動指導員の拡充

部活動の負担を軽減するために、専門的な技術を持つ指導者を部活動指導員として配置する制度です。スポーツだけでなく文化、科学等においても導入され、実技指導・大会・合宿等の引率、管理運営、年間・月間指導計画作成、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。東京都では500校以上で1500を超える部活動で導入されています。

Before／After 現場はこう変わった！

- 部活動指導の時間が削減され、授業準備の時間を増やせました！
- 知識・経験のない分野だったので、精神的負担が軽減されました！
- 専門の指導員から学べるため、生徒の成績・技術向上につながりました！
- 教員だけでなく生徒のモチベーション向上にもつながりました！

部活動指導員

バドミントン部の顧問をしていた際、部活動指導員が配置されました。私自身経験がなかったため、専門的なアドバイスや実際の手本など、週に2～3回の指導に加え、休日の大会の引率もしてくださり、非常に助かりました。そのおかげで時間ができ、授業準備や採点の仕事時間に充てるなど時間を有効に使うことができました。

佐藤 聖子
中野区立緑野中学校
主幹教諭（平成24年度採用）

Case 03

統合型校務支援システムの導入

ICT活用による業務改善策として、統合型校務支援システムの導入を推進しました。このシステムは、成績管理・出欠管理・指導要録など、教員が「手書き」「手作業」で行うことが多かった業務をシステムによる一元管理・共有によって効率化するものです。他の作業工程と重複する業務を軽減したり、システム化することで作業ミスの防止も期待できます。

Before／After 現場はこう変わった！

- 事務作業の時間が削減され、教材研究等の時間が確保できました！
- 成績や指導要録データが蓄積されるので、細かな指導が可能になった！
- 生徒の状況が日々共有できるので、対応の質の向上につながった！
- 担任以外の教員も入力できるので、多面的な生徒理解につながった！

統合型校務支援システム

日々の出欠・欠課時数管理、成績管理などをシステム上で入力・管理でき、アナログでカウントしていた従来に比べて、手書きの手間やストレスが大幅に軽減されました。また、システム上で他の教員ともデータを共有することができるため、授業担当でなくても欠課時数を確認したり、急な休暇等で成績処理ができない状況でも他の教員がサポートしたりすることも可能です。また、成績一覧表等を簡単に出力できるので、会議資料の作成の手間や時間が減り、その分他の業務に充てることができています。

矢野 郁
都立江北高等学校
主任教諭（平成22年度採用）

教員のON＆OFF／プライベートも 充実！ TOKYO LIFE

教員の
ライフ・ワーク・バランスを
もっと知る

働き方改革が進み、教員それぞれが、ライフ・ワーク・バランスの調和が取れた日々を過ごしています。
ここでは、2人の教員のON TIMEとOFF TIME、東京都の教員としての暮らしを紹介します。

私の ON

佐藤 桃子
都立農産高等学校
教諭（令和4年度採用）

2学年の担任です。畜産加工部や醸造部など部活動の顧問も3つしています!

休日は外出するか、自宅で筋トレをすることが多いです。趣味の乗馬をもっとやりたい!

7:50 出勤　着替え・見回り

8:25 職員朝会・SHR・朝学習

朝会後、学年で情報を共有し、SHR。生徒はタブレットで朝学習を行います。

8:50 授業（1～4限）

午前中は教室での授業が中心。今日は生徒が独自のテーマに取り組む課題研究の授業を行いました。

12:40 昼食・昼休み

食事をとった後は、教室を回って生徒の様子を確認することが多いです。

13:25 授業（5、6限）

食品製造の実習では、ソーセージの製造に挑戦。繰り返すたび、手際が良くなってきます。

15:15 SHR・清掃

15:40 放課後実習・部活・プロジェクト活動

放課後に実習を行うことも。部活動やプロジェクト活動の指導など忙しく過ごします。

17:00 学年会・事務作業

生徒の様子など学年で情報共有。その後メールの返信や担当業務、授業準備をします。

18:30 帰宅・愛犬の散歩

帰宅後は、日課の愛犬（ヨークシャーテリア）の散歩をしながらリフレッシュ。

私の OFF

6:30 起床・朝食

朝食後は部屋の掃除などを行い、外出準備をします。

7:30 外出

今日は久しぶりに乗馬クラブへ。1時間半ほどの電車の中では、好きな本を読んだりしてリラックスします。

10:00 乗馬クラブでレッスン

動物好きが高じて、高校時代の友人と乗馬クラブに通っています。今は障害馬術などブリティッシュスタイルのレッスンを受けていますが、長距離を走るウエスタンスタイルのレッスンを受けられるクラブを探し中です。

13:00 駅でランチ

レッスン後に、乗馬クラブの最寄り駅で友人とランチ。今日はそのままカフェに行っておしゃべりを楽しみました。

16:00 帰宅

夕食までの間はテレビを見てゆったりと。

20:00 夕食

夕食後は、次の休暇で行く旅行の計画を立てたりして過ごします。今度はどこに行こうかな。

23:00 就寝

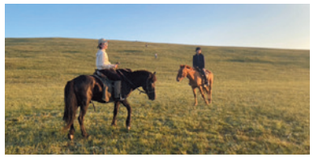
私の TOKYO LIFE

歴史も好きなので、史跡巡りをして歴史上の人物に思いを馳せます。

旅行も好きで、今年の夏は屋久島へ。大自然の中で、リフレッシュできました。

月に1回程度、乗馬クラブでレッスン。馬で走る瞬間がたまらなく好きです!

高校2年のときから一緒に過ごしている愛犬（11歳）を連れてお出かけへ。



念願のモンゴルへ! 地平線に向かって馬で走る瞬間は最高の一言に尽きます!

親水公園や川など、都心でも野鳥が結構います。趣味のカメラでパシャリ!

私の ON

8:00 出勤、着替え

8:20 児童登校・朝の会

子供たちを笑顔で出迎え。朝の会で一日の予定を確認し、児童に見通しをもたせます。

8:50 授業（1、2時間目）

体育では全員が楽しめるように、算数は最後まで粘り強く頑張れる授業を心掛けています。

10:45 授業（3、4時間目）

国語ではデジタル教科書を活用。児童は端末を駆使して自らの考えを整理します。

12:40 給食準備・給食・昼休み

授業とは違う子供たちの表情を見ることができる大切な時間です。

13:45 授業（5、6時間目）

学級会では友達との遊びについて話し合い。意見を認め合うところに成長を感じます。

16:30 職員夕会

16:45 退勤・帰宅・夕食

娘を迎えに保育園へ。夕食は家族みんなで。保育園での話を聞くのが楽しみです。

22:00 妻と団らん

子供が寝た後は、妻との時間。同じ教員として喜びや悩みを共有しています。

和田 翔太
小平市立小平第三小学校
主任教諭（平成27年度採用）

担任クラスの指導に加えて主任教諭・学年主任として後輩教員の指導や授業づくりの助言も行います。

家族と過ごす時間をとことん楽しむことを大切に! 仕事のことは一切考えません。

私の OFF

7:00 起床

「パパ起きて!」娘の声で一日が始まります。気分転換に近くのお店で朝食。

9:00 車でお出かけ

外出が大好きな家族です。今日は子供が遊べる施設のあるショッピングモールへお出かけ。

12:00 昼食・お昼寝

ランチを食べたら娘はベビーカーでお昼寝。その間は、妻とゆっくり買い物を。

15:00 娘ととことん遊ぶ

お昼寝で元気一杯の娘と遊びを再開。たくさん遊んで思い出を増やします。

18:00 夕食・お風呂

一日を振り返りながら夕食。お風呂でもバスボールや水風船で遊び、我が家は笑い声が絶えません。

20:00 娘と遊ぶ

21:30 部屋の片づけ

妻が寝かしつけをしてくれる間に、部屋の片づけをします。

22:30 妻との時間

今度のお出かけの行き先を妻と相談したりして過ごします。

23:30 就寝

私の TOKYO LIFE

娘と一緒にピザを作りました。好きな具材をのせた特製ピザの完成です!

公園で思い切り遊びました。大好きな花に囲まれてみんな超ハッピーです!

休日、家の前で遊ぶのも一つのイベント。夏は水遊びで大はしゃぎ!

家族全員テーマパークが大好き。娘の誕生日など記念日にはよく行っています。

お仕事体験施設がお気に入り。将来なりたいお仕事は見つかったかな?

キャンプも大好き。新しいキャンプ用品が増えるたび、ワクワクが止まりません!

充実した研修制度・サポート体制

若手教員向け～自信をもって教員生活を送るために～

若手教員育成研修

東京都教育委員会では、高い資質・能力をもった若手教員を育成する「若手教員育成研修」を実施しています。採用から3年間で系統的・段階的に教員としての基礎的・基本的な知識・技能を身に付けた教員を確実に育成していきます。

【令和6年度の例】

1年次（初任者）研修	校内における研修		180時間以上
	校外における研修	教育センター等における研修	半日を10回以上*
		課題別研修	半日を6回以上
2年次研修	校内における研修		30時間以上
	校外における研修	教育センター等における研修	半日を3回以上
3年次研修	校内における研修		30時間以上
	校外における研修	教育センター等における研修	半日を2回以上

＊令和2年度から東京都教育委員会では宿泊研修は実施していないが、区市町村教育委員会では、一部を宿泊研修として実施する場合がある。

学級経営研修生（小学校）

→9ページを参照

TOPIC

東京都教職員研修センターでは、研修動画の活用を推進しています。

自ら学び続ける教員を支援することを目的に、研修動画の充実を図っています。新学習指導要領の全面実施に伴う各教科の見方・考え方を重視した授業づくりや現在の教育課題に即した動画を多数掲載しています。

また、通所研修の事前課題を動画で提供したり、通所研修後に内容整理のため動画を配信したりするなど、動画と通所研修を組み合わせることで、効率的・効果的な研修を構築しています。

経験や職層に応じて～専門性を高めるために～

専門性向上研修

自己の課題等に応じて選択する希望制の研修です。教員一人ひとりの能力やニーズに応じて、「教員の専門性として求められる力」を確実に身に付けることができるよう、研修を設置しています。

様々なニーズに応えられるよう多くの研修を開設しています！

開設研修数 145（令和6年度実績）

【Ⅰ】基礎形成期・伸長期（8年目までを対象）
【Ⅱ】充実期（9年目からの教諭、主任教諭を対象）
【Ⅲ】発展期（11年目からの教諭、主任教諭、主幹教諭、指導教諭を対象）
【Ⅳ】管理職対象（校長、副校長、管理職候補者）

東京教師道場

2年間にわた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・能力を育成します。

※対象（部員）…教職経験年数が4年目から10年目程度の教員

部員	授業力の向上に向け、リーダー等から継続的に指導・助言を受ける。
リーダー	部員の授業力向上に向けた助言を行うとともに、自らの資質・能力の向上を図る。

部員経験

有間 智哉
稲城市立稲城第一中学校
教諭

東京教師道場では、毎月の授業研究に向けて、事前に学習指導案検討を重ね、当日は実施した授業を6つの要素から分析し、協議を行います。そこでの学びから自身の授業を見つめ直し、課題を明確化していきます。私の班では「探究の過程を意識した授業展開」をテーマに今後授業を行っていくことを決めました。道場では、毎回教授（学習指導専門員）やリーダー、部員から新しい知識や刺激をもらっています。常に変化する教育分野において、時代に対応するための「継続した学び」が得られる大変有意義な研修です。

教育研究員

教育研究員は、東京都の教育の質を向上させるために、都内各地区の教育研究活動の中核となる教員を育成することを目的としています。月例会、宿泊研究会、部会別発表を通して、1年間の実践的な教育研究に取り組みます。

なお、育児中の教員への支援として、夏季休業中に行う御岳山における宿泊研究会（2泊3日）では、託児所を開設し、研究時間中の保育を実施しています。

海外派遣研修 PICK UP!!

・英語教育推進プログラム

最新の教育事情や英語教授法を学び、異文化理解を深めることで、児童・生徒の英語によるコミュニケーション能力の向上につながる指導力を身に付けるため、教員を海外大学等へ「約1か月間」派遣します。

・グローバル教育推進プログラム

大学等の高等教育機関の訪問や関係機関の視察を通して、グローバル教育を推進する教員を育成するため、英語を母語又は公用語とする国へ「約1週間」派遣します。

英語教育推進プログラム
大学での英語授業の様子

グローバル教育推進プログラム
研究施設での講話、小学校訪問の様子

英語教育推進プログラム
縫村 聡
都立鷺宮高等学校
教諭

海外の大学で約1か月間、最新の研究に基づく教授法を学びました。ホームステイ先では、ホストファミリーと他国から来ていたルームメイトと共に生活をしました。また、現地の教育機関を訪問し、現地の教育事情を学ぶ機会もあり、充実した日々を送りました。派遣前と後では、自身の指導や生徒の学習状況を見る視点が大きく変わりました。海外派遣研修への参加で得た知見は、普段の授業に活かすとともに、研究授業や研究会での発表を通して、研修の成果を広く還元してまいります。

グローバル教育推進プログラム
館野 桃子
三鷹市立三鷹第二小学校
教諭

約1週間、シンガポールへの派遣研修に参加しました。教育機関の視察や、教職員・学生とのセッションを通して、多民族国家・移民社会ならではの教育システムを学んだり、グローバル教育に対する知見を深めたりすることができました。また、隣国マレーシアの現地校を訪問し、実際に学校生活の様子を見させていただきました。現地の先生方の熱意と温かさ、子供たちのキラキラした笑顔が強く印象に残っています。研修を通して、自身の教育観を見つめ直すことができ、帰国後は、グローバル人材育成の視点を取り入れて学校全体の授業改善に貢献しています。

	英語教育推進プログラム	グローバル教育推進プログラム
時期	7月下旬～8月下旬	7月下旬～8月上旬
派遣先	オーストラリア	シンガポール及びマレーシア
対象	中・高・特の英語科教員及び小学校教員	指導主事・管理職・教員（校種・教科は問わない）

※今後、さらに次のような取組を実施する予定です。
①指導的立場の教員の指導力向上を目的とした「アドバンストコース」（R7・2週間予定）
②教育課題解決の政策立案に向けた海外大学院等への長期派遣（R8・1～2年を予定）

更なる高みを目指して

学校リーダー育成特別講座

各区市町村立学校や都立学校から選抜された教員が、企業研修、講義、グループ協議等により、学校マネジメント能力を高め、教育管理職を目指す意欲を高めます。

東京都教員研究生

東京都教職員研修センターにおける1年間の派遣研修を通して、学校経営や学習指導等についての高い専門性を身に付け、指導的役割を担う学校教育のリーダーにふさわしい教員を育成します。

研究開発委員会

研究開発委員会は、教育課題に関わる教育内容や方法等について研究開発を行い、その成果を普及・啓発することにより、学校教育の改善・充実を図ることを目的としています。総会、定例会、指導資料説明会を通して、教育課題解決のための教育内容や具体的な方策について研究開発を行います。

自己啓発～自ら学び、自己を高めるために～

教育資料閲覧

水道橋にある東京都教職員研修センターの「教育資料閲覧室」では、教育に関する研究紀要・報告書、教科用図書、人権教育関係資料、教育に関する図書、雑誌などの資料を読むことができます。

東京都教職員研修センターWEBページ

自らのキャリアを主体的に計画するための支援をしています。いつでもどこでも動画などの研修・研究情報の閲覧や「全国教員研修プラットフォーム（Plant）」にアクセスできます。

「全国教員研修プラットフォーム（Plant）」の機能

東京都や全国の研修の検索・申込みや自身の研修履歴等の確認ができます。

給与・勤務条件等

❶ 初任給・年収はどれくらい?

1 初任給（初年度の月給）は、給料月額、教職調整額、地域手当、義務教育等教員特別手当及び給料の調整額（該当者のみ）を合わせた金額です。
2 各種手当:扶養手当、住居手当、通勤手当、期末・勤勉手当等が、条例に基づき別途支給されます。
3 特別支援学級、へき地（島しょ等）の学校に勤務する者等には、条例に基づき別途手当等が支給されます。
4 60歳以上で採用された者（以下「60歳超採用者」という。）の初任給は、60歳前の水準の7割となります。

※採用前に給与改定があった場合は、その定めるところによります。　※表は、都内（島しょ地域を除く。）の学校に採用された場合の例です。

■ 初任給例（令和7年4月1日現在）

※社会人経験者の初任給は、4年制大学を卒業し、教員の職務と直接関連のない企業で正社員として勤務していた場合で試算しています。

区　分	大学卒	短大卒	社会人経験者（5年）	社会人経験者（10年）	社会人経験者（15年）
小・中・高等学校	約304,100円	約283,800円	約340,300円	約371,600円	約402,500円
特別支援学校	約320,100円	約298,700円	約357,600円	約388,900円	約419,800円

■ 初年度の年収例（令和7年4月1日現在）

※期末手当及び勤勉手当は在職期間に応じて定められた支給割合により支給されます。（下記は4月採用のモデルケース）

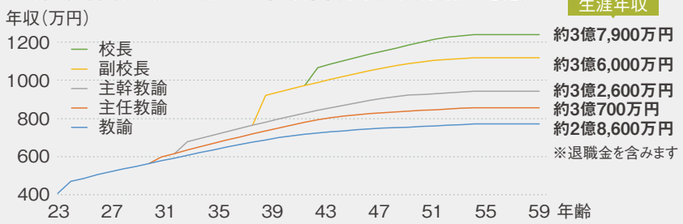
区　分	大学卒	短大卒	社会人経験者（5年）	社会人経験者（10年）	社会人経験者（15年）
小・中・高等学校	約469万円	約437万円	約524万円	約573万円	約620万円
特別支援学校	約493万円	約460万円	約551万円	約599万円	約647万円

❷ 昇給モデルはどうなっているの?

安定した昇給が見込めるのが東京都教員のメリットでもあります。校長まで務めると生涯年収は約3億7,900万円にもなります。

PICK UP!!

■ 東京都教員のモデル年収例（令和7年4月時点で想定）



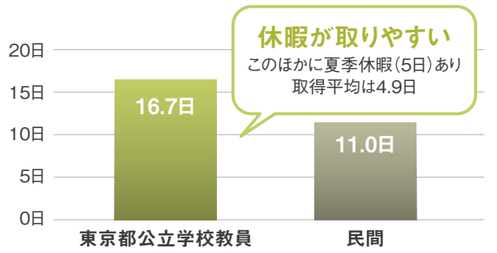
❸ 勤務条件はどうなっているの?

- **勤務時間**……1週間につき、38時間45分
- **休日等**……土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
- **年次有給休暇**……1年間に20日付与（最大20日繰越し可能）時間単位で取得可能
- **夏季休暇**……5日

数字で見る働きやすさ

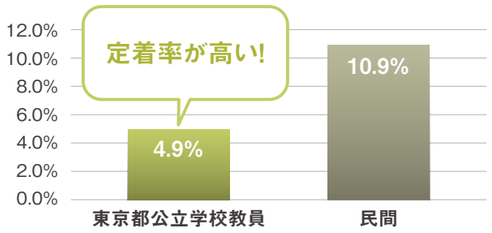
PICK UP!!

■ 年次有給休暇の一人当たりの平均取得日数



※令和5年度実績

■ 1年目の離職状況



※令和5年度任用者の状況 ※民間は大学卒の数値

育児に関する休暇等について

PICK UP!!

■ 育児休業の制度（令和6年1月現在）

	東京都公立学校教員	民間企業
取得期間	3歳に達するまで	原則1歳に達するまで 最長2歳に達するまで

※東京都公立学校に勤務している教諭又は養護教諭が妊娠出産休暇及び育児休業を取得する際には、その期間中、代わりとなる臨時的任用教員を配置しているため、安心して出産準備や子育てをすることができます。

詳しくは、右の二次元コードの「両立支援ハンドブック」で確認できます。

■ 女性教員の育児休業取得率（令和5年度）

東京都公立学校教員 **111.2%**

育児休業がとりやすい!

都 102.3%　民間 84.1%

※女性活躍推進法第19条第6項に基づく取組の実施状況及び第21条に基づく女性の職業選択に資する情報の公表（東京都総務局ホームページ）より
※取得率:「当該年度中に新たに育児休業が取得可能となった職員数」に対する「当該年度以前に取得可能となった者も含め、新たに取得した者」の割合とする国と同様の方法で算出。そのため、100%を超えることがある

育児との両立

東京都教育委員会は仕事と子育ての両立を応援しています。

	妊娠中	0歳～	1歳～	2歳～	3歳～	小学生
女性職員	妊娠症状対応休暇（有給）					
女性職員	母子保健健診休暇（有給）					
女性職員	妊婦通勤時間（有給）					
女性職員	産前は6週間以上 妊娠出産休暇（有給） 産後は8週間以上（産前、産後で16週間以内）					
女性・男性職員	出産 育児時間（有給） 1歳6か月まで					
女性・男性職員	出産 育児休業（無給）※育児休業手当金あり（限度あり） 3歳に達するまで					
女性・男性職員	出産 育児短時間勤務（勤務時間に応じた給与を支給） 小学校就学前まで					
女性・男性職員	出産 部分休業（休業時間分を減額して給与を支給） 小学校就学前まで					
女性・男性職員	出産 子どもの看護等休暇（有給） 小学校修了の3/31まで					
女性・男性職員	時差勤務					
男性職員	出産支援休暇（有給） 出産直前又は出産日の翌日のいずれかから2週間以内					
男性職員	出産 育児参加休暇（有給） 出産日の翌日から1年までの期間に5日以内の休暇が取得できます ※上の子の養育の必要がある場合は、出産予定日の8週間前から取得可					

※出産支援休暇、育児参加休暇は、女性職員が同性のパートナーシップ関係にある場合も取得可能です。

小林 舞
江東区立南砂小学校
指導教諭

妊娠初期の悪阻がひどいとき、ラッシュの通勤電車内で体調が優れず、休みをもらうことがありました。そのとき、管理職から休暇制度について教えていただき、「妊娠症状対応休暇」や「妊婦通勤時間」を活用し、一番体調や母胎に不安のある時に、安心して通勤することができました。また、「母子保健健診休暇」も活用させていただいた上で、「妊娠出産休暇」を取得しました。出産後も、育児休業を2年半の間取得し、育児に専念した後、職場復帰しましたが、子供が体調を崩した際には「子どもの看護休暇」を使って看病や通院もできました。東京都には、妊娠出産を希望する女性職員が安心して働ける制度が充実しています。

樋口 貴志
港区立六本木中学校
副校長

私は、長男・長女の出産の時は、出産・育児に係る休暇を取得しませんでした。しかし、3人目の子の出産の時は、新型コロナウイルスの影響や妻の体調が心配だったこともあり出産への不安感がこれまで以上に強かったことから、休暇の取得を検討しました。それでも最後の最後まで迷いましたが、管理職の先生が背中を押してくださったことや教職員の方々の御協力に助けられたことにより、休暇を取得しました。出産支援休暇や育児参加休暇を取得することで、家族で乗り越えることができました。今でも感謝の気持ちでいっぱいです。

福利厚生

先生たちが安心して働き続けられるよう、様々なライフイベントなどに備え、各種事業を充実させています。

新生活を始められる方に

新規採用者向け住宅探し支援

本制度を利用してお部屋を借りると、**仲介手数料割引や月々の家賃割引など、様々な特典を受けることができます。**

ライフプランを考える きっかけに

ライフプラン講習会

健康で経済的に安心でき、生き生きと生活できるよう生涯生活設計を支援するため、ライフプラン講習会を実施しています。

WEBによる講習会で、iDeCoやNISAのほか自身の生涯生活設計に必要な知識を学ぶことができます。

子供が生まれるとき

出産費の補助

先生や、先生の配偶者（※ただし、共済上の扶養に入っている配偶者）が出産をする際、出産費として500,000円が受け取れます。

公立学校共済組合では附加給付として50,000円を上乗せして給付します!

育児休業中の手当金

育児休業中（無給）の先生は、お子さんが1～2歳に達するまでの間、給付金を受け取ることができます。

3歳未満のお子さんを育てながら働く方へ

育児のために部分休業などを取得して、短い勤務時間で働く場合は、それに応じて給料も減額されます。この一時的な給料の減額が、将来の年金に影響しないよう（年金額が下がらないよう）、特例措置があります。

その他の育児サポートも充実!

育児用品（対象商品は120点以上）の購入費を補助する育児支援品購入補助や、お子さんの体調不良時のサポートとして病児保育ベビーシッター利用補助などの福利厚生メニューをご用意しています。

健康で働き続けるために

※令和6年度時点

人間ドック

人間ドックを受診される際の検査料金を一部助成します。オプションとして肺（CT）や女性健診を加えての受診も可能です。

また、基本ドックを受けずに単独でがん検診を受ける場合も助成の対象となります。

かがやきメイト健康診断

被扶養者の方向けの健康診断です。40歳以上74歳以下の方は無料で受診可能です。

スポーツクラブ利用補助

利用1回ごとに利用料金を一部補助します。

ヘルスタ!

参加費無料の健康づくりイベントです。様々な運動プログラムなどを開催しています。

もしものときは・・・

病気やケガをした…!（高額療養費制度）

先生や（扶養されている）ご家族の方が、高額な治療等を受ける場合、医療費が一定額を超えると、給付が受けられます。

公立学校共済組合（先生方が加入する共済組合）では、病院の支払窓口での自己負担額が1か月25,000円を超えてしまった場合、超過分の医療費を自動で給付します!

入院等で仕事を長期に休むとき

また、万が一、先生が病気やケガで、勤務することができなくなり、お給料が支払われなくなったときは、1年6か月の間、「傷病手当金」という一定の給付金が支払われます。

（公務による病気やケガは、公務災害による補償があります。）

退職後も安心

退職手当や年金の支給

勤続年数・退職時の職層などに応じて、退職手当や年金が支給されます。こうした給付により、退職後のライフプランが立てやすくなり、安心して生活することができます。

1年目を支える！ ～働き続けられる安心の環境～

PICK UP!! 東京都では若手の教員の皆さんが、安心して働き続けられる環境の整備を進めています。

教職員のためのコミュニケーションガイドブック

全ての教職員が心身ともに健康で、やりがいをもって生き生きと働ける環境づくりを一層進めていくため、若手教員5,280人のアンケート結果や、メンタルヘルスの専門家の知見を活用し、教職員同士の円滑なコミュニケーションを促進するガイドブックを作成し、全教職員に配布しています。

都教育委員会のHPにも公開していますので、ぜひご覧ください。

教職員のためのコミュニケーションガイドブック

新規採用教員メンター

同じ学校の同世代の先輩教員等がメンターとなり、日常的な声かけや様々な相談を通じて新規採用教員の皆さんをサポートします。

新規採用教員の気持ちや悩みを理解し、寄り添える方がメンターになりますので、仕事をする中で迷うことや不安に思うことを気軽に相談することができます。

教職員アウトリーチ型相談事業

臨床心理士等の有資格者が、都内公立学校を訪問し、教職員と面談を行うアウトリーチ型相談事業を実施しています。

面談では、仕事のことやプライベートのことなど、何でも相談することができます。

面談をした教職員からは、「第三者に話を聞いてもらうことで、気持ちが軽くなった」「話をすることで、自分の考えが整理できた」「学校に来てもらえることがよかった」などの声が寄せられています。

教職員相談窓口（先生たちのほっとLINE）

SNS（LINE）を活用した相談窓口を開設し、教職員が職場の人間関係や日頃の業務上の多様な悩みについて、気軽に相談できるようになりました。相談いただいたお悩みについては、臨床心理士等の相談員がお聞きいたします。

メンタルヘルス支援相談窓口

メンタルヘルス支援事業として、早期自覚・早期対処を目的とした相談窓口を設置しています。

不調を感じたときに、電話相談・メール相談を利用して、気軽に臨床心理士等の専門家に相談をすることができます。

また、土曜日・日曜日に対面で、臨床心理士等の専門家と個別に相談ができます。

教職員等からの児童・生徒理解に関する相談

幼児・児童・生徒の理解やその対応等でお困りのことや心配なことについて、お気軽にご相談ください。東京都教育相談センターの心理職又は指導主事が相談を受け、一緒に考えることができます。

（例：発達障害、不登校、授業中に立ち歩く児童への対応方法など）

右記もご確認ください。
→6ページ「健康的な職場環境を実現するための宣言」
→10,11ページ「学校における働き方改革の推進に向けた実行プログラム」

チーム学校～支える環境～

学校には、教員のほか、様々な役割を担う職員が、児童・生徒のために働いています。それぞれの専門性を生かし、チームとして学校を運営しています。

採用HP連動
Movieコンテンツ

TEAM MEMBER 1 スクールカウンセラー

▶ スクールカウンセラーの役割とは？

スクールカウンセラーは、不登校やいじめ、児童虐待等の未然防止・早期発見等、児童・生徒の悩みや抱えている問題の解決に向けて、学校において子供の心理に関する支援に従事する職員です。具体的には、児童・生徒や保護者からの相談に応じ、面談を行ったり、授業観察等を通して支援に必要な情報を収集し、教員への助言や援助を行ったりしています。

こんなことをしています

- 発達の課題がある子供との面接を繰り返した結果、落ち着いて学校生活を送ることができるようになりました
- 子供だけでなく、保護者からの相談にきめ細かく対応することで、学校に対する信頼感が高まりました

TEAM MEMBER 2 スクールソーシャルワーカー

▶ スクールソーシャルワーカーの役割とは？

スクールソーシャルワーカーは、いじめ、不登校、暴力行為、児童虐待など、子供が抱える様々な課題を解決に導くため、教育と福祉を繋いで援助する職員です。社会福祉の専門的な知識や技術を活用し、学校、家庭や、地域の関係機関との連携を図り、児童・生徒の悩みや、抱えている問題の解決に向けて活動しています。

こんなことをしています

- 不登校の児童・生徒の家庭を繰り返し訪問し、家庭環境の改善を図ったことにより、登校できるようになりました
- 幼児の世話を任された子供の学習の機会を保障するため、保護者に助言し生活環境の改善を図りました

TEAM MEMBER 3 学校事務

▶ 学校事務の役割とは？

学校事務の職員は、経理・給与・学籍管理・施設管理の業務など、主に教育活動以外の学校運営に関わっている行政職員です。教員と協力・調整しながら、学校生活に必要な物品の調達や施設の修繕、各御家庭への奨学金等支給の管理を行い、子供たちが不自由なく学校生活を送れるよう、日々環境の整備に尽力しています。

こんなことをしています

- 先生方の要望を集約し、授業や学校行事、部活動で必要な物を購入しています
- コロナ禍では、先生方と相談し、快適にオンライン授業が行える環境を整備しました
- 現在は、先生方と協力しながら校舎改築工事を進めています

その他、多くの職員が教員と連携して、学校を運営しています。

転職者向け制度紹介

社会人特例選考

※受験資格の詳細は実施要綱を御確認ください。

25歳以上の方で、教職以外の民間企業等も含む社会人経験が2年以上（選考年度の前年度3月31日までの経験が対象）ある方は受験が可能です。

また、現在免許をお持ちでない場合でも、必要な免許状を合格後2年以内で取得できる見込みの方は、免許取得期間猶予制度を利用し、受験することができます。その場合、免許取得に係る期間について採用候補者名簿登載期間を延長することが可能です。

これまで対象年齢を40歳以上としていましたが、令和5年度実施選考から25歳以上に引き下げました！

免許取得期間猶予とは？

通常、選考年度の翌年度の4月1日までに免許を取得する必要がありますが、免許取得期間猶予者は、選考合格後2年以内に免許を取得すればよく、免許取得後に採用となります。

このことにより、民間企業等からの転職を希望する方も、採用選考合格後に安心して教員免許を取得することができます!

✓免許取得期間猶予制度を活用した合格者の声

この制度があれば、転職先を確実に確保した上で免許取得に励むことができるので、社会人受験者にとっては有益だと思います。大変ありがたい制度です。

フルタイムで働きながら2年以内に免許を取得するのは大変ですが、採用試験に合格したことが良いモチベーションになっております。良い制度だと思います。

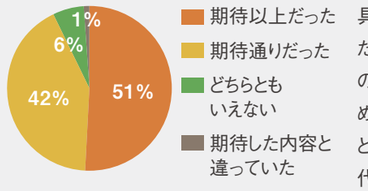
社会人等を対象とした任用前講座

✓社会人等を対象とした任用前講座を令和5年度から実施しています!

ペーパーティーチャーや他の職に就くなどで教育現場から離れていた人を対象に、任用前に学び直しができる講習を新たに開設しました。採用予定者の不安を解消し、安心して着任できるようサポートしていきます。（令和6年度は12月と1月の2日間で実施しました。）

当日の様子

当日の満足度



受講者の声

具体的な実践の紹介や映像が非常にためになりました。/全体で話し合うことが多く他者の志望動機や自分の不安など、漠然としていたものを言語化することで改めて考えることができた。/グループワークなどで同じ教員となる方々との交流ができ、とても良かった。/異なる世代の合格者の方とお話でき、とても励みになりました。

臨時的任用教員・時間講師について

（どちらも任用までに教員免許状を取得している必要があります。年齢制限はありません。）

■ 臨時的任用教員とは？

- 勤務形態：常勤
- 任用期間：数か月～1年以内（年度を超えない範囲）
- 給与形態：月給（正規教員に準ずる）
- 職務内容：授業以外に学級担任や校務に関する業務も担当します。

■ 時間講師とは？

- 勤務形態：非常勤
- 任用期間：学校の任用事由による（年度を超えない範囲）
- 給与形態：時間給
- 職務内容：学級担任や校務に関する業務はなく、教科の授業のみを担当します。

※詳細は二次元コードを御確認ください。

民間企業を経て、東京都の先生へ

高橋 大悟
台東区立谷中小学校
教諭（令和元年度採用）

民間企業での経験を強みに新しい道へ踏み出す。

採用HP連動
Movieコンテンツ

キャリアプロフィール

大学卒業後、ベンチャー企業にて企業のブランディング戦略やマーケティング分析等を担当する。その後、宮大工、大手ハウスメーカーの施工管理業務を経験する。28歳で教員への転職を決意。塾講師や商業施設スタッフなどのアルバイトで子供と触れ合いながら、通信制大学に入学し、通信教育とスクーリングによって2年間かけて教員免許を取得する。平成31年4月から台東区立谷中小学校にて教諭として勤務。

教員を目指したきっかけ

最初に入社したベンチャー企業では企業のブランディング等を手掛け、その後、宮大工として寺社の建築に携わり、3社目の大手ハウスメーカーでは施工管理を担当しました。将来に対する明確なビジョンをもてずに就職活動をしたせいか、この間、自分の本当の“居場所”は別の場所にあるのではないかという違和感を抱き続けていました。

古くからの友人が教員になったことを知ったのは、3社目で働いていた頃です。彼は社会に出た後に「教師になる」という夢を実現するため、高等学校卒業程度認定試験を経て大学に進学し、ついに教壇に立ったのです。そもそも教員免許をもっていなかった私は、彼に再会するまで自分が教員になるイメージなど全くもっていなかったのですが、その姿に大きな刺激を受け、自分にもチャレンジできるのではないかと思うようになりました。実際に調べてみると2年間の通信教育で教員免許の取得が可能であり、決して夢物語ではなく現実味のある目標であることが分かりました。

また、施工管理の仕事をしていたとき、高速道路のパーキングエリアで見かけた光景も私の背中を押してくれました。それは、パーキングエリアに停まったバスから降りてきた子供たちを先生が引率している光景です。子供たちに頼られ、慕われている姿に、自分も同じような仕事をしてみたいと強い憧れを抱きました。

教員になるまでの道のり

28歳で教員を目指すことを決意して前の会社を退職し、アルバイトをしながら通信教育で勉強を続けました。全く知らなかった分野について一から学んでいくことは大変でしたが、スクーリングはとても良い刺激となりました。私と同じように教員の夢を目指して頑張っている仲間たちと交流することで、自分もより頑張らねばとエネルギーをもらえました。学生時代は特に将来の目標もなく、毎日を惰性で過ごしていただけだったので、夢をもってキャンパスで学ぶことがこんなにも楽しいことだと実感できたのは、嬉しい驚きでした。

一方で、自分の選択に対しての不安はありました。一番大きかったのは、それまで子供と接した経験がほとんどなく、教員になれたとしてもうまく振る舞えるだろうかという不安でした。そこで少しでも子供と触れ合う経験を積むために、アルバイトは子供向け商業施設や塾講師などを積極的に選びました。その結果、子供だからと特に意識する必要はなく、一人の人間として自然に接すれば大丈夫だと知ることができました。

民間企業の経験がプラスになったこと

具体的なスキルの面では、新卒で入社したベンチャー企業でのブランディング企画の提案やマーケティング調査を通じて得られた資料作成やプレゼンテーションのスキルが役に立っていると感じます。教員としての生活では児童や保護者など、大勢に向かって発表・説明する機会が多く、これらのスキルは直接生きています。また、小学校の教員は様々な教科を教えるため授業の準備が大切ですが、私の場合は企業で身に付けたスキルが効率的な準備にもつながっています。

また、何よりも民間企業で働いていた経験自体が、教員である私の個性であり強みだと思います。例えば宮大工として働いた経験は私ならではの持ち味だと思いますが、そのときのエピソードを披露することで、子供たちの関心をぐっと引くことができていると感じています。私のように民間企業で働いた経験は、多様性のある教育を行う上で貴重であると実感しています。

教員の魅力

教員とは、人生における出会いと別れが凝縮されている仕事だと感じます。何かしらの縁があって出会った子供たちはかけがえのない存在で、1年間かけて一緒にクラスを作り上げ、思い出を重ね、そして別れを迎える。たくさんの感動が詰まったとても素敵な仕事だと思っています。

初めて担任をしたクラスの最終日、子供たちがサプライズで歌とメッセージを私にプレゼントしてくれました。奇しくもその歌は、私が子供たちに用意していたメッセージ動画に使用していた歌と同じものでした。偶然ではありましたが、心が通じ合い、同じ思いでいてくれたことに感激しました。

また、日々の授業では、自分の工夫次第で子供たちの様々な反応を感じられる点も教員の面白みの一つです。教員の仕事は非常に奥深く、試行錯誤を重ねながら授業に臨んでいます。子供たちと一緒にどこまでも成長していけることに、大きなやりがいを感じています。

私自身、これまで多くの人に支えられ、影響を受けながら生きてきました。同じように、今は私が子供たちに生き方のヒントを与えられたらという思いで教壇に立っています。そして子供たちが将来「あの先生と過ごした1年間があったから自分の可能性に気づくことができ、自信をもてるようになった」と目を輝かせてくれるような教員を目指しています。

転職を考える方へのメッセージ

教員の仕事には本当に大きなやりがいがあります。これまで蓄積してきた様々な経験が必ず生かせる職業ですので、ぜひ思い切って挑戦していただきたいです。

もちろん教壇に立つまでは、様々な困難、不安があると思います。実際に私もそうでした。教材研究に時間がかかったことに加え、どう教えていいのか、迷ったこともありました。しかし最初からうまくできないのは当たり前です。授業準備に際してはベテランの先生方がアドバイスをくださいますし、教材の印刷や掲示物の用意などはスクール・サポート・スタッフの皆さんが手伝ってくださいます。こうした多くのサポートがあり、次第に仕事に慣れていきました。さらに、日々子供たちが成長していく姿を目にする喜びが、自分の成長を後押ししてくれました。

東京都は日本の中心都市であり、多様な人材が集まって、活気に満ちています。私の勤務する学校も若い教員が多いため職場にエネルギーがあふれ、互いに切磋琢磨していこうとする雰囲気に満ちています。私はこうした環境において、自分本来の“居場所”を見つけることができました。

教員とは、人生をかける価値のある仕事だと思います。自分ならではの経験を強みに、東京都の教員として活躍してみませんか。もし迷っていたら、思い切って飛び込んでみてください。

STORY 01 小学校

教科担任制については 9ページ

「また明日」。その先に広がる、子供たちの未来。

佐藤 寛子
町田市立町田第一小学校
指導教諭（平成16年度採用）

教員の仕事は、人生の土台づくり

「氷が溶けたら春が来るよ」。“水になる”との答えを求めていた私にとってこの言葉は、まさに驚きの一言でした。教育実習先の小学校でのことです。子供ならではの感性を大切に伸ばしていく、そんな先生になることを決心した出来事でした。小学校の教員の魅力は、なんといっても6年間かけて子供に寄り添えることです。可愛らしさあふれる1年生から、下級生を思いやる優しさとたくましさを身に付けた6年生まで、子供の成長に携われる素晴らしい仕事です。さらにその後の人生の土台づくりにも関われる、非常にやりがいのある仕事でもあります。

東北地方出身の私が東京都で教員になる道を選んだのは、学べる施設や環境が充実し、人との出会いにも恵まれているからです。東京ならではのこうした魅力は子供たちにもぜひ伝えたいと考えており、いずれ大人になってから「実は贅沢な環境で学んでいたんだな」と気付いてもらえるような授業を心掛けています。

子供たちの心に言葉が刻まれる

私が初めて送り出した卒業生から、「先生と同じ教員になりました」というメールを、私が授業で話した言葉とともにいただいたことはとても嬉しい思い出です。私は道徳の教育に力を入れているのですが、正解がなく、長期的な視点も必要な道徳は、教えることが難しい教科の一つです。そんな中でも子供たちにいつか役に立ててもらいたいと思って取り組んできたので、授業で私が話したことや、一緒になって考えたことを、その卒業生が「大人になった今も覚えています」と言ってくれたときにはとても感動しました。

1年生から6年生までの6年間の子供の成長に寄り添えることがこの仕事の魅力とお話ししましたが、このように卒業後の姿に触れられることも、教員ならではのものではないでしょうか。同じようなエピソードをおもちの先生は少なくありません。苦労した分、その何倍もの喜びが返ってくることが、教員の仕事の醍醐味です。

指導教諭のやりがいと、みんなとの約束

私は指導教諭としての業務にも力を入れています。指導教諭は各教科の授業のスペシャリストとして、その指導の充実や改善を近隣校にも働きかける役割を担います。私も人権等のテーマについて講演を行ったり、他校の授業づくりについての相談に応じたりといった取組をしています。

これらの機会を通じた人との出会いは私の教員人生における素晴らしい刺激です。模範授業を行う際は他校の先生方も見学にお見えになるのですが、授業を通じて教員の仕事の素晴らしさに改めて気付いてくれたら嬉しいですし、持ち帰って自校の先生たちに気付きを広めてくれるならこれ以上の喜びはありません。

また、私の小学校にはある約束事があります。“さようならを言うのは卒業式だけにしよう”です。ですから下校の際も「さようなら」を言いません。子供たちとは「また明日」と挨拶を交わしています。子供たち一人ひとりが“明日はどんな一日だろう”と思い、私も“明日はこんな授業をしよう”と考えて、その思いのもとで次の日にまた出会える。そんな毎日が私は嬉しいですし、その積み重ねの上に子供たちの未来が築かれていくと信じています。

教員を目指す方へのメッセージ

常に子供に寄り添い、日々成長する姿を目の当たりにできるのは、教員としてとても幸せなことです。大切なのはその成長に気付くことで、そのために子供たちと一緒に笑って一緒に泣く、そんな気持ちを忘れないことだと思います。

私たち大人に見えるものと、子供たちに見えるものとは、やはり違います。教員だからといって一段高い目線で子供たちに接するのではなく、常に同じ目線で歩み寄っていける姿勢で、共に頑張りましょう。

COLUMN 01 私の働き方改革

スクール・サポート・スタッフに加え、ボランティアコーディネーターという地域との協働活動の手助けをしてくれる方々等が私たちの業務を手伝ってくれています。おかげで私たちは授業づくりや児童への指導といった教員本来の業務に集中しやすくなりました。その結果、仕事の進み具合は非常にスムーズなものになり、残業が減って帰宅時間も早くなったことは間違いありません。私自身も家族と過ごす時間を含め、余裕あるプライベートを楽しんでいます。

COLUMN 02 OFF-TIME

休日は愛犬との散歩やカフェでの読書、図書館や美術館巡り、家族との旅行などで過ごしています。特に読書は大好きで、お休みとなると読みたい本を3冊ほど手に取ってお気に入りのカフェに向かい、一日中本の世界に没頭します。子供の頃からジャンルにこだわらずに何でも読むタイプです。読書は、気持ちがリフレッシュされると同時に、頭のリセットにもつながる、私にとっての大切な時間です。

教員としての至福、それは子供たちの成長。

阿曽 大地
新島村立新島中学校
教諭（令和2年度採用）

採用HP連動
Movieコンテンツ

新しい環境が自分を育ててくれる

私は、自分の育った地に恩返しをしたいという思いで、東京都での教員の道を選びました。採用後は内地の中学校で3年間勤務し、その後、島しょ部の新島中学校に赴任しました。島への異動は私の人生において想定外のものでしたが、「異動は最大の研修である」と他の先生方から聞いたように、ここで経験する全てが学びにつながっていると実感します。島しょ部では授業の持ち時数が少なく、教材研究に多くの時間を費やせることに加え、担当教科以外の学習にも取り組むことで自分の能力を高めていける点も魅力です。

一方で、島しょ部は教職員の入れ替わりが多いので、教育の一貫性や連続性を保つための工夫がされています。具体的には、村内の小学校や高校と連携し、相互に学習活動を参観したり、校種を超えた生活指導を展開したり、クリーン活動や作品展などの学校行事を合同で行ったりと、学校間の情報交換を密にする等の取組を行っています。

成長の瞬間に立ち会える

一番のやりがいは、生徒の成長が実感できたときです。その瞬間のためにこの仕事を選んだと言ってもいいでしょう。

今でも印象に残っているのは、体育のマット運動の授業でのことです。次回の授業の予告を聞いてある生徒が「できないから、やらない」とつぶやきました。どうやら過去に技を失敗して恥ずかしい思いをしたことがこの言葉の裏にあったようです。私は授業後に生徒と話し合い、全力で支えることを約束しました。授業当日、生徒が勇気を出して挑戦してみると、こちらの心配など全く不要だったかのように、その生徒はあっさりと技を習得できたのです。私は思わず拍手をしながら最大級の賛辞を贈りました。

挑戦することの大切さを学んでくれたからか、この日を境に彼は人より早く集合する、グループワークでリーダーシップを発揮するなど、授業に取り組む姿勢もガラッと変わりました。こうした生徒が大きく成長する瞬間を目の当たりにでき、教員としての喜びを改めて感じました。

常に自分の周りにお手本がいる

教員数が多いことも、東京都ならではの魅力だと感じています。赴任する先々で様々な専門性や経歴をもった教員に出会い、その蓄積されたノウハウを吸収できます。時には温かく見守り、時には厳しく教え導いてくれます。

私もそうした先輩教員からいただいた言葉を心の中で繰り返し再生しながら自分にフィードバックし、着実に成長していきたいと考えています。それが生徒の成長、ひいてはお世話になった地への恩返しにつながると信じております。地域の活性化に教員としての立場で少しでも貢献できたら、こんなに嬉しいことはありません。

豊かな自然に包まれ、海も近い島しょ部での暮らしには、日々新たな発見があります。近隣の島に出かけることはいい気分転換になりますし、困ったときは教職員住宅に住む仲間がすぐに手を差し伸べてくれます。こうした恵まれた環境の中、これまでに出会った多くの先輩教員の姿を思い浮かべながら、自分も少しでもその姿に近づきたいとの思いで業務に取り組んでいます。

教員を目指す方へのメッセージ

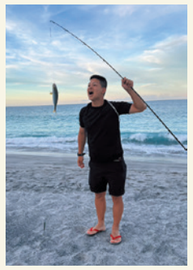
「教員の仕事は大変では」と聞かれることは珍しくありません。確かに大変な面もありますが、同じくらいやりがいが大きいのが教員の仕事です。私自身は働き方改革の流れの中で教員の仕事がだいぶ変わってきたと感じており、その結果、生徒に還元できる時間を増やすことができています。生徒の成長を見守り、共に喜び合える素晴らしいこの仕事が持続可能な職業であるために、多くの方が努力してくださっています。ともに生徒の未来づくりができる日を楽しみにしています。

COLUMN 01
私の働き方改革

前任校ではスクール・サポート・スタッフがプリントの印刷や掲示物の作成などを引き受けてくれたのに加え、部活動指導員が部活動指導や引率を手伝ってくれていました。おかげで1日当たり2時間程度の勤務時間の削減ができました。並行して、業務の効率化や計画的な仕事の進め方、完璧を目指しすぎないようにするなど、個人としても意識改革に努めています。今後も、職場の業務改善に積極的に取り組みながら働き方改革を推進していきます。

COLUMN 02
OFF-TIME

新島に異動してからは、同僚と釣りに行ったり、海沿いを走ったり、夏は泳いだりと、充実したオフタイムを過ごしています。釣りに関しては島民の方からアドバイスをいただき、魚を釣るコツをつかんだだけでなく、魚を三枚におろせるようにもなりました。また、内地へ異動する先輩教員からダンベルやサーフボードをいただいたので、筋トレやサーフィンも始めました。これからも充実したライフ・ワーク・バランスを維持しながら、健康的な教員生活を送っていきたいと思います。



STORY 03 高等学校

生徒たちの人生に心を寄せながら。

佐藤 正紀
都立足立東高校
教諭（令和3年度採用）

採用HP連動
Movieコンテンツ

常に自分を磨くことができる環境に惹かれて

小学校の社会科の授業がきっかけで歴史が大好きになった私は、「好きなことでメシを食う」生き方に憧れ、社会科の教員の道に進みました。教育実習で印象に残っているのは、指導教員から「教科書を教えるだけが教員の仕事ではない」と指摘をもらったことです。参考資料や図版などを提示することが生徒の好奇心につながり、理解を深める手助けになることを知り、それによって私の“好き”という思いが生徒により強く伝わることを実感しました。 生徒一人ひとりの想いが記された色紙をいただいたこともあり、この仕事で一生涯働きたいとの思いを強くしました。

東京都を選んだのは、首都ならではの恵まれた環境に惹かれたからでした。実際に大規模な図書館や博物館等の豊富な教育資源を活用した自己研鑽の機会が多く、常に最新の研究成果に触れながら自分自身の学びを深めていくことができます。また社会人経験や大学院経験など、多様な背景をもつ教員仲間から刺激を受けられる点も大きな魅力であると考えています。

褒めることを通じて信頼関係を築いていく

現在私は生活指導部の教員として、学校行事等の企画や運営、日々の生徒指導に携わっています。学校生活における「主役」はあくまで生徒で、教員は「プロデューサー」として黒子の役割に徹し、常に生徒一人ひとりをどのように輝かせるかに主眼を置いて業務に当たっています。入学当初はうまく自己主張できなかった生徒が、最後の学校行事の合唱コンクールで顔を輝かせながら素晴らしい歌声を響かせる姿には、こみ上げてくるものがありました。

私が大切にしているのは、生徒の「先生が見てくれている」との実感です。例えば学校行事で活躍した生徒がいたら「あのとき、頑張ったね」と褒めてあげると、自分を見てくれていたんだとの驚きとともに顔を輝かせてくれます。その積み重ねで信頼関係を築いていくことを大切にしています。問題行動を起こす生徒に対しても叱って解決するのではなく、対話を通じて動機や原因を理解し、根本からの解決を図ることを心掛けています。

過去から未来への「線」を意識して指導する

高校時代は、人生における序章に過ぎません。その思いのもと、生徒の卒業後の人生を想像しながら指導に当たっています。

1年生の生徒がバスケットボール部の大会に来なかったということがありました。頭ごなしに注意するのではなく、じっくりと時間をかけて欠席した理由を聞き出したところ、生徒が普段の練習内容に不満を抱いていたことが分かりました。不満解消のためどうしたらいいか、対話を重ねたことで、生徒は卒業まで部活動を継続でき、投げ出さずに頑張ることを学んでくれました。この経験は生徒の卒業後の生き方において間違いなく大きな意味をもつと思います。「点」ではなく、過去、現在、未来をつなぐ「線」を意識しながら生徒に寄り添うことは、教員ならではのやりがいです。

今は学校の生徒全員に寄り添いたいと考えていますが、将来は教育管理職として教育を通じて東京都全体を支えていくことが目標です。東京都の全ての生徒と先生が生き生きと学校生活を送れる、そんな環境の実現に貢献したいと考えています。

教員を目指す方へのメッセージ

「好きこそものの上手なれ」の言葉のとおり、ご自分の「好き」に素直に挑戦していただきたいと思います。それが教員としての個性や専門性の発揮につながっていくことは間違いありません。そうした様々な「好き」の総和が、東京都の教育をより良いものへと進化させていくことでしょう。私も東京都の教育を支える教員としての自覚のもと、生徒理解や教材研究など自分の「好き」をとことん追求しています。ぜひ一緒に東京都の教育を支えていただければと思います。

COLUMN 01 私の働き方改革

教員になりたての頃はアナログな作業に時間を費やすことが多かったのですが、現在はデジタル化によって環境が大きく変わりました。私が特にメリットを感じているのは、定期考査のweb採点ができるようになったことです。採点にかかる時間が減って考査後の業務時間の削減につながったほか、テスト直後の授業で答案の返却ができるため、生徒にとっても効果的な振り返りができています。答案紛失のリスクが抑えられることも、見逃せない利点の一つです。

COLUMN 02 OFF-TIME

ダイエット目的で始めたランニングでしたが、今ではすっかり夢中になっています。もともと体を動かすことが好きだったことに加え、時間や場所を選ばず、一人で取り組める点が私にとってぴったりでした。気持ちの切り替えにもちょうどよく、仕事が終わってから10kmほど走ることもあります。今度、人生初のフルマラソンに挑戦する予定で、好記録を狙っています。目標に向かって頑張る姿勢を見せることにより、生徒にも何か大切なものを伝えられるのではないかと思っています。

STORY 04 特別支援学校

「できた!」の笑顔は私への最高のプレゼント。

矢崎 みなみ
都立清瀬特別支援学校
教諭（令和2年度採用）

採用HP連動
Movieコンテンツ

障害のある方々に様々な経験をしてほしい

小学生の頃に特別支援学校へ足を運ぶ機会があり、そこで目にした教員と児童の関わり合う姿に感銘を受けたことで、私の心の中に「特別な支援を必要とする子供たちが楽しい学校生活を送れるよう力になりたい」という思いが芽生えました。それが確かな志へと変わったのは、学生時代にボランティアで障害のある方々と関わる活動をしたときです。最初は緊張していた障害者の方々が、私が積極的に笑顔で話しかけると、次第に心を開いてくれて自然なコミュニケーションを取れるようになっていったのです。ハンディキャップのある方は、どうしても経験できることの幅が狭くなりがちで、興味をもてる対象も限られてしまうこともあるのではないでしょうか。私のサポートを通じて、少しでも多くのことを経験してほしいと考えるようになりました。東京都には、数多くの特別支援学校が設置されています。そのため、様々な学校でスキルを磨くことができるのではないかと考え、最終的に東京都の受験を決めました。

児童の気持ちに気づいてあげたい

初任から小学部のクラス担任をしています。初めて教壇に立ったときは、子供たちのキラキラとした真っすぐな視線を前に、これからこの子たちを支えていくんだという使命感を新たにしたものでした。

もちろんうまくいくことばかりではありません。ショックだったのは、急遽担当することになった授業で、変化を受け入れることが苦手な児童から「矢崎先生は帰ってください、違います」とはっきりと言われたことでした。これは本当に悲しかったです。しかし後日、この児童から絵手紙を受け取り、私の顔の周りに可愛らしいハートが描かれているのを目にしたとき、“この子は私が嫌いだったわけではなく、本当は環境の変化が辛かったんだ”と気がつきました。そして、安心させてあげられるような言葉がけが必要なのだと学びました。現在特に心掛けているのは、発言、表情、授業内容など、何ごとも“分かりやすく”することです。明確に伝えることで児童も“今は何をやるべきか”が分かって安心するとともに、「この先生は自分を見てくれている、褒めてくれている」と自信をもつことができるからです。その積み重ねで子供たちとの信頼関係が築けていきます。

子供たちの成長が大きな喜び

特別支援学校は1クラスの人数が少ないため、子供たち一人ひとりにじっくり寄り添い、支援できる環境が魅力です。一つのことができるようになるまで時間のかかる児童も多く、毎日同じことを繰り返す中で少しずつ難度を上げていったり、やり方を変えたりすることで、わずかながらも着実に成長していく姿が見られます。時間と手間がかかる分、できるようになった際の喜びは大きく、その笑顔を見られるのは特別支援学校の教員ならではのやりがいです。職員室で同僚の先生と「今日はあの子がこんなことができるようになりました!」と盛り上がる時間も、楽しいです。

今後は知的障害部門だけでなく、肢体不自由部門など様々な学校で働き、多くの児童との関わりを通じて指導の幅を広げていきたいと考えています。そして、私が教員を目指した際の「できるだけ多くの経験をしてほしい」との思いを忘れることなく、授業にも自分なりの創意工夫を盛り込みながら、子供たちに常に自信と安心を与えられる教員でありたいと強く感じています。

教員を目指す方へのメッセージ

教員は、大変なことも多いけれど、それ以上に楽しいことの多い仕事です。困難さを抱えている児童はたくさんいて、教員はそのような子供たちに「安心できる」「楽しい」「できることが増えた」という気持ちを届けられるとともに、子供たちの言葉や行動から笑顔や感動をプレゼントしてもらえます。私も毎日、そのような経験を重ねながら“教員になってよかった”と、喜びを噛みしめているところです。ぜひ皆さんと一緒にこんな素晴らしい日々を共有できることを心待ちにしています。

COLUMN 01 私の働き方改革

当校では水曜日が「定時退庁日」と定められており、管理職の先生方が率先して早く退勤できるように声をかけてくれます。また、1時間単位で休暇が取れるので、子供たちが帰った後に早めに仕事を切り上げて、プライベートの時間を楽しむこともあります。忙しいときもありますが、学生時代に想像していた以上に柔軟な働き方ができる環境です。

COLUMN 02 OFF-TIME

普段の土曜日は近所の公園で散歩したり、趣味の写真撮影を楽しんだりして、日曜日は家でのんびりと寛ぐことにしています。体を動かすことも好きで、最近は同期の先生方とチームを組んでマラソン大会にも出場しました。また、昨年自動車を購入したので、友達とドライブを楽しむこともあります。

STORY 05 養護教諭

子供たちに用意したいのは「誰もが入りやすい保健室」。

竜瀬 紗季
あきる野市立多西小学校
養護教諭（令和元年度採用）

保健室を必要とする児童は想像以上に多い

私が「養護教諭の仕事っていいな」との思いを強くしたのは、学生時代の教育実習でした。学校で保健室のお世話になった経験がほとんどなかった私は、大勢の子供たちが保健室を必要としていることに衝撃を受けたので

す。けがをしたり、体調が優れなかったり、気持ちが沈んでしまったり、様々な理由で保健室にやってきた子供たちは養護教諭の顔を見て安心した表情を浮かべていました。その様子を見て、私も養護教諭として子供たちに寄り添っていこうと決心しました。

私は地方出身で、知り合いが全くいない東京都で教員生活をスタートさせることには不安がありました。そんな私を支えてくれたのは、初任者研修で出会えたたくさんの仲間たちです。東京都は学校数が多い分、同期の養護教諭の数も多く、広い横のつながりがあります。おかげで孤独感や寂しさを感じることなく新しい生活を始められました。この仲間たちとは今も連絡を取り合っています。

子供たちの心に寄り添う

私が大切にしているのは「誰もが入りやすい保健室」であることです。児童がいつでも安心して立ち寄れるよう保健室の扉は開けておき、常に笑顔で対応することを心掛けています。

思い出深いのは、ある保健室登校の女子児童です。1対1の会話や手紙交換のコミュニケーションを重ねつつ、「朝の会だけ参加する」、「不安の少ない授業から参加する」、「昼休みに友達と過ごす」などスモールステップの目標を設定し、一つひとつ一緒にクリアしていきました。また、本人の気持ちを担任や保護者と共有して、彼女の不安要素を取り除いていったことで、1年後には教室に戻れるようになりました。そんな彼女が卒業後に私にくれた手紙には「学校にも家にも居場所がなかった私に、先生がいつもおはようと挨拶してくれるだけで、本当に嬉しかったです」と書いてありました。この手紙は今も私の宝物です。

担任の先生方のサポート役としても

保健室を訪れる児童は不安や悩みを抱えている子が多く、だからこそ1対1の関係で接することのできる保健室はそれを吸収してあげられる場所になれると考えています。担任の先生は一人で多くの子供たちと接するため、一人の子供に深く寄り添うには限界があります。私は授業中

の教室を巡回して気になる子供たちの様子をさりげなく観察したり、保健室での様子を情報共有したりしています。

気をつけているのは、私自身が負の感情に共鳴しすぎてしまわないようにすることです。最初の頃は、体調が優れなかったり気分が落ち込んでしまう児童への寄り添い方が分からず、児童に影響を受けて自分も落ち込んでしまうことがありました。経験を積んだ今はリフレッシュの時間を通じて自分をコントロールできるようになりました。子供たちといつでもしっかり向き合える状態でいるためにも、メリハリをつけて働くことはとても大切だと感じています。

学校が変われば、保健室にやってくる子供たちが抱える問題も変わるでしょう。今後は様々な学校で経験を重ねることで、自分のポテンシャルを高めていきたいと考えています。

教員を目指す方へのメッセージ

養護教諭の仕事は、子供の成長をサポートし、心身の健康を守ることのできるとてもやりがいのあるお仕事です。とはいえ1年目は分からないことが多く、手探りの毎日になるのは仕方ありません。私も子供たちへの接し方についてずいぶん悩み、「どんな仕事でも1年目は大変だから」と自分に言い聞かせて乗り越えたものでした。そんな経験を積んでいくことで少しずつ自信もついてきたのが正直な実感です。ぜひ皆さんも子供たちの心に寄り添う素敵な先生を目指してチャレンジしてください。

COLUMN 01
私の働き方改革

校務のICT化によって健康診断の結果はデータ入力となり、記入の手間やミスが大幅に減りました。また情報も紙面からデータで共有できるようになって印刷の手間や資源の無駄が改善されたほか、行事や会議の見直しが進んで行事準備や会議時間も短縮されました。私が特に助かっていると感じるのが、スクール・サポート・スタッフの方々の存在です。大量のプリント印刷などの仕事を引き受けてくださるので、子供たちと向き合う時間をより多く作ることができています。

COLUMN 02
OFF-TIME

趣味は旅行です。国内旅行が好きで、全ての都道府県へ旅行することが目標です。旅行先では、観光地を巡ったり名産の食べ物を味わったりして過ごします。旅行計画を立てることも好きで、次はどこへ行こうかと考えている時間そのものが、私にとってのリフレッシュにつながっています。今後はキャンプにも挑戦したいと思っています。

Talk Session 01 若手教員のフォロー体制って？

実際の現場に行ってみた

採用HP連動
Movieコンテンツ

PICK UP!!

教員になって直面した困難をどう乗り越えた? 先輩からのフォローは? 若手教員を支える体制や仕組みは?
江戸川区立下小岩小学校に初任教員として赴任した和田先生と、彼女をサポートする指導教員、教務主任、校長の3名に、様々なテーマで語り合っていただきました。

初任教員
和田 夏海
教諭（令和6年度採用）

指導教員
加藤 大誠
教諭（平成29年度採用）

教務主任
伊藤 俊春
主幹教諭（平成18年度採用）

校長
鶴田 麗子
（昭和63年度採用）

※令和6年度取材時点

こちらの学校と、皆さんの担当業務について教えてください。

鶴田　下小岩小学校は江戸川区の旧下小岩小学校と下小岩第二小学校が統合して開校した、2年目の新校です。令和7年4月には新しい校舎に引っ越しをする予定となっています。とても明るくて活発な子が多く、また、外国にルーツをもつ児童のために日本語の指導が必要なことも特徴です。私はここで校長として2年目を過ごしています。

和田　私は新任教員として2年生の担任をしているほか、体育部会に所属して運動会の運営や教職員の学校対抗スポーツ大会の運営等に携わっています。

伊藤　私は担任を務めながら、教務部として学校全体の組織や環境を整えていく仕事を担当しています。

加藤　私は2年生の学年主任とICT主任を務めています。ICTについては、ICT支援員の先生たちのご協力をいただきながら取り組んでいます。また、和田先生の指導教員も務めています。和田先生は初対面のときに元気よく挨拶してくれたことが印象に残っており、何ごとにも一生懸命で、こちらも応援したくなる先生です。

伊藤　同感です。私も和田先生にはとても前向きな姿勢を感じます。周囲の先生とも活発にコミュニケーションを取っていらっしゃいますよね。

鶴田　教員としての意欲にあふれた方だと思います。将来有望な新任教員が来てくれたと嬉しく感じました。

教員になってどんなことに苦労され、乗り越えていきましたか。

和田　子供たちと過ごす日々はとても楽しいのですが、一方で児童一人ひとりの実態に応じた個別の対応は簡単ではないと感じています。授業になかなか集中できず立ち歩いてしまう児童や学習意欲が低い児童などへの対応には、日々、試行錯誤の連続です。

加藤　個別対応に関しては、一人ひとりに適した目標を設定し、目の前のことから一つずつ解決していくことを和田先生にアドバイスしました。一方でクラス全体への指導も忘れてはなりませんから、個別指導と全体指導のバランスを意識することも大切です。

鶴田　加藤先生は特別支援教育の巡回指導も担当されていたので、支援が必要な児童への支援の仕方をとてもよくご存知ですね。さらにクラスはもちろん、学年全体へも目を配ってくれています。加藤先生のおかげで、学年全体でサポートする体制ができていると思います。

加藤　自分には無理だと思ったらはっきりと「できません」と言うようにお願いしています。和田先生は困ったときにすぐに助けを求めることができているのではないでしょうか。

和田　はい、加藤先生には、児童とのコミュニケーションの取り方や褒め方、トラブルの対応方法などについて相談させていただいています。気軽に相談に乗ってくださるので、日々の不安、悩みも軽くなり、集中して仕事に取り組めています。

伊藤　授業力の向上については、若手研という自主的な研究会が設けられていて、若手の教員同士で授業を見合ったり、指導方法を教え合ったりしています。和田先生も参加していますよね。例えば先生役と児童役に分かれて授業をやってみるなど、大学のサークルに近い感覚で取り組んでいて、とてもいい雰囲気で行われていると感じます。私たちベテラン教員からすると、少しうらやましく感じるほどです。

和田　児童の得意なことを伸ばすことができるような学習を提示したり、ささいな成長も認めて頑張りを褒めたりすることが大切だといったことを、お互いに学んでいます。すぐに実践に移し、一人ひとりの個性を認めて、スモールステップで成長できるように積極的な声かけを行っています。

鶴田　一週間を振り返る週報を読むと、和田さんは毎回とても前向きなことを書いてくれています。児童に寄り添い、児童の成長を自分のことのように喜んでいることが伝わってきて、私も自分が忘れかけていたものを思い出させてもらっています。

若手教員のサポートで工夫されている点はありますか。

鶴田　学年内でOJTができるようにしており、その核となる教員を各学年に配置しています。また、今年度からスタートしたのが、東京都のメンター制度です。年齢の近い同性の先輩がメンターになって、様々な相談に乗ってくれる制度です。業務上のことに限らずプライベートについても気軽に話せる点が、若手の先生にとって魅力ではないでしょうか。

伊藤　新任の先生については、初任者研修が年間を通じて行われています。他校での公開授業に積極的に参加して授業の様子を見学したり、講演を聴いたりしますが、その際は自分の仕事を他の先生が代わりに引き受けてくれるサポート体制を整え、心置きなく参加できるようにしています。

和田　様々な先生の授業を見せていただくと、板書の方法であったり、発問の仕方であったり、自分だけでは気づかなかった発見がたくさんあります。毎回、これからの授業づくりに役立つヒントをたくさんいただいています。

加藤　和田先生が他の先生の授業で様々な発見をされるように、私たちサポートする側も、和田先生にアドバイスすることによって、改めて自分の振り返りができています。以前はできなかったことが今はできるようになっているなと自身の成長に気づかされることもあり、和田先生を通じて教わることも多いです。

和田　たくさんの先輩方にアドバイスをいただいていますので、それを自分のものとして吸収し、児童一人ひとりへのきめ細かな支援に結びつけたいと思います。

加藤　一人で何でも抱え込まず、先輩に頼れるところは遠慮せずにどんどん頼ってください。失敗しても指導教員や学校全体がフォローしてくれると思って、楽しみながら取り組んでいただけたらと思います。

これから教員を目指す方へのメッセージをお願いします。

伊藤　教員は自分なりの創意工夫を楽しめる仕事です。その結果、子供たちが日ごとに成長していく様子を目にするのは、このうえない喜びです。自分の個性を発揮しやすい仕事だと思いますので、失敗を恐れずに挑戦していただきたいと思います。

加藤　そのとおりですね。授業もいろんなやり方があり、自分なりの指導方法を見つけていく楽しみも味わえます。やりがいも大きいので、ぜひ皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。

伊藤　多岐にわたる業務をこなしていく中で、自分でも気づいていなかったマルチな能力に気づくことがあります。子供と同じく、教員も“あれもできた、これもできるようになった”との喜びが得られます。

鶴田　私も皆さんと同じように、子供たちの成長を身近で見られたり、子供たちの笑顔に力をもらったりといったことを通じて、いつもやりがいを感じています。ぜひ多くの方に教員の仕事の魅力を知っていただきたいですね。

和田　子供たちと毎日関わることを通じて、成長を感じられる嬉しさがあります。悩むことも多いですが、他の先生方が常に子供たちのことを考えて準備したり、行動したりしている姿を見て、自分も「頑張ろう」という気持ちになります。悩んだり、困ったりしていると、どの先生も気軽に声をかけて相談に乗ってくれます。“教員って大変そう”と迷っている方も、ぜひ一歩を踏み出してください。

Talk Session 02 今振り返る1・2年目のリアル

ホンネで語ります

教員を目指したきっかけや、実際に教員になってみて感じたギャップ、仕事のやりがいや東京の教員の魅力、気になるライフ・ワーク・バランスについて、4名の教員がホンネで語ってくれました。

Member

日下部 綾香
都立花畑学園
教諭（令和2年度採用）

大谷 祐介
日野市立大坂上中学校
教諭（令和3年度採用）

松井 聡汰
青梅市立藤橋小学校
教諭（令和4年度採用）

植村 優里香
都立千早高等学校
教諭（令和3年度採用）

Q 教員を目指した理由について

日下部　私は高校生の頃に心理学に興味をもち、心理学の分野から障害のある子供たちに関わりたいと思うようになりました。弟にも障害があると分かってからはその気持ちが一段と強くなり、特別支援学校の教員を目指すことを決めました。

大谷　私は幼い頃から、大人になったら先生になるものだと考えていました 。日常生活で接する大人は親か先生でしたから、“大人=先生”と思い込んでいたんです。そうした出発点でしたので、今でも教員というよりは一人の大人として子供たちと関わっている意識が強いですね。

松井　私も大谷先生に近いかもしれません。教員になりたいと思うようになったのは小学校5、6年生の担任の先生に憧れたことがきっかけでした。特別なエピソードがあったわけではないですが、その先生を見て何となく自分も同じような大人になりたいと感じたことが、出発点でした。

植村　皆さん、動機は様々ですね。私は親族に教員が多かったことから教員免許だけは取っていましたが、実は当初は民間企業を志望していたんです。ところが教育実習に参加して授業をする楽しさや生徒の成長を支える喜びを感じ、「私が本当にやりたい仕事はこれなんだ」と思い、教員の道を選びました。この選択に迷いはなかったです。

Q 実際に教員になって、どうでしたか?

松井　1年目は先輩教員の真似をしながら、自分に何ができるか、模索しました。印象に残っているのは先輩から「とにかく子供たちとはよく遊べ」と言われたことです。なぜ遊ぶのだろうと不思議に思ったのですが、実際に遊んでみることで児童との距離が縮まり、信頼関係が生まれることを実感しました。

植村　分かります!　私も1年目はどう振る舞ったらいいか、戸惑いの方が大きくて、試行錯誤を繰り返し自分なりのやり方を模索していったことを覚えています。

大谷　私は1か月ほど教員としての実感がもてませんでした。“教わる側”から“教える側”に変わったことに対する違和感がしばらく消えなかったためです。しかしその間も生徒や保護者は私のことを“先生”として頼りにし、質問や相談を寄せてくれました。その結果、次第に教員としての自覚が生まれてきたと感じました。

植村　私が特に印象に残っているのは2年目に文化祭の担当になったことです。「自分のやりたいようにやってみればいい。新しいことに挑戦して失敗しても、きっといい経験になるから」と先輩にアドバイスいただいたおかげで、自分のスタイルを見つけることができました。

日下部　特別支援学校では保護者との関わりが多く大変と思われがちですが、その点で特に苦労はありませんでした。戸惑ったのは、教材づくりなど授業以外の仕事の多さです。

松井　同感です。私も授業以外の仕事が多いことには驚きました。それなのに周りの先生方がそれらをとても早く終わらせていたことには、もっと驚きました。

日下部　要は慣れなんでしょうね。私も気づいたら、自然と自分のオリジナリティを出せるようになっていました。

Q 教員のやりがい、醍醐味について

植村　生徒の成長に役立てたと感じる瞬間は、いつも「教員になってよかった」と思います。1年生では意欲の低かった子が3年生になって部活の統率をしている姿を見ると嬉しいですよ。

松井　よく分かります。私も子供たちの成長を見ることができると本当にやりがいを感じます。

日下部　特別支援学校の子供たちは、成長速度がゆっくりです。その分、「洋服をたためるようになった」「好き嫌いせずに食べられるようになった」などの一つひとつの喜びが大きいんです。保護者に「子供が良い方向に変わった」と言われると、この仕事を選んでよかったと実感します。

大谷　確かに保護者の声って、励みになりますよね。私はたまたま取った電話で、まだ一度もお目にかかっていない保護者から「先生の授業が楽しいって子供がいつも話してますよ」と言っていただいたことがあります。とても嬉しい一言で、大きな力をいただきました。

Q 東京の教員の魅力について

松井　私は学級経営研修生として採用されました。学級経営研修生とは、ベテランの新人育成教員の先生のサポートを受ける形で教員生活をスタートさせる制度です。この制度のおかげで私は様々なことを無理なく吸収しながら、教員としての仕事に慣れていくことができました。

植村　研修制度の充実も素晴らしいです。私は、カナダでの1か月の海外派遣研修に参加し、英語の授業改善や英語科教授法について学ぶことができました。

大谷　確かに研修が多いことは東京都の大きな魅力ですね。年次に関係なく受講できる研修も多いですし、交通の便がいいので他校の授業見学にも行きやすいです。他校の同期の先生と接することで、お互いに励まし合ったり、課題を共有できたりします。学んだことはすぐに次の日の授業でやってみようと思います。

日下部　研修制度の話で言うと、私は東京教師道場に参加しています。とことん授業研究することで、自分の授業を見直したり、新しい視野を身につけたりできています。

Q ライフ・ワーク・バランスについて

植村　2年目になった頃から仕事のペースがつかめて、自分でコントロールしながら授業準備等も進められるようになりました。今は仕事とプライベートについて、うまくバランスが取れていると感じます。習い事も始めました。

日下部　私も業務に慣れてからは、以前より1時間早く帰れるようになりました。

大谷　先ほど日下部先生が「気づいたらオリジナリティを出せるようになっていた」とおっしゃっていましたが、私も業務に慣れてきたら自然とメリハリをつけて進められるようになり、早く帰れるようになっていました。

松井　皆同じですね。私も2年目には趣味の時間がもてるようになり、今では家に帰る途中にジムに寄って筋トレをしています。

Q これから教員を目指す方へ

松井　子供たちの成長に直接関わることのできる、かけがえのない仕事だと思います。初任の先生にも研修制度やサポート体制が整っているので、安心して教員を目指していただきたいですね。

植村　生徒と一緒に笑って泣いて、こんなにも心が動く仕事はないと思うんです。どんな経験も教員としての糧になるので、ぜひ皆さんも今から様々な経験を重ねて視野を広げてください。

大谷　教員は、間違いなく人の記憶に残る仕事ですよね。確かに大変なこともありますが、「教員になってよかった」と思える瞬間が絶対にあるので、多くの方にお勧めしたいと思います。私もこの先、他の職業では経験できないことに出会えると思うと本当に楽しみです。

日下部　教員は子供たちの将来を輝かせることができるとてもやりがいのある仕事です。同じ日は1日とないし、子供の数だけいろんなことが起きますから、本当に毎日が刺激的で充実しています。皆さんの中には、様々な不安をお持ちの方もいらっしゃるでしょう。でも、周囲の先生方が絶対に手を差し伸べてくれるので、心配はいりません。ぜひ一歩を踏み出してください。

わたしのキャリアヒストリー

改めて振り返ります

教員になってからどのようなキャリアを歩むことができるのでしょうか。
ライフイベントも含めたキャリアヒストリーを、管理職に振り返ってもらいました。

Profile

友田 和
西東京市立保谷中学校
副校長（平成12年度採用）

教員を目指したきっかけ

人の話を聞いたり、何かを教えたりすることは子供の頃から好きで、漠然と「将来は先生になりたい」との思いがありました。中学生時代は英語が得意でしたが、私の生まれ育った地方では外国の方に接する機会がほとんどありません。私は外国の方の発する言葉に触れたくて、ラジオの英語講座に毎日耳を傾けたものでした。そんな中、自分の英語を試してみたくて、修学旅行で観光地に立ち寄った際に思い切って外国人観光客に話しかけてみたところ、自分の英語が通じたことには感激しました。

この経験から、世界中の人たちとコミュニケーションできる喜びや楽しさを多くの人に伝えたいと思い、教員を目指す気持ちを一層強くしました。

管理職選考受験に至るまでの意識の変化

教員になったばかりの頃は好きな英語を教えていければ満足で、管理職になることは想像もしていませんでした。しかし経験を重ねるにつれて自然と任される仕事が増え、それなら主任教諭に昇任した方がやりやすいと考えるようになりました。その後すぐに主幹教諭への推薦のお話をいただき、「学年主任」や「教務主任」を長きにわたり務めました。当時は主幹教諭といえば50代のベテランが担うというイメージがあり、そのイメージを払拭するつもりで業務に臨み、周囲もそんな姿勢を受け入れてくれました。

主幹教諭になってからは自分で企画する楽しさや組織を動かす面白みを知ると同時に、経験を後進に伝え、人材育成していくことの必要性を痛感するようになりました。また、管理職から学校経営に対する助言も求められました。

次第に「自分が管理職ならどうするか」と考えて職務に当たるようになり、管理職から強く勧められたこともあって、自ら管理職を目指すことを決心しました。家庭と仕事とを両立させることで、女性の先生方のロールモデルになれたらとの気持ちもありました。

管理職として働く思い

現任校は若い教員が多く、ここが初任校の方も少なくありません。若手の先生が元気だと学校全体に活気が生まれますので管理職としてそれぞれの先生に寄り添い、困っていることや課題を一緒に乗り越えていきたいと考えています。

先生方が伸び伸びと教育活動に取り組めるよう、前例にとらわれず、今の時代に合った柔軟な教育活動を目指したいと思います。そして学校と家庭とが良い信頼関係を築けるよう、努めていきます。

入都

主任選考合格

主幹選考合格（4級職選考）

B選考合格

校長職候補者選考合格

現在

子育てとの両立と周囲のサポート

子育てと仕事との両立に追われた時期もありましたが、産休・育業や育児短時間勤務制度などを活用することで、両立することができました。また、以前より関心があった特別支援学校への異動が叶ったことも大きな転機となりました。複数担任制で時間的な余裕を比較的もちやすいこともあり、育児との両立に合った働き方の実現につながったのです。保育園のママ友も、忙しいときには子供を預かってくれるなど、助けてくれました。私自身が保護者として学校と関わった経験は、その後の仕事にもプラスになったと感じています。

実は、私はシングルマザーです。仕事と子育てとの両立に対して不安はあったものの、「何とかなる」と常に一歩前に踏み出す選択をしてきました。私を見て後輩の皆さんが「あの人ができるのなら、自分にもできるかもしれない」と勇気をもってくれたら嬉しく思います。

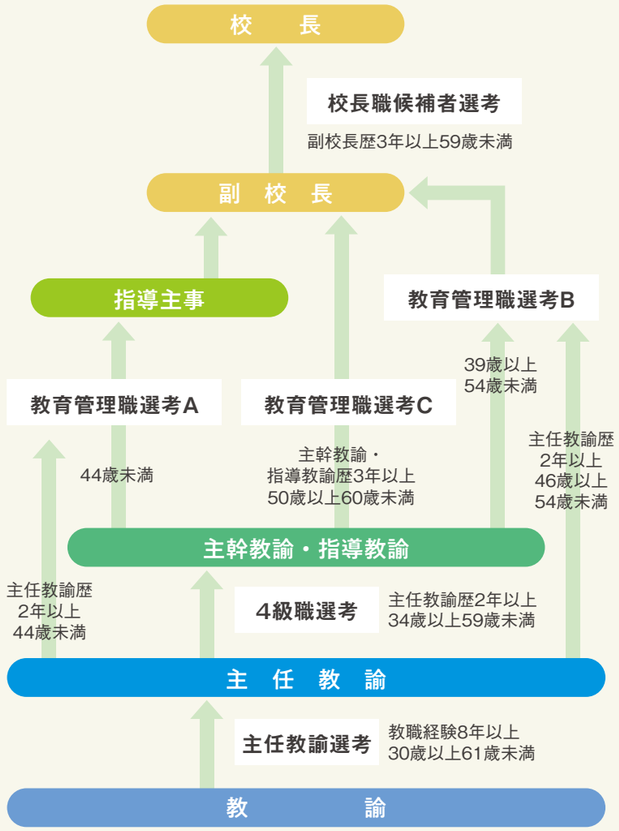
教員志望者へのメッセージ

管理職になったときはとても不安でしたが、周囲の皆さんが温かく受け入れてくださいました。こうした支え合いの文化が教員には根付いていますから、これから教員を目指す皆さんも、心配することなく飛び込んでいただけたら嬉しいです。子供たちと一緒に日々、模索していく連続ではあっても、教員は十分にやりがいのもてる仕事だと思います。

ライフ・ワーク・バランスについては、自分のやり方次第で充実させることができます。育児や介護などに関するサポート制度も整っているので、ご自分のキャリアプランに合わせてうまく活用しながら、自己実現を目指してください。

PICK UP!! 任用制度とキャリアアップ

公平公正な選考によって、多様なキャリアアップを図ることが可能です。



※令和６年４月１日現在の制度です。　※年数、年齢は全て年度末現在

■人事異動方針

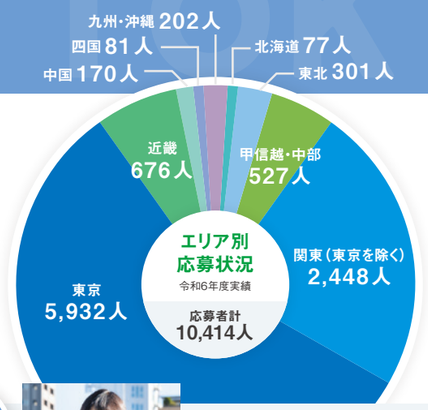
現任校に3年以上勤務する者を異動の対象とし、勤務年数が6年に達した者は異動することになります。

■公募制人事

教員の能力や適性を最大限に活用し、都民の多様な期待に応えていくことを目的として、区市町村教育委員会や都立学校が意欲ある教員を募集し、選考により配置する制度を実施しています。

東京で働こう

東京都と一口にいっても、ビジネス街・繁華街などの区部、落ち着いた住宅街が広がる市部、豊かな自然に囲まれた島しょ部まで、様々な顔をもっています。エリアごとに異なる魅力を紹介します。



“多摩地域”の魅力

髙須 智人
都立拝島高等学校
教諭

自然・歴史・文化を感じられる環境

多摩地域の中でも本校周辺は、多摩川や拝島大師など自然豊かな場所や歴史を感じる場所が多く、また、米軍基地が近いため異国文化も感じられる魅力的なエリアです。家賃や物価は比較的安く、さらに、電車に乗れば都心へ乗り換えなくアクセスすることができ、生活面でも暮らしやすいことに間違いありません。授業や行事においては、多摩川の河川敷を走るクロスカントリー大会や校内にある支流を使った生物採取、学校周辺での写真撮影のフィールドワークなど、立地の特徴を生かした教育ができるのも魅力の一つです。また、同じ中学・地域から進学する生徒が多いためか、保護者の方々同士のつながりが強く、体育祭では給水所の設置、文化祭ではカフェの運営といったように、様々な面で学校へ積極的に協力してくださる点が心強いと感じています。

“区部”の魅力

五十嵐 薫子
港区立笄小学校
教諭

国際色豊かで刺激的な場所

港区は総人口の約8%が外国人で、多くの大使館や外資系企業が立地する国内随一の国際的なエリアです。本校は特に各国大使館が立ち並ぶ国際色豊かな高級住宅街・南麻布エリアに立地しており、埼玉県出身の私はどんな子供たちがいるのかと少し身構えながらもワクワクした気持ちで赴任しました。普段からいろいろな国籍の友達と当たり前に接しているためか、多様な文化を柔軟に受け入れる児童が多いことが印象的でした。

大使館の方やアナウンサーなど専門性の高い地域の方々が課外授業を担当してくれることや、外国について学ぶ「国際理解授業」もこのエリア・本校ならではの学びの特徴です。国立新美術館や六本木ヒルズ、国際色豊かな店舗に囲まれ、一流の芸術や最先端の物事に触れることができるのも、このエリアで働く魅力の一つです。

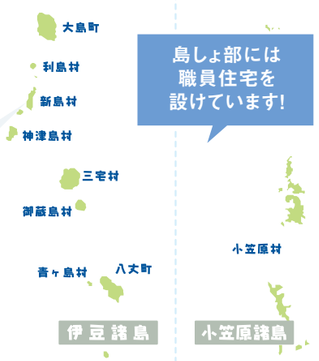
“島しょ部”の魅力

阿曽 大地
新島村立新島中学校
教諭

大自然に癒され学ぶ日々

新島は海に囲まれ自然豊かな環境のため、休日に同僚と釣りやマリンスポーツを楽しんだり、仕事終わりに海沿いの温泉に浸かったりと、都会の非日常を感じながら生活を送ることができます。また、学校の規模が小さく生徒数も少ないので、生徒一人ひとりに向き合い個々の学びを見取ることができます。さらに、内地の学校に比べ教材研究に費やせる時間が多いため、担当教科の準備はもちろん、資格試験等の学習に挑戦できるなど授業力向上につながる自己研鑽もできます。新島では保育園から高校までが連携し、15年間を見通した教育を推進しています。指導の連続性・一貫性を保つために、学習活動の相互参観や、校種を超えた情報共有・協議・研修などに取り組んでいます。

無形文化遺産に登録された伝統芸能「大踊」の体験など、地元と密着した学習が行われているのも島しょ部ならではの魅力です。



東京を選んだ理由“10 questions”

東京の教員を選んだ2人に、東京の暮らしのあれこれを聞いてみました。

Q	青森県出身 飯島 瑞希 都立井草高等学校 主任教諭	徳島県出身 吉田 伊織 都立白鵬高等学校・附属中学校 教諭
教員を目指したきっかけは?	子供の頃から憧れで、高校時代の部活の先生に影響を受けて、高校の教員を目指しました。	中学1年のクラスが毎日本当に楽しく、こんな経験をしてほしいと教員を目指しました。
ずばり併願した?	教員一本で青森と東京を併願しました。一度きりの高校生活をサポートしたいとの想いが強くありました。	はい、地元である徳島と東京を併願しました。教員一本だったので民間企業には応募しませんでした。
東京で働くことにした決め手は?	学校数が多く各校が特色をもち、常に先進的な取組をしているところが魅力的でした。	専門が公民なので、政治経済の中心・東京は様々な体験と学びが得られる魅力的な街でした。
東京はどんな街ですか?	住む場所も遊びも学びも、選択肢が多いことが魅力。自分に合った生き方が選べる街です。	やりたいや学びたいが何でもできる街。行動すれば何かが起こり、誰かが助けてくれます。
生活コストは正直どうですか?	他県と比べて生活コストはかかりますが、給与や手当も充実しているので不便は感じません。	地元と比べると家賃など生活コストは高いですが、交通機関が充実しており嬉しい限りです。
東京の教員のこんな制度はお勧め	1日最大90分利用できる「育児時間」は、子供を病院に連れていく際などにとても助かりました。	1時間単位で取得できる有給休暇は、プライベートな予定も調整しやすく助かっています。
東京のこんな研修制度が自慢!	都や教科研究会の研修・公開授業が頻繁に開催され、授業の悩みをすぐに解決できます。	教科や専門の研究会が多く、様々な先生とつながり学べる機会が多いのは東京ならではです。
実際に働いてみて、ここがよかった!	業務内外で活躍する多様な人材が集まっていて、そうした方と切磋琢磨できる環境です。	ICT環境です。やりたい授業ができて生徒の状況もリアルタイムで分かる最高の環境です。
プライベートはどう過ごしている?	5歳と3歳の子供がいるので、家や公園で遊んだり、皆で買い物に出かけたりします。	妻と野球観戦や都電沿線のカフェ巡り、上野の美術館に行くなど、東京を満喫しています。
東京を選んでよかった?	はい。東京都には学びが多く、周囲の先生方から刺激を受け、自分らしく前向きに働ける環境があります。	はい! 学校ごとに雰囲気も変わり新たな刺激も受けられ、生徒からも学べるいい環境です。

東京の家賃はどんな感じ?

家賃は、部屋の広さや駅からの距離、地域などによって様々です。東京で暮らす先生の家賃を例として紹介します。

CASE 01

台東区 8万円

採用5年目/小学校勤務（女性）
手取り月収 26万円

- 部屋は広くありませんが、交通の便が良い場所なので、家賃は高めです。
- 食費の節約を心掛けていますが、趣味の美術館巡りを楽しんでいます。

CASE 02

新島（職員住宅） 7.7千円

採用5年目/中学校勤務（男性）
手取り月収 26万円

- 街がコンパクトにまとまっていて、日々とても暮らしやすいです。
- 職員住宅は横のつながりが活発で、何かあったときも助け合えて安心です。

採用関連情報

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。

採用イベントスケジュール

東京都教育委員会では、東京都の教員の魅力を知ってもらうため、様々なイベントを開催しています。教職を考えている方、受験する自治体を迷われている方など、是非ご参加ください！ 詳細は、東京都公立学校教員採用ポータルサイトでご案内します。

10月 東京都公立学校教員採用セミナー TOKYO教育Festa！

11月～2月 テーマ別オンライン説明会

11月～1月 学校見学会

12月 教員志望者向け個別相談会

3月～4月 春季説明会

合格者フォローイベント

■ 学校体験プログラム（合格後～2月）

任用前に都内の公立小学校へ訪問し、学校の一日を体験することにより、採用後の見通しをもつことができます。

■ 社会人等を対象とした任用前講座（12月、1月）

→詳細については23ページ

■ 合格者向け個別相談会（12月）

現役教員に任用に当たっての不安や疑問をオンラインで相談することにより、東京都の教員の魅力を改めて知ることができます。

■ 合格者向け交流会（1月）

任用前に、先輩教員や他の採用予定者と交流することで、不安を解消するほか、これから一緒に働く仲間とのつながりができます。

※実施月は令和6年度のものです。最新の情報は、東京都公立学校教員採用ポータルサイトをご覧ください。

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6年度 第107号
令和7年3月発行
（本冊子は、令和7年3月時点の情報で作成しています。）

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C017420