11月は家族とゆっくり過ごしてみませんか？



令和８年１１月１５日は「家族の日」
令和８年１１月８日～２１日は「家族の週間」です。

「**家族の週間**」は、**定時退庁**を心がけ、週休日・休日勤務を行わないようにしましょう。

年次休暇を**計画的に取得**しましょう。

毎月19日の「**育児の日**」は**定時退庁日**です。子育てを考える日にしましょう。

11月18日(水)の「**県内一斉ノー残業デー**」に合わせて、「**全庁一斉消灯**」を実施します。

管理監督者の皆さんは、効率的な業務の遂行を心掛け、**職員が定時退庁できるよう努めて**ください。

国においては、子どもと子育てを応援する社会の実現を図るため、11月の第3日曜日を「家族の日」、さらに「家族の日」の前後各1週間を「家族の週間」として、家族や地域の大切さなどの理解促進を図ることとしています。本県においても、11月を「ふくおか・みんなで家族月間」として、各地で家族や子育てをテーマとする様々なイベント等を実施することとしています。

この機会に家族や子育て、それを支える地域の大切さについて少し立ち止まって考えてみませんか？特に育児や家族の支援を行う皆さんは定時に退庁したり、計画的に年次休暇を取得したりするなど、家族とゆっくり過ごす時間をつくってみましょう。

福岡県教育委員会

大切な人とゆっくり過ごす、自分だけの時間をゆっくり過ごすために



改めて今の働き方を見直してみませんか？



充実した「**家族の週間**」を過ごせるよう、**働き方改革の取組を強化・推進**していきましょう。

ちょっとした工夫やアイデアで毎日の業務は**効率化**できます。
残業を減らし、休暇を取得しやすくするために、**簡単に取り組める例を紹介**しますので、日常の業務を見つめ直すキッカケにしてみてください。

取　組　例

◆現在の自分の働き方を見つめ直す

生活時間や睡眠を確保し、健康を維持しながらワーク・ライフ・バランスを実現するため、11時間以上の休息時間（インターバル時間）の確保に努めるとともに、休暇を取得できる雰囲気づくりを進めましょう。
【具体例】
〇終業時刻（残り時間）を意識した働き方を心がける
〇年休を取得しやすいように、職員間で担当業務をフォローし合う

「当たり前」を見つめ直す
職員間で声を掛け合い、小さなことでも、できることから取り組んでみましょう。

◆業務内容をリスト化して働き方を見直す

一週間の業務内容を大まかにリスト化し、過剰になってないか、非効率がないか、定期的に点検・見直しを行ってみましょう。
自分の「多忙」の内訳を分析し、業務の取捨選択や優先順位づけが図れないか考えてみましょう。
【具体例】
〇学習プリントなどの教材は、積極的に学年間・教科間の先生と共有する
〇1学期中間考査を見直す（科目の精選や廃止等）

ポイントは俯瞰的な視点
・これってなんのため？
・ちょっと過剰になっていない？
この視点で見直してみましょう。

◆退校時刻の目標を決める

ご自身を含め大切な人のために、今日（今週）は〇〇時までには帰る、といった目標を決めて業務に取り組んでみましょう。
タイムリミットがあると、自然と効率的な業務遂行やタイムマネジメントの意識が生まれます。
【具体例】
〇具体的な退庁目標時刻を周囲に宣言してみる
〇定時退校日や学校閉庁時刻をカレンダーに書き込むなどして意識する

まずはご自身の超過勤務時間をチェック
勤務時間管理システム等で確認してみましょう。



その他、県立学校における働き方改革取組事例については、こちらを確認



日々の生活の質や教職人生を豊かにするなど自分のウェルビーイングを向上させることで、**自らの人間性や創造性を高め、その意欲と能力を大いに発揮**し、子どもたちへの**よりよい教育**につなげていきましょう。

メンタルヘルス相談窓口

◆ひとりで抱え込まないでください
業務上のストレスなどでお悩みの方は、メンタルヘルス相談窓口へ

≫教職員のためのメンタルヘルス相談事業

面談、電話、LINEなどで、教育経験者や臨床心理士などがカウンセリングを行います。
相談情報は保護されますので、ご安心ください。

相談窓口一覧