

2026 (令和8) 年2月  
習志野市男女共同参画社会づくり情報紙  
第61号

まら *Kira Kira* まら

特集 部長職に就いた女性ロールモデル  
～“今できるベスト”を重ねて～



介護による離職、契約社員としての再スタート、育児との両立。

今回は、決して一直線ではない道のりを歩みながら、人事部長として活躍する女性にお話を伺いました。

制度や周囲の支えを柔軟に活用し、“自分のベスト”を大切にする生き方には、性別を問わず「誰もが自分らしく働き続ける」ためのヒントが詰まっています。

※SDGs (17のゴールから構成。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。)

# 働き続ける選択を支えたもの

## ～部長職に就いた女性ロールモデル～



### 柴田 智代さん（市内在住）

旅行会社での営業職からキャリアをスタート。その後の転職を経て人事の仕事に携わり、現在は部長として人事部を率いる。

夫、高校生と中学生のお子さんの4人家族。家庭・子育て・介護と向き合いながらキャリアを重ね、管理職に就いた柴田さんに、これまでの歩みややりがい、ワーク・ライフ・バランスの工夫について伺った。

### これまでのキャリアの歩みを教えてください

現在は、業務プロセスのアウトソーシング（BPO）サービスを提供するSCSKサービスウェア（株）の人事責任者として、「働きやすさ」と「働きがい」を実感できる会社を目指し、採用から制度づくりまでを担っています。

新卒では旅行会社に入社し営業に携わっていましたが、家族の介護が必要となり退職しました。介護が落ち着いてから、再び旅行会社で契約社員として勤務した後、様々な企業を支えるBPO事業の広がり可能性を感じ、現在の会社に転職しました。

入社後は現場で、企業の採用活動を支援する業務を担当しました。多様な企業と関わり、採用に関する知識が増えていく中で、人事への興味が芽生え、現在の部署に異動しました。

人事の仕事のやりがいは、会社と人の成長に深く関われる点です。現場の課題を解決するだけでなく、それを会社全体の仕組みにして組織を強くしていく。そこに大きな手応えを感じています。

### 部長職に就くまでの思いは？

管理職としての歩みは2017年頃に始まり、係長、課長を経て現在の部長職に就いて約1年半になります。当社の課長級以上の女性管理職比率は15%を超えておりますが、部長級となるとまだ数名です（2025年12月時点）。

もともと管理職を強く志向していたわけではありませんが、任された役割一つひとつに誠実に向き合い、積み重ねてきた結果が今に繋がっています。

その過程で痛感したのは、役職が上がるにつれて「仕事の進め方」が劇的に変わるということです。自分一人の力で成果を出すのではなく、周囲を

巻き込んでチームの力を最大化すること。そして、皆が「働きやすさ」と「働きがい」を感じられる環境を整えること。プレイヤーからマネジメントへのこの意識の転換こそが、最も悩み、成長できた点だと感じています。

### 心に残るロールモデルの存在はありますか？

ロールモデルとして心に残っているのは、二人の存在です。

一人は、高校時代の家庭科の恩師です。教壇に立ちながら子育てを両立する姿と、「働き続ける選択をしてほしい」という励ましの言葉は、今も私の原動力です。彼女の活躍を道標に私も仕事を続けてきましたが、今でも人生の先輩として交流させていただいています。

もう一人は、20代のときに上司でもあった男性の役員です。「役職は『偉さ』ではなく『役割』であり、その役割を全うすることが重要」という教えは、私の管理職としての指針になっています。周囲との距離を縮めるコミュニケーション力を含め、リーダーとしての在り方を深く学ばせていただきました。

### ワーク・ライフ・バランス ～ 支えとなった制度と周囲のサポート ～

産休・育休については、第1子の時は約1年半取得しましたが、第2子の時は1年末満で復帰するなど、状況に合わせて柔軟に選択しました。当時は長く職場を離れることに不安もありましたが、今振り返れば、その期間がキャリア形成の妨げになることはありませんでした。

育児と仕事の両立で特に苦労したのは、子供が2～3歳の頃と小学校入学のタイミングです。急な

病気で保育園に預けられない時は、病児保育施設をフル活用しました。急なお迎えや翌日の予約手配など、慌ただしい日々ではありましたが、「仕事をあきらめたくない」という一心で、在宅勤務や短時間勤務、フレックス制度などを駆使して時間を捻出しました。

また、習志野市のファミリー・サポート・センターに登録し、食事作りをお願いしたり、近居の父や夫にも助けてもらったりと、周囲の支えには本当に助けられました。特に夫とは家事や送迎を分担し、チームのように協力しました。家族や制度、使えるサポートはすべて活用する。そうやって「総力戦」で乗り切ったことが、今に繋がっています。

習志野市では、子育て支援に関する様々な情報を提供するため「ならしの子育てハンドブック」を作成しています。ホームページに電子版を掲載していますので、左記二次元コードよりご覧ください。



「ナランドコ」

## 自己研鑽と人間関係作り

管理職になり責任や業務量は増しましたが、自身の学びの時間も大切にしています。そのためまず行ったのは、家族への相談です。「土曜の午前中はスクールに通いたい」「週に一度は帰りが遅くなる」など、こちらの希望を率直に伝え、協力をお願いしました。

まとまった時間が取れない時は、早朝や通勤時間にアプリを活用するなど、隙間時間を有効に使っています。

また、オンラインでの読書会や勉強会にも積極的に参加しています。社外の仲間と仕事や人生の変化について語り合う時間は、新たな視点を得られる貴重な機会です。オンラインであれば自宅から参加できるため、家族に私の学ぶ姿を見てもらえる安心感もあり、応援してもらいやすいというメリットも感じています。

仕事も家庭も無理なく続けるために大切にしているのは、「相手が助かる情報を共有すること」と「弱みを見せること」です。

家庭では、困っていることやうまくいっていない状況ほど、正直に話すようにしています。状況を共有することで家族も理解しやすくなり、自然とサポートしてくれるようになりました。

職場においても同様で、立場の異なるメンバーと丁寧に話し合い、一人で抱え込まず「一緒に考えてもらう」姿勢を大切にしています。周囲に頼り、頼られる関係性を築くことが、長く走り続けるための秘訣だと考えています。

## これからの世代へ伝えたい メッセージをお願いします

将来のビジョンを描くことは大切ですが、キャリアは思い通りに進まないこともあります。だからこそ私が一番大切にしているのは、「目の前の仕事にベストを尽くすこと」です。



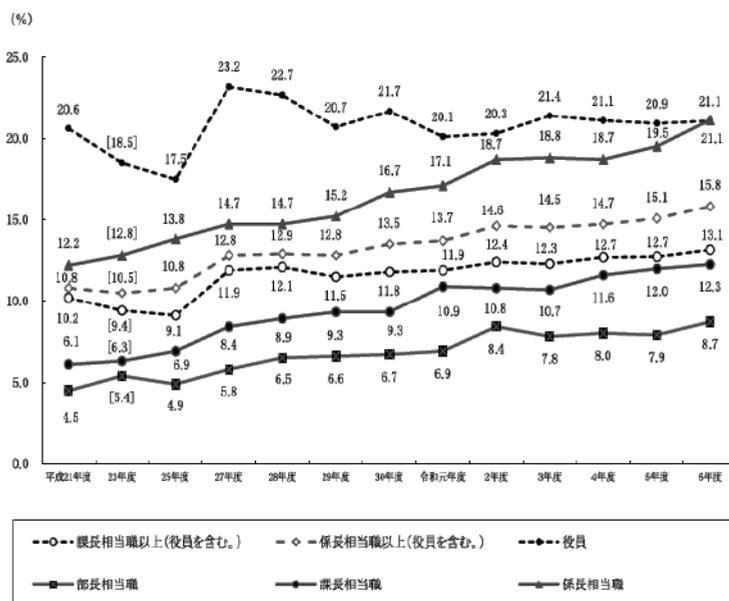
私自身、介護や育児でキャリアを一時中断した時期もありました。しかし、できない時は無理をせず、「今できること」に集中し、またチャンスが来た時に全力で走ればよい。そうやって柔軟に構えることが、長く働き続けるコツかもしれません。

今回は管理職としての経験をお伝えしましたが、当社では、ITスペシャリストや業務コンサルタントなど、専門性を高めて貢献するキャリアも、管理職と同様に重要な役割として位置づけられています。

「管理職を目指すべきか」という枠にとらわれる必要はありません。キャリアの正解は一つではないですし、人と比べるものでもありません。

周囲の声や「こうあるべき」という固定観念に縛られず、ご自身の価値観や「やりたい」という想いを何よりも大切にして、あなただけのベストな選択をしてほしいと願っています。

役職別女性管理職等割合の推移（企業規模 10人以上）



\*平成23年度の[ ]内の割合は岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

※厚生労働省「令和6年度雇用均等基本調査」の結果概要 より  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r06/06.pdf>

編集委員のおすすめ図書 

『働く母親と階層化  
仕事・家庭教育・食事をめぐるジレンマ』

著者：額賀 美紗子 藤田 結子  
勁草書房（発行 2022 年）  
貸出番号：366-D-103



本書は、未就学児を持つ母親 55 人への詳細なインタビュー調査に基づいています。調査では、大卒の安定したキャリアを持つ層から、高卒の非正規雇用層まで、女性のキャリアの二極化・階層化の実態を浮き彫りにしました。努力しているのに報われないと感じる原因は、男性中心の評価基準や、家庭内ケア責任の偏りといった「見えない構造」にあると指摘されています。インタビュー内容は、語り口が身近で共感を呼ぶ内容となっています。各家庭の食卓の写真には、読者それぞれが自分を重ねるでしょう。自分を責めていたモヤモヤが社会構造への深い納得感へと変わり、これからの働き方を考えるきっかけを与えてくれる一冊です。

『ワーキングマザーで行こう！  
子どもが伸びる、自分も輝く生き方のススメ』

著者：原田 諭貴子  
みらいパブリッシング（発行 2021 年）  
貸出番号：366-D-104



ひとくちに「仕事をする」と言っても働き方は様々。出産を考える女性の人生ではなおさらです。出産、子育てで一度離職し、どのように復帰したら良いか迷っている方の背中を押してくれる一冊です。著者自身のワーママ経験と人材派遣会社社長としての知見から、時間管理、家族との関係、キャリアへの向き合い方などの不安を理解し寄り添ってくれます。人生 100 年時代に自分のため、子供のため、家族のためにも仕事をする意義を具体的に解説しています。子育ても仕事も趣味も楽しみながら、自分のペースで社会と繋がって生きる「自分らしい働き方」を見つけるヒントを与えてくれます。

『わたしは なれる』

作：サンギータ・ヨギ  
訳：小林エリカ  
green seed books（発行 2025 年）  
貸出番号：367-I-150



鮮やかなピンクの表紙にローラースケートをはいて片足を思い切り振り上げている女の子がいます。何だか元気が湧いてくる感じがします。本書はインド西部に生まれ、幼くして大家族に嫁いだ作者サンギータが家事労働や育児の合間を縫って、絵に願いを託しています。ページをめくると数えきれないほどの女たち\*が登場し、したいことを思い描き、未来の可能性を提示しています。いきいきとした彼女たちは想像の翼を大きく広げ、夢を掲げます。それは作者自身の夢でもあるのです。「わたしはなれる」という言葉で多くの女たち\*の意思を込め、みんなの力でなりたいようになれる社会を手に入れようと呼びかけています。世界一美しい本を作ると言われているタラブックスのアート&フェミニズム絵本です。

※本作品中の表現を使用しています。

◆上記の図書は男女共同参画センターで貸し出しています◆

図書の貸し出しについて

\*市内在住・在勤・在学者対象  
\*1回5冊まで、期間は2週間  
右記二次元コードから市ホームページ内「情報ライブラリ」にアクセスし、男女共同参画センター図書一覧から本を決定、ちば電子申請サービスまたはお電話でお申込みください。  
電話：047（453）9307



きらきら★キーワード  
「男性の育児休業」

「育児・介護休業法」によれば、事業主は原則として、性別、雇用形態に関係なく従業員の取得申し出を拒む事は出来ません。2022年4月には、企業に対して育休しやすい環境整備、出産を申し出た従業員への育休制度の個別周知、意向確認が義務化されました。2022年10月には「産後パパ育休（出生時育児休業）」が創設されるとともに、「育休を分割で2回まで取得可能」となりました。また男性の育休取得率の公表義務化が、2023年4月には従業員1,000人超の企業に施行され、さらに2025年4月の法改正により300人超1000人以下の企業に拡大され、産後パパ育休について「出生後休業支援給付金」が支給されるようになりました。男性育休取得率は2023年度30.1%、2024年度40.5%で、特に大企業で増加率が高く、政府は2025年度50%、2030年度85%を目標としています。

◆男女共同参画コラム◆

「女性の休日」

女性初の首相が誕生しましたが、日本のジェンダーギャップ指数は2025年では148カ国中118位で、最上位はいつもアイスランドです。先日、50年前にアイスランドの女性の90%が仕事や家事を一斉に休んだ運命の日を描いたドキュメンタリー映画「女性の休日」を観ました。男性たちは初めて子どもの食事を用意したり、職場に子どもを連れて行ったり、大きな混乱が起きました。国は機能不全となり、女性たちの連帯が家庭の中の不平等に光をあて「休む」ことで社会を動かす力を示しました。日本においても、様々な立場の女性が求めているのは職場・家庭における真の平等だと思います。そのためにも男女共同参画を軸に行動して行けたらと願うばかりです。

女性の生き方相談

\*無料 \*要予約 \*秘密厳守 \*市内在住・在勤・在学者対象

◎夫婦のこと ◎家族のこと ◎人間関係のこと ◎自分自身の生き方について ◎これはDV? (ドメスティック・バイオレンス) …など 初めての方も安心してご相談ください。

<面接相談> 女性の専門相談員があなたと一緒に考えます。

日時：第1・第3金曜（夜間相談）

午後1時30分～4時15分・午後5時30分～8時15分

第2・第4火曜、第3水曜

午前9時～11時45分・午後1時～4時45分

相談時間：1回45分

予約専用番号：070-1594-9399

きらきら編集委員募集中！

「きらきら」は、市と市民ボランティアの編集委員が協働で発行しています。

編集会議は平日の月1回で、オンラインによるリモート参加も可能です。ご見学いただくこともできますので、ご興味がある方は多様性社会推進課までご連絡ください。

よりよい紙面づくりのため、記事等に関するアンケートを実施しています。皆さんの率直なご意見・ご感想をお聞かせください。

【回答方法】

右記の二次元コードから回答してください。



発行年月  
編集・発行

2026（令和8）年2月

習志野市多様性社会推進課

きらきら編集委員会（市民ボランティア6名）

〒275-8601 習志野市鷲沼2-1-1

047（451）1151（代表）

047（453）5578

所在地  
TEL  
FAX

習志野市男女共同参画社会づくり情報紙

きらきら Kira Kira きらきら