

# 男性教職員の育児休業取得体験談

～男女ともに育児休業等を取得することが当たり前の社会を目指して～

令和6年9月

## 1 「共働き・共育て」推進のこうち共同宣言

県は、男性の育児休業取得率を向上させ、家事や育児の時間を増やすことで出生数減少に歯止めを掛け、少子化の流れを逆転させることを目指して「共働き・共育て」を推進する共同宣言を発表しました。

共同宣言の中では、「家事・育児は女性」という固定的な性別役割分担意識を解消し、家事・育児に係る女性の負担を軽減させる必要性や、すべての人が希望に応じて家庭でも仕事でも活躍できる高知を目指し、男女間で負担を分かち合う「共働き・共育て」の生活スタイルをオール高知の県民運動として推進することなどが明記されています。

## 2 育児休業等の取得状況

高知県教育委員会においては、男性教職員の育児休業等の取得目標を定め、取得促進に取り組んでいます。令和5年度の男性教職員の育児休業取得率は35.0%となっており、目標には到達していないものの、令和4年度に比べ取得率が倍以上になるなど、年々取得率が増加しています。

項目	県教育委員会の目標	R2年度 (公立学校)	R3年度 (公立学校)	R4年度 (公立学校)	R5年度 (公立学校)
男性の育児休業	令和6年度取得率 50%以上	7.3%	11.6%	14.2%	35.0%
配偶者の出産休暇 男性職員の育児参加休暇	あわせて5日以上取得 令和6年度取得率100%	17.4%	18.6%	29.2%	32.5%

## 3 育児に関する休業・休暇について

男性が取得できる育児に係る休業・休暇には以下のようなものがあります。「配偶者の出産休暇」や「男性職員の育児参加休暇」は有給であり、時間単位でも取得可能です。

### (1) 育児休業

～3歳未満の子を養育する職員が一定期間休業することを認められる制度～

- ・原則2回まで取得可能（男性職員はこれとは別に「産後パパ育休」もあります）
- ・配偶者の就業等の状況に関わらず取得可能
- ・給与は支給されませんが、別途共済組合から、子が1歳になるまで育児休業手当金が支給されます。取得開始から180日間は標準報酬日額の67%、それ以降は50%です。また、育児休業中は共済組合・互助会の掛金免除が受けられるので、手取り収入でみると休業前の約8割の収入となります。（180日間の場合）

### (2) 配偶者の出産休暇（3日）

～妻の出産に伴う入退院の付き添い等を行う男性職員が取得できる休暇～

- ・配偶者が出産のため入院する等の日から、出産の日以後2週間の期間内に取得できる

### (3) 男性職員の育児参加休暇（5日）

～妻の産前期間から出産後1歳に達する日までの期間に、生まれてくる子または小学校入学前の子を養育する男性職員が取得できる休暇～

- ・出産予定日の8週間前（小学校入学前の子がある場合のみ）から出産後1歳に達する日（誕生日の前日）までの期間取得できる

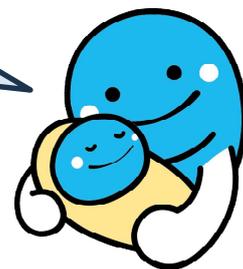
この他にも取得できる休業・休暇があります。

育児に係る休業・休暇についての詳しい内容は、教職員・福利課HPの「子育て休暇・休業のしおり」をご覧ください。



## 実際に育児休業を取得してどうだった？

育児休業の取得を迷っている方の背中を押し、サポートできるように、育児休業を取得された男性教職員の体験談を紹介しています。令和5年度に育児休業を取得した男性教職員に原稿を依頼したところ、27名の方から、提供がありました。（ありがとうございました!!）  
今回は、そのうちの9名の方の体験談をご紹介します。



### 小学校A教諭【生後0ヶ月頃から約1ヶ月間取得】

#### 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

1人目の子は里帰り出産で、子どもとなかなか会うことができず、成長の過程も見ることができませんでした。2人目の子の時は、自分の子どもの成長を見届けたいという思いと妻の負担を少しでも軽減したいという思いで、育児休業を取得しようと思いました。

#### 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

育児休業を取得したいという思いを、担任が決まる前に管理職に伝えていました。また、補欠に入ってください学年団の先生にも伝えると、祝福してくださりました。

育児休業に入るに当たっては、補欠に入っていたいただく先生にできる限り負担がいかないように準備や引継ぎは入念にしていました。

温かく送り出してくださった管理職の先生方や入っていただいた先生方には、とても感謝しています。

#### 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

朝起きて、家事や子どもの世話をしていると、気付けば夜です。そして夜は全然眠れない。育児休業は思っていたよりとてもハードで、学校で仕事をする方がいいなど何度も思いました。しかし、そうした日々を過ごす中で、改めて妻や毎日頑張っている赤ちゃんに感謝の気持ちを持つことができました。

#### 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

夫に育児休業を取得してもらってよかったです。

夜眠れなかったときに、朝の面倒を見てくれたり、家事をほとんどしてくれたりしました。また、普段はなかなか作れない家族の時間も作ることができました。次の子の時は、もう少し長くって欲しいです。

#### これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

短い期間でしたが、育児休業をとれたことはよい経験になりました。

時代も変わってきています。女性に育児を任せるのではなく、自分の子どもなので、男性も責任をもって子育てをするべきだと思います。子育てをする中で経験が、学校現場で活かせることもあります。夫婦で支え合いながら、自分の子どもをしっかりと育てて欲しいと思います。

## 小学校B教諭【生後0ヶ月頃から約1ヶ月間取得】

### 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

育児に関心があり、育児休業を取得しました。  
第一子ということもあり、生まれてすぐは大変と聞いたので、二人で大事に育てたいという思いから育児休業を取得しました。

### 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

準備したことは、1学期に管理職や学年の先生に相談して、早めに協力してもらうことをリストアップすることです。学級の児童が、どの先生に指導してもらうか、また、どんな学習内容をやってもらうか、準備することがとても大変でした。自分だけでは難しいので、育児休業を取るまでの間、学年の先生に相談しながら進めていました。周囲の先生方は、大変だったと思いますが、快く受け入れて下さったことにとても感謝しています。

### 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

育児や家の仕事の大変さに気付くことができました。  
出産後は妻の体調不良があり、できるだけ夜中の夜泣きは、自分自身が対応し、妻に寝てもらおうようにしました。  
大変なこともありましたが、赤ちゃんの日々の成長や、すやすやと寝ている息子の姿をじっくり見ることは、とても嬉しいものでした。



### 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

短期間であったものの、生まれてから1か月は大変なことも多く、助かりました。  
大変なこともありましたが、一緒に子育てすることで、子育ての喜びを味わうことができました。

### これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

仕事は休んだものの「家庭という職場に出勤した」「出向した」という気持ちでした。  
大変なことはあるものの、日々の成長を見られることは、この上ない喜びでした。毎日、どんなことをすれば、赤ちゃんが喜ぶかなと考えながら、過ごす日々は、とても幸せでした。

## 小学校C教諭【生後0ヶ月頃から約4ヶ月間取得】

### 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

第3子が生まれたときは取得しようと思っていた。  
身近な先生で取得する人が何人かいたので、取得しようという思いは以前からあった。

### 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

職場の先生方からは気持ちよく育児休業を後押しする声をいただいたので、取得のために苦労したことは特になかった。そのことはとてもありがたかった。

## 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

第1子、第2子のときは、育児休業を取得しなかったもので、この時期の育児にかかわることができなかったが、夫婦2人で育児を行うことができたのが、よい経験だった。また、下の子が生まれて精神的に不安定になりがちな第1子と第2子にゆとりをもってかかわることができたのは、時間的な余裕があったからこそだった。

## 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

子育てや家事を分担することができ、体力的にも、精神的にも余裕を持つことができた。子どもを任せることもできたので、自分1人の時間を持つことができたことも良かった。

## これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

育児に専念し、我が子とともに成長していく時間は、他のものには変えられないかけがえのない時間だと思います。短い期間であっても、取得をおすすめします。

### 小学校D主査【生後4ヶ月頃から約1ヶ月間取得】

## 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

今は男性職員も育児休業が取得しやすい環境になっていることが大きかったです。職場内だけでなく様々な方々の後押しがあって取得しようと思いました。また、初めての子育てということもあり、妻の負担を少しでも減らすこと、子どもと一緒に時間を作りたいと思ったのも取得するきっかけでした。

## 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

子どもが生まれる前から、育児休業を取得しようと考えていたので、余裕をもって管理職や同僚に伝える事が大事だと思いました。1人職種なので、余裕をもって準備することで、不在の間に業務が滞らないよう対応することができたと思います。

職場の先生からは、「ぜひ取ってあげて」と暖かい声かけももらいありがたかったです。

## 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

2時間置きのミルクやおむつ替え、沐浴、寝かしつけ、散歩、その他家事など、気づいたら次の日になっているという日々でした。それでも子どもの笑顔や声を聞くと疲れも吹き飛びました。

育児休業を取得したからこそ、子どもの成長を実際に見ることができ、夫婦でちょっとしたことでも喜んだりできました。

## 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

1ヶ月間、夫が育児休業を取ったことで二人で育児ができ、大変助かりました。家族の思い出を作り、幸せな時間を過ごしました。ただ、母親の育児は続きますし、月齢によって異なる大変さがあります。男性の育休取得、特に分割取得への理解が広まって欲しいです。

## これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

自分自身、育児休業を取得することを決めるまで不安はありました。しかし実際に取得してあっという間に成長していく子どもの姿を見れたこと、それを夫婦で共有できたこと、愛情を注げたこと等、大変なこともありましたがそれ以上の喜びがありました。

「取ったら良かった」と後悔しないように、検討している方はぜひ前向きに考えてみて下さい。

## 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

妻が妊娠をするまでは、私の周りの男性で育児休業を取得している人を知らず、どこか「男性が育児休業をするものではない」という固定観念があり、育児休業の取得については全く考えていませんでした。しかし、前任校の校長先生に妻の妊娠の報告をした際、育児休業の制度があることのお話を頂いてから、徐々に意識するようになっていきました。その後、妻と相談した結果、変化の大きい子どもの成長を少しでも身近で感じたいことや育児の大変さを感じてほしいという妻の思いを受け、育児休業を取得するに至りました。

## 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

育児休業を取得するに至っては周囲の方への感謝しかありません。校長先生、教頭先生からは、「学校のことは何とかするから、今しかない家族のことを最優先してください。」と言っただけで、前向きに育児休業の取得を考えることができました。ただ、育児休業を取得したい思いはある一方、自分が職場を離れることへの不安や迷惑を感じ、先輩の先生にも育児休業取得や取得期間について、何度も相談させていただきました。しかし、学年団、担当教科、部活動など自分が担当している校務分掌についても手厚いサポート体制を整えてくれ、安心して育児に専念することができました。このように職場の先生方のご理解のおかげで子どもとのかけがえのない時間、体験をさせていただいたことに大変感謝しています。

## 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

育児休業中は、洗濯や掃除などの家事は基本的に私の方が行い、妻には我が子の世話を専念できる体制をとってあげることを心掛けました。また、おむつの取り換え方や入浴の仕方、ミルクの作り方・飲ませ方等に関しては、自分自身も早くできるようになりたいと思っていましたので、妻に教わりながら練習をしていました。その他、生まれて間もない頃の予防接種では、短期間に複数の注射を打つことにとっても驚いたことを覚えています。また、恥ずかしながら育児休業前には、自分優先で、何か言われてから動くことが多かったですが、休業中に妻のサポートや娘の育児に関わることで、「次何をしたらいいか。」「何をしてあげたら助かるだろうか。」など先のことを考え、思いやりの気持ちを持つことの大切さも学ぶことができました。子どもの成長を間近で感じられることだけでなく、自分自身の成長にもつながる貴重な経験をすることができました。

## 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

子どもの成長と一緒に感じたい、育児の大変さを知ってもらい2人で子育てをしていくという気持ちを大切にしてほしいことから、育児休業を取得してもらいました。

仕事に復帰すると、夫が子どもと触れ合う時間はとても短くなるので、子どものためにももう少し長く育児休業を取得してもらっても良かったのかなと思います。

1人目ということもあり、子どものことも自分の身体面も何もかも不安だったので、夫のサポートや存在はありがたい限りでした。子どもの成長と一緒に喜ぶ時間があつたのが嬉しかったです。

## これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

育児休業前は、仕事をしながらも、子どもと関わる時間はどこかで取れるから、取る必要はないのではと思っていました。しかし、実際に丸ごと1日子どもの育児に関わってみると、育児の大変さを知り、日中1人で育児をする妻に頭が下がる思いがしました。ただ、それだけではなく我が子が朝起きてから寝るまでの時間を共に過ごし、小さな成長による変化の瞬間にも間近で立ち会えることができたのは育児休業という制度のおかげであったと感じています。育児休業の終わりが近づいてきたときは、「もう少し取っておきたかったな」と思うほどでした。また、職場からいったん離れることで、日頃から自分の事を支えてくれている方々への感謝の気持ちを再認識するとともに、職場に復帰した際には、我が子のため、学校で待っている子どもたちのために頑張ろうという気持ちを持つことができました。

夫婦共に我が子の成長をゆっくりと感じてみてはいかがでしょうか。

## 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

長女が誕生したときは、まだ講師で育休を取ることができませんでした。担任や部活の顧問をしていたこともあり、朝7時頃に出勤し、夜は20時ごろに帰る日々でした。休日にも部活動の指導があり、大会ともなれば早朝から家を出なければなりません。この状態で2人目を考えたときに妻への負担がさらに大きくなると考えました。また、長女と関わる時間や家事をするのも妻がほとんどだったことも含め、もっと家族との時間を大切にしたいと思ったことも育児休業を取得しようと思ったきっかけです。

## 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

男性の育児休業を取得するために準備したことは、2人目を考えている段階で管理職に育休を取得したいことを早めに伝えておきました。まだ、男性の育児休業の取得率は低く、伝えることにもためらいもありました。しかし、育休を取得することを伝えた先生方の反応は肯定的でありがたかったです。

女性の育休の代わりに講師もなかなか見つからないと言われていた中、後任の先生が来てくれるのかという不安もありましたが、講師の先生が配属されたことも本当によかったです。来なければ他の先生の負担にもなってしまうので、そこが一番心配していた点です。

## 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

家族との時間を、仕事や部活を気にせずにとることができたことです。

朝一緒に起きて、子どもたちの着替えや朝ごはんの準備をして、長女を保育園へ送る。その後、洗濯や掃除、夜ご飯の買い出し、準備（献立を考えることも一苦労）。次女のおむつ替えや泣いているときの対応。バタバタとしているうちに保育園のお迎えの時間。長女との散歩時間。帰ってお風呂を入れて、夕ご飯。歯磨きして寝かしつけ。産後まだすぐには動けない妻の代わりに家のことをやってみて、やってみないと分からない大変さを体験しました。仕事をしている方が楽なのでは？と思う長女のイヤイヤ期にも向き合うことができました。

一番大きかったことは、土日に部活に行かず、家族でゆっくりと過ごせたことです。なかなか行くことができなかった旅行に行くこともできました。

## 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

長女を出産した時には、「男性の育児休業」という言葉だけが先行していて、今一つ現実味がありませんでした。お互い教員ということもあり、仕事の大変さは理解しています。しかし、子育てと家事の大変さを感じる中で、2人目を考えたときに「夫婦で育児と家事をしたい。弱音かもしれないけど、1人では無理だ。」ということをお互いに話し合いました。今回育児休業を取得する中で感じたことは、2人で大変さや子どもの成長を分かち合うことができたことに対するありがたさです。

出産後、私が体調不良になったときに夫がいてくれたから、すぐ病院に行くことができたこと。赤ちゃんを連れてとなるとなかなか出ていくのが大変な買い物なども、二人でなら分担して行くことができました。献立を考えるなど名もなき家事の大変さもわかってくれたこともよかったです。

今回、9か月間育児休業を取ってもらうことができてよかったです。

二人で大変なことの共有、喜びの共有ができたことがうれしかったです。ほとんどの人は育児休業を取っても1か月や長くても3か月くらいかもしれません。でも、正直言って足りません。大変なのはそれからなのではと考えます。今回長く取ることで、「早く復帰してほしい」と言われることもありました。人手不足も大きな原因の一つです。「男性の育児休業」は取得だけが目的ではなく、現場の人員の確保や体制の見直しのためにも必要なのかもしれません。



## これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

育児休業は休みではなく、家族との時間を大切にできる期間だと思います。ゆっくり子どもと向き合うことができる時間です。働き方の見直しのきっかけにもなるかもしれません。

出産という命がけの戦いをしてくれた奥さんや一生懸命生まれてきてくれた子どもを支えることができる期間を大切にしてもらいたいです。



### 中学校G教諭【生後0ヶ月頃から約1ヶ月間取得】

## 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

妻への負担軽減や、少しでも多くの時間を育児に充てたいと考えたからです。また、育児休業の制度を知れたことも大きな理由の一つです。

## 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

年度末に育児休業を取得したため、テストの作成や必要文書の作成など、ある程度見通しやゴールが見えた状態で残務処理を行いました。学校や学年団にできる限り負担をかけないように心掛けましたが、学年主任を務めていたこともあり申し訳なさもありました。しかしながら、校長先生をはじめ、同僚の先生方からの温かい後押しがとてもありがたかったです。

## 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

我が子の小さな変化や成長を間近で見られたのが本当に良かったです。  
また、妻と二人で分担しながら育児や家事を行いましたが、これを一人で行うとなると間違いなく大きな負担になるであろうことを身をもって理解できました。  
子どもに合わせた生活リズムにはなりますが、仕事から離れ、落ち着いた気持ちで育児に専念できる良い期間でした。

## 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

早くから育休取得について二人で話し合って実行できました。  
初めての育児で不安が大きかったですが、出産後すぐの身体も、しんどい中で相談しながら助け合って過ごせたのが、心と身体の余裕につながりました。何より、一人じゃないということが精神的に本当にありがたかったです。

## これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

子どもの成長に合わせて一喜一憂あると思いますが、我が子と過ごす今のこの瞬間は一度きりです。少しでも多く大きな愛情を注ぐためには、やはり、そばにいてあげるのが一番だと思います。実際、もう少し長く育児休業を取るべきだったかなと思っています。職場や経済的なこともあります。一人だけではなく二人、もしくは家族がいるからこそ乗り越えられることが多くあると思います。時間と心の余裕を持って育児をされてみてはどうでしょうか。

## 高等学校H教諭【生後2ヶ月頃から約3ヶ月間取得】

### 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

妻が仕事に復帰することが決まっていたからです。保育園や祖父母に預けるという選択肢があったのかもしれませんが、自分たちの手で1歳までは育てたいという思いがあり、育休を取得しました。

### 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

寝かしつけやお風呂など息子と触れ合う時間を多くとり、育児休業に入り急に子どもと私が二人きりになってもあせらないよう準備しました。

職場では、育休を取ることに前向きなご意見をくださる方ばかりで、とても助かりました。

### 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

基本的には、子どもの生活時間に合わせ遊んだりお散歩したり一緒に寝たりしました。

子どもの成長を間近で感じ、日々できることが増える息子に驚きや喜びをたくさん貰いました。今しかない成長の過程にかかわることができ、何にも代え難い貴重な時間を過ごすことができました。

### 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

第1子ということで、慣れない育児だったため、子どもの成長を一緒に喜んだり悩んだりする時間を共有できたことがとても良い経験になりました。また、精神的にも休める時間を取ることができたのでよかったです。

### これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

大変でしたが、人生の中で何にも代えがたい経験をする事ができました。

これからますます育児休業についての理解や制度の拡充など取得しやすい社会・職場となっていくと思います。迷うならためらわず取得してください。子どもの成長を感じる中できっと自分自身も成長できると思います。何より愛しい存在と一緒にいられることはとても幸せです!!



## 特別支援学校I教諭【生後1ヶ月頃から約7ヶ月間取得】

### 育児休業を取得しようと思ったきっかけは？

出産は、女性にとって身体に大きなダメージを残すと聞き、産後は妻を十分に休ませてあげたいと考えるようになりました。また、元々育児は夫婦二人でしていくものとの認識もあり、夫婦で話し合い育児休業を取得することにしました。

## 育児休業を取得するために準備したこと、取り組んだこと、苦労したことは？ 周囲の反応や周囲に感謝したことは？

年度途中で抜けてしまうことに対して、学級や分掌の仕事で迷惑をかけてしまうのではないかと不安な気持ちもありましたが、同僚の皆さんに後押ししてもらい休暇をとることができました。皆さんには本当に感謝しています。



## 育児休業を取得したからこそできた経験、取得して良かったと思うことは？

子供の成長を間近で見ることができたことが一番良かったと思います。特に仕事に復帰してからは、仕事から帰ると、子供の新しくできるようになったことを聞くことが多くなったので、できるようになる瞬間を見られた育休中の時間は貴重なものだったと改めて感じています。

## 育児休業を取得したことについて、配偶者はどう思っている？

夫に育休をとってもらいとても良かったと思います。産後は夜の睡眠もままならない中、心身ともに夫に支えられました。抱っこを代わってもらえるだけでも一息つくことができ、心の安定にもなりました。また家事をすべてやってくれたこともとても助かりました。産後3カ月は夫がいなかったらと考えるとゾッとします。

また貴重な1歳までの時間を家族3人で過ごすことができ、子供の成長と一緒に見られたことはとても良かったなと思います。



## これから育児期をむかえる教職員に対してのメッセージ

育児をするということは、大変なことです。ぜひ、夫婦で協力してそして楽しんで育児をされてはどうかと思います。

高知県では、教職員の子育てを支援するために、様々な休暇や休業の制度を設けています。

子どもが生まれる女性職員だけでなく、父親になった(なる予定の)男性職員も、こうした制度等を活用しながら、積極的に子育てを担い、親子の時間を大切にしましょう。

また、教職員が安心してこれらの制度を利用するためには、管理職や周りの教職員の理解と協力が欠かせません。教職員の皆さんが、こうした制度を理解し、子育て世代の教職員が安心して子どもを生み育てられる職場環境づくりに取り組んでいきましょう。

これまでの「男性教職員の育児休業体験談」を教職員・福利課のHPに載せています。ぜひ、ご覧ください。

【これまでの男性教職員の育児休業体験談はこちら→】



発行：高知県教育委員会事務局教職員・福利課

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 電話：088-821-4901 FAX：088-821-4725

E-Mail：[310601@ken.pref.kochi.lg.jp](mailto:310601@ken.pref.kochi.lg.jp)