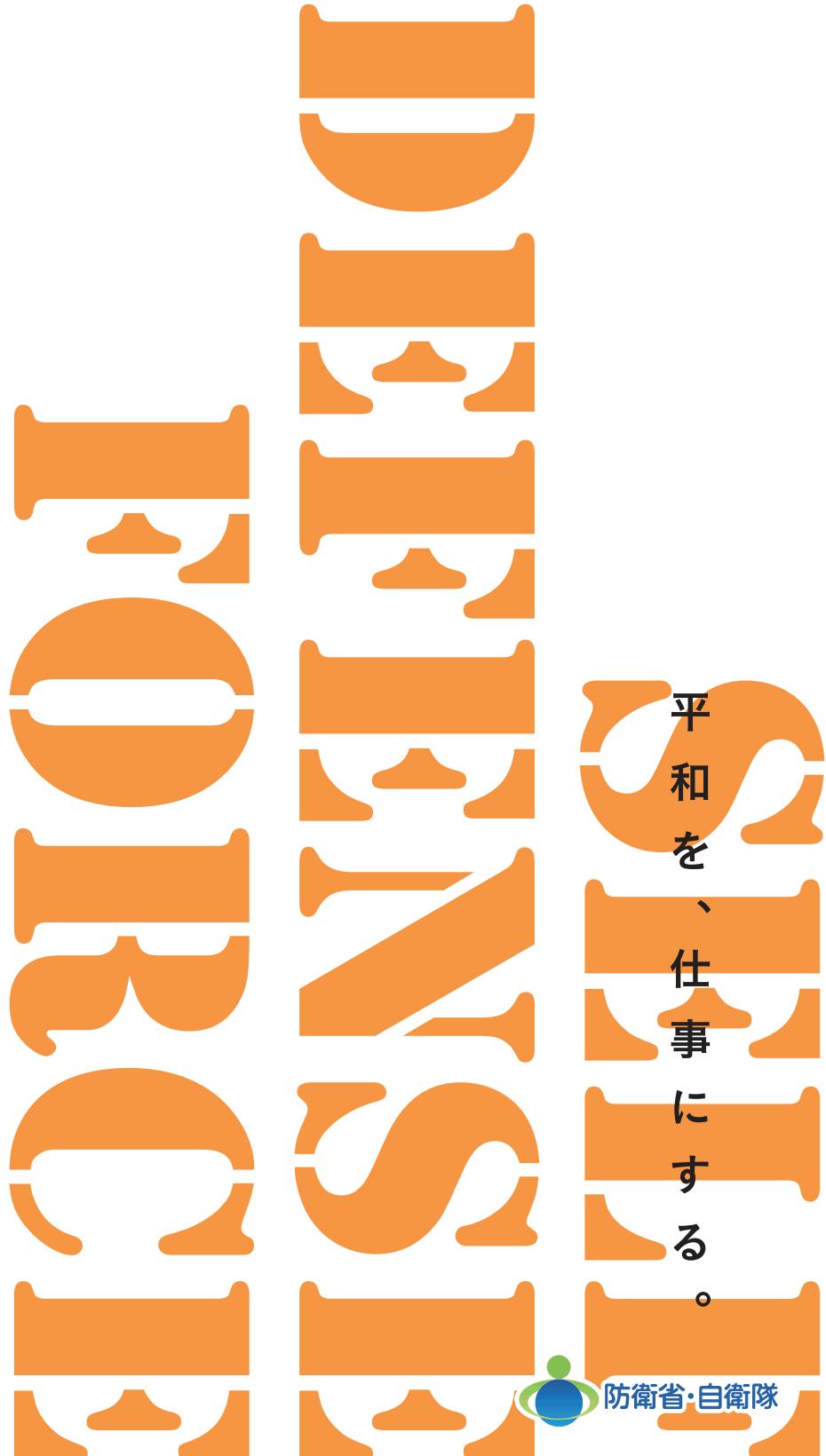




自衛官採用

# 自衛隊 総合採用案内

JAPAN GROUND SELF-DEFENSE FORCE  
JAPAN MARITIME SELF-DEFENSE FORCE  
JAPAN AIR SELF-DEFENSE FORCE



防衛省・自衛隊



# 国家を守る、公務員。 それが、自衛官です。



## 国家を守る というやりがい

自衛官は、国の平和と独立を守るという使命の下、領土・領海・領空を守る活動、災害時の捜索・救助、医療等の対応、海外での国際平和協力活動など、様々なフィールドで活躍しています。



## あらゆる仕事が ある職場

多様な分野のスペシャリストが活躍する自衛隊。戦車や艦艇などの最新装備を扱う分野から人事・総務まで、陸・海・空のそれぞれにあなたの適性に応じた幅広い選択肢があります。



## 女性にも広がる フィールド

女性自衛官に対しても、原則、全ての職種が解放されています。年々、女性自衛官の数は増えており、2024年3月末現在で約2万人が自衛隊に在籍しています。(全自衛官の約8.9%)

## 安定したワーク ライフバランス

勤務は、8時15分から17時までの1日7時間45分<sup>\*</sup>を基準とし、基本的には週休2日です。冠婚葬祭に伴う特別休暇の他、訓練等で休日勤務した場合には代休を取得できます。

\*各駐屯地・基地によって異なります。

## 充実した 福利厚生

自衛官には、従事する仕事によりさまざまな手当があります。賞与の支給、被服の支給・貸与もあり、寮の居住者には食事や寝具が支給され、家賃もかかりません。また、各種保険も完備されています。



自衛隊の

# ソレ、誤解ですから！

自衛官の仕事には、なぜか都市伝説

ソレ誤解！  
01

## やっぱり、バリバリ体育会系ばっかり…？



同期と後輩と一緒に食事に行ったときの写真。みんな仲がよくて、よく一緒に出かけています。



オフの時間は、外出してアクティブに過ごすこともあれば、読書をしてゆっくり過ごすこともあります。



いえいえ、  
**文化部や帰宅部出身  
の同期もいますよ！**

渡邊大和(22)陸上自衛隊／第1普通科連隊 第4中隊 陸士長

運動をしてこなかった人には、その分伸びしろがあります。向上心さえあれば、体力も精神力もすぐに伸びていきますよ！ 体育会系のイメージが強い普通科でも、武器の整備や駐屯地の清掃など、体を動かさない業務も意外に多いんです。

ソレ誤解！  
02

## 仕事は肉体系ばっかり…？



いえいえ、  
**デスクワークもありますよ！**

齋藤麻美(32)陸上自衛隊／第1師団 司令部付隊 幕僚庶務室 3等陸曹

来訪者が気持ち良く過ごせるよう、会食の準備やおもてなしをするのが私の仕事です。デスクワークの仕事も多いので、体力に自信がなくても大丈夫。仲間と共に効率良く仕事をさばき、時間通りに終わらせることが日々の達成感につながります。



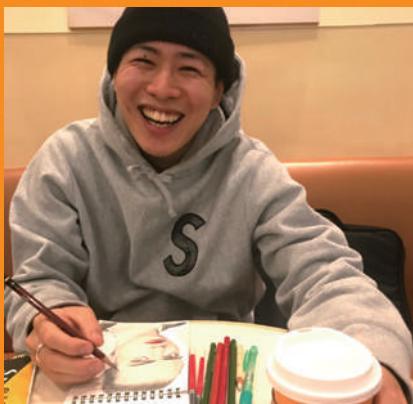
会議の資料を作成しています。仲間とコミュニケーションを取りながら楽しく働ける職場です。



来訪者をもてなす会食を準備するのも大切な仕事です。

ソレ誤解！  
03

## 基地から出られないって聞いたけど…？



絵を描くのが得意です！ カフェだと没頭できるんですよ。



スケートボードも趣味の一つ。こうした時間があるからこそ、日々の仕事に真剣に取り組めるんです。



いえいえ、  
**ちゃんと  
外出できます！**

上岡拓矢(24)航空自衛隊／航空気象群 入間気象隊 空士長

一日の勤務が終われば、申請をする必要はありますが、外出できるんです。僕はカフェ巡りや絵を描くなどして趣味の時間を楽しんでいます。リフレッシュできますし、明日も仕事をがんばろうというモチベーションにつながりますね。

※所属・階級は撮影当時のものです。

のような誤解がとても多い…。今回は、そんな自衛官のリアルな姿を紹介します。

「ソレ誤解ですか！」  
動画はこちらから



ソレ誤解！  
04

## 自由な自分の時間がなさそう…



基地内のクラブ活動で週5日、サッカーで息抜きしています。毎年全国大会もあるんです。



10日間長期休みを取って、妻が好きなハワイへ。妻の影響で僕もハワイが好きになりました。



いえいえ、  
平日は17:00前後で  
終業ですよ！

宮野拓也(27)海上自衛隊／下総教育航空群 第203整備補給隊  
機側整備隊 3等海曹

私が所属する部隊の勤務時間は平日8:00～16:45まで。業務に支障がなければ定時に帰ることも可能です。1時間の昼休憩もあり、基地内で水泳や筋トレすることも。土日は休みなので、趣味のサッカーをする時間や家族と過ごす時間をしっかり確保できています！

ソレ誤解！  
05

## 長期休暇とかとれないんですよね…？



いえいえ、  
先週8連休を  
取りました！

鈴木智敦(25)海上自衛隊／第11護衛隊 護衛艦やまぎり 海士長

旅行や家族サービスが好きで、よく長期休暇を取っています。私は海上自衛官なので、船が修理中のときは休みが取りやすいですね。平日でも勤務時間以外は自由な時間が取れますよ。



鹿児島に行ったときの写真です。水族館から見える、桜島の壮大なスケールに驚きました！



長期休暇に同期と京都に行きました。クリスマス時期で、男3人で撮り合っこして遊びました。

ソレ誤解！  
06

## 訓練について行けなさそう…



自衛隊のお祭りで6歳の息子と記念撮影。家族の存在も、大切な心の支えになっています。



教育隊の同期とは今でも仲良し！みんながいてくれたから今の私があります。



いえいえ、  
教官や同期が必ず  
支えてくれます！

保坂菜月(31)陸上自衛隊／第1師団 司令部付隊 3等陸曹

教育期間の訓練は、あくまで基礎的な体づくりが目的。段階的に少しづつ進んでいきます。中には運動が苦手な人もいますが、できない部分は教官が個別にサポートしてくれますし、何より、一緒に乗り越える同期の存在が心の支えになります！

※所属・階級は撮影当時のものです。

自衛隊の

# ソレ、できます！

国を守る仕事、といつても、  
漠然としますよね。  
いったい何ができるの？  
実は幅広い仕事の魅力があるんです。

女性も活躍？

できます！



女性も艦長になれます！

広い世界？

見られます！



空の上、南極、モンゴル…  
いろいろな世界に行けるんです。

CHECK > P.09

デスクワーク？

できます！



資料を作ったり、事務作業をしたり…  
机に向かう仕事もあるんです。

CHECK > P.17~18

女性自衛官も急増中。

男女関係なく活躍しています！

CHECK > P.19~20

手に職？

つけられます！



グローバルに  
活躍できるのは  
魅力です！

国際貢献？

できます！



一生の宝に  
なりました！

入隊後に  
取得できる資格も  
たくさんあるんです。

CHECK > P.15~16



国際平和のため  
さまざまな国で活動しています。

CHECK > P.09

自衛隊の  
ソレ、できます！



もっと知りたい!「動画ギャラリー」はこちらから

一生の仲間?

できます!



自衛官候補生、  
一般曹候補生  
なら32歳までは  
入れます!



信頼できる  
先輩や仲間が  
いるから頑張れます!

CHECK >> P.10

いろいろな仕事?

できます!



犬と一緒に働く  
仕事もあります。

あなたのやりたいことが  
きっと見つかります!

CHECK >> P.17~18

時短勤務?

できます!



時間を有効に活用して  
ワークライフバランスもばっちり!

CHECK >> P.23~24

人を助ける仕事?

できます!



自衛隊だからこそできる  
支援の形があります。

CHECK >> P.09

自衛官として働くみなさんに聞きました。

# 自衛官VOICE

自衛官になったきっかけは?  
どんなときにやりがいを感じる?  
自衛官の仕事について、  
先輩6人に聞きました。

人をしっかり育てる組織。  
自分も成長できました



陸上自衛隊／朝霞駐屯地医務室

3等陸曹 川崎好胤

オン・オフのメリハリが  
あって毎日楽しいです



陸上自衛隊／東部方面後方支援隊東部方面輸送隊

3等陸曹 庄野亮輔

いろんな「ありがとう」が  
もらえる仕事です



海上自衛隊／横須賀地方総監部経理部

海士長 高橋寿美

Q 自衛官になって変わった点は?

最初の6か月の教育期間で、自衛官の仕事に対する責任感をしっかりと持つことができました。先輩や仲間が近くにいて、指導やフォローをしてもらえるので、失敗を恐れずチャレンジできます。

Q 休日は何をしているの?

前職では有給休暇をとるのに遠慮があったけど、自衛隊ではしっかり休みがとれています。隊の有志とつくったサッカーチームで練習や試合をしたり、飲みに行ったりと、休みを満喫しています。

Q どんな仕事をしているの?

隊員が使う経費の処理や衣服などの物品の管理をしています。入隊して初めて知った経理の仕事ですが、いろいろな職種の隊員と関わり、感謝の言葉をもらえる仕事だと感じています。

Q 今後はどんな仕事を?

今は准看護師として、隊員の健康診断などをっていますが、医療技術を高めていくか、組織のマネジメントに関わるか考えているところ。自分の進みたい道に挑戦できるのも自衛隊ならではですね。

Q やりがいを感じるときは?

トレーラーで戦車などを運ぶ仕事をしていますが、運転技術にゴールはないんです。毎日、少しずつできなかつたことができるようになると嬉しいです。近くで見守ってくれる先輩たちのおかげです。

Q 職場の雰囲気は?

冗談が言えたり、休日はホームパーティで集まったりと、和気あいあいとした家族のよう。入隊前は厳しいイメージがありましたが、尊敬できる先輩ばかりで、自然と「頑張ろう」と思えます。

自衛官として働くみなさんにお聞きしました。

## 自衛官VOICE



もっと知りたい!「動画ギャラリー」は[こちらから](#)

安定した収入が得られて  
趣味も充実しています

ほかの仕事では  
経験できないことが  
できます

全国と一緒に頑張れる  
仲間ができます



海上自衛隊／第2潜水艦隊潜水艦たかしお

3等海曹 五日市榛名



航空自衛隊／第7航空団飛行群第3飛行隊

1等空尉 小野彰一郎



航空自衛隊／第7航空団整備補給群検査隊

3等空曹 関一

### Q 自衛官を目指したきっかけは?

兄が陸上自衛官で「お金が貯まるよ」と言わされたから(笑)。地元の広報官が海上自衛官で、職種や仕事内容、やりがいなどを聞いていたるうちに、海上自衛隊への入隊意思がかたまりました。

### Q 入隊後、意外だったことは?

体育会系の厳しい先輩ばかりかと思っていたら、優しい人ばかりでした。家に招いてもらったり、家族ぐるみで食事をしたりしています。休日もしっかりとて、趣味のドライブを楽しんでいます。

### Q 仕事で大切にしていることは?

モチベーションを保つこと。うまくできなかつことがあっても、次の目標を立てて準備やイメージをしっかりとして、新たなフライトに臨みます。そうしてうまくできたときの達成感はひとしおです。

### Q 自衛官になってよかったことは?

職場環境は風通しがよく、働きやすいです。先輩の教育やフォローもありがたく、後輩にも同じようにできたらと思っています。休みも積極的にとれるので、釣りや登山、買い物などに出かけています。

### Q 仕事で難しさを感じることは?

後輩を育てることです。部隊を維持するためにも人の育成は大事ですが、整備と違って手順書がありません。今まで教育してくれた先輩たちの教えを自分の中で咀嚼して、後輩に伝えるようにしています。

### Q 自衛官のおすすめポイントは?

国家公務員で勤務地が全国のため、一緒に訓練を受けた同期が各地にいます。同じ部隊の隊員の出身地もさまざまです。いろんな土地の話が聞けたり、遊びに行けたりするのは楽しいです。

# 自衛隊の3つのミッション

自衛隊は、国の平和と独立を守るという使命の下、領土・領海・領空を守る活動、災害時の捜索・救助、医療等の対応、海外での国際平和協力活動など、様々なフィールドで活躍しています。

## 01 国の防衛

### 領土を守る

わが国を含む地域や国際社会の新たな脅威となっている核・弾道ミサイル。自衛隊ではわが国自身の弾道ミサイル防衛システムを構築するとともに、日米安保体制による抑止力・対処力を向上させることにより、適切に対応します。



### 領海を守る

2016年に東シナ海中部海域で確認されて以降太平洋へと進出しつつある中国海軍戦闘艦艇部隊に代表される海の脅威。各種事態に際して迅速かつシームレスに対応するため、自衛隊では警戒監視・情報収集などに万全を期しています。



### 領空を守る

近年、中国機の活動範囲は、東シナ海のみならず、太平洋や日本海にも拡大しています。また、ロシア機との共同飛行を行うなど活発な活動を継続しています。自衛隊では、わが国周辺海空域における警戒監視活動に万全を期すとともに、国際法及び自衛隊法に従い、厳正な対領空侵犯措置を実施します。



## 02 災害派遣

### 人命を救い、支援によって生活を取り戻す

自衛隊では、大規模な自然災害、航空機事故などに際して国民の生命及び財産を守るために、速やかに人命救助、捜索や被災民の生活支援、被災地の復旧、離島などの救急患者の緊急輸送などができる態勢を保持しています。各種の災害に迅速かつ的確に対応するために、災害派遣計画を策定するとともに、平素から計画の実効性を高めるための訓練に取り組んでいます。

令和6年能登半島地震にかかる災害派遣



令和2年新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる災害派遣



平成30年北海道胆振東部地震にかかる災害派遣



平成30年7月豪雨(西日本豪雨)にかかる災害派遣



## 03 国際平和協力活動等

### 平和を維持するために行う国際社会への貢献

テロや地域紛争といった地球規模の問題を解決する国際平和のための活動に、わが国も積極的かつ主体的に取り組んでいく必要があります。自衛隊は湾岸戦争後のペルシャ湾・掃海艇派遣以来30年以上、国際平和のための活動を継続してきました。今後はこれまで以上に国際活動が重要性を増し、派遣される自衛隊員の一人ひとりがわが国の国際平和協力活動等の主役として活躍することが求められています。

#### トルコ共和国における国際緊急援助活動

2023年2月、トルコ南東部に発生した地震を受け、国際緊急援助隊・救助隊・医療チームなどを派遣しました。また、現地で活動するするために必要な機材などを輸送しました。



#### PKO訓練センターへの講師などの派遣

アフリカ諸国などの平和維持活動における自助努力を支援するため、アフリカ等に所在するPKO要員の教育訓練を行うPKO訓練センターに自衛官を講師などとして派遣しています。これらの派遣によりPKO訓練センターの機能強化、そしてアフリカなどの平和と安定に寄与しています。



#### ソマリア沖・アデン湾の海賊対処行動

海賊行為が生起しているソマリア沖・アデン湾に部隊を派遣し、国際社会の一員としてさまざまな国々と力を合わせて海賊対処に取り組んでいます。



#### 国連南スーダン共和国ミッション

2011年に分離独立を果たした南スーダン共和国の国造りに対する協力やグローバルな安全保障環境の改善に寄与しています。2017年の派遣施設隊の撤収後も、兵站・情報・施設・航空運用の各幕僚4名を派遣しています。



# 自衛官のキズナ 仲間や先輩、みんながいるからがんばれる

先輩後輩のキズナ



橋本健(20) 航空自衛隊／航空救難団  
飛行群 入間ヘリコプター空輸隊 1等空士

大住信康(31) 航空自衛隊／航空救難団  
飛行群 入間ヘリコプター空輸隊 3等空曹

## Q.相手との関係性は？

「エンジン整備の頼れる先輩。仕事以外でも、困ったことは何でも相談しています」

「入隊8年目で初めてできた、ヘリコプターのエンジン整備の後輩です」

## Q.相手に日頃思っていることは？

「ミスをしたときにも確かなアドバイスをくれて励ましてくれるので感謝しています」

「勘が良く飲み込みも早いので、教えがいがあります」

## Q.相手との印象深いエピソードは？

「大住3曹からの誘いをきっかけに昼夜休みの筋トレが日課に。体づくりに励んでいます」

「音楽や服の趣味も合う仲なのですが、最近は二人で台湾まぜそばにはまり中！」

## Q.今後のあなたの目標は？

「日々勉強を積み重ねて、大住3曹の背中に一日でも早く追いつきたいです」

「エンジンの状態について自分で判定を下せるような一人前の整備員になりたい」

同期のキズナ



大木杏夏(23) 海上自衛隊／下総教育航空群 第203教育航空隊 1等海曹

磯上拓哉(23) 海上自衛隊／下総教育航空群 第203教育航空隊 1等海曹

## Q.相手との関係性は？

「苦楽を共にした同期の仲。訓練では同じ飛行機に乗ることが多いです」

「パイロット学生の同期の中で唯一の女性です。5年近く一緒に訓練をしています」

## Q.相手に日頃思っていることは？

「お互いに訓練のシラバスを見せ合うなど切磋琢磨できる関係なので感謝してます」

「毎日一緒に勉強をする仲なので、今後も女性パイロットとして活躍してほしいです」

## Q.相手との印象深いエピソードは？

「大きなケンカをしたこと。次のフライトまでには仲直りしました」

「フライト後、思ったことを言ってくれるまで、自分の短所を気づかせてくれます」

## Q.今後のあなたの目標は？

「憧れの教官が乗っていたP-3C哨戒機のパイロットになり日本海を守りたいです」

「学んできた知識や技能を生かして、部隊で即戦力となるようなパイロットになる」

# ありがとうの記憶 自衛官の記憶に残る、「ありがとう」のシーン



THANKS.01

## ノートに記された温かい言葉



黒田まゆ(22) 陸上自衛隊／第1後方支援連隊 補給隊 業務小隊 需品サービス班 陸士長

東日本大震災で地元が被災した経験から、災害時に女性をサポートする仕事がしたくて自衛官になりました。災害派遣の際には、入浴場を作る入浴支援の仕事を担当しています。大雨の中での設営など大変なこともありましたが、お風呂に入ってくれた方々からのメッセージノートに「黒田さんの笑顔のおかげで元気がでる」との言葉を見つけたとき、この仕事をしていて良かったなと思いました。

THANKS.02

## 発災直後の搬送現場で



梅村俊(33) 陸上自衛隊／第1後方支援連隊 衛生隊 治療隊 診療技術班 曹長

台風19号で多摩川が氾濫した際、救護班として水没した病院から患者さんたちを各病院へ搬送しました。これまでにも災害派遣の経験はあったものの、発災すぐの支援は初めて。混乱した状況の中で少しでも安心感を与えるよう、冷静な行動を意識しました。無事に搬送を終え、患者さんや付き添いのご家族から「ありがとうございます」の言葉をいただいたときは、嬉しかったと同時にとてもほっとしました。



※所属・階級は撮影当時のものです。

# 自衛隊の活動



## 陸・海・空、全ての平和を守る

自衛隊の使命の第一は日本の平和と独立を維持することです。地域紛争、国際テロなど国際社会では多様な問題が発生し続いている中で、もし日本が武力攻撃などの有事に見舞われた場合に国民の生命と財産を守るためにには、常日ごろからの備えが必要不可欠です。自衛隊では、平時であっても準備・訓練を行い、万一の侵略行為にも即座に効果的な対応ができるよう備えています。また、日本周辺の海や空を常時パトロールすることで、国民の生活が脅かされることのないよう防衛力を強化し、侵略行為の未然防止に努めています。

仕事について  
知りたい方はこちらから

### 陸上自衛隊 国民に最も近い所でその生命を守る

隊員数:約13万人 駐屯地:約160カ所



#### 警戒・監視

日本の沿岸を航行する船舶等の情報収集を行っています。



#### 国際平和協力活動

国際平和のための努力及び国際協力の推進に寄与するため、世界各地で主体的・積極的に取り組んでいます。



#### 防衛協力・交流

国際社会における多層的な安全保障協力を推進するため、各国・地域と戦略的に防衛協力・交流を実施しています。



#### 災害派遣

国内における地震、風水害、火山噴火などの自然災害や海難、航空機事故などに際し、救助等の活動を行います。

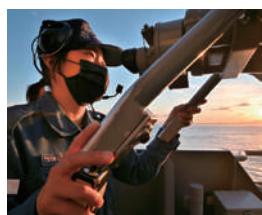


#### 教育訓練

在職期間全体を通じ、学校、部隊等において階級や職務に応じた教育等を行っています。

### 海上自衛隊 海洋国家である日本の海洋の平和と安定に貢献

隊員数:約4万2千人 基地:約40カ所



#### 警戒・監視

護衛艦、航空機を運用し、周辺海域の航行船舶、ミサイル発射等に対する警戒監視活動を行っています。



#### 国際防衛協力

海賊対処行動、親善、共同訓練など諸外国と協調した活動を行っています。



#### 共同訓練

各種国際行事に参加するとともに、関係諸国との訓練を実施しています。



#### 災害派遣

地震、豪雨などの被災地において、海上から救難、支援を行います。



#### 南極地域観測協力

砕氷艦「しらせ」により南極地域観測協力を実施しています。

### 航空自衛隊 日本の平和と安全を空から守りぬく

隊員数:約4万3千人 基地:約70カ所



#### 警戒・監視

わが国とその周辺の上空の状況について、24時間態勢での警戒監視を実施しています。



#### 対領空侵犯措置

国籍不明機が日本の領空を侵犯するおそれがあると判断した場合、これに対処します。



#### 国際平和協力活動

PKO、イラク復興支援など、航空自衛隊は輸送機部隊を中心とした様々な活動を行っています。



#### 共同訓練

友好国との共同実効性を確保するため、米空軍などとの連携をより強化し、緊密化させています。



#### 災害派遣

被災者や遭難した船舶・航空機の捜索・救助など様々な活動を行っています。

# 自衛隊の拠点

迅速な対応のため全国に拠点を置く

陸上自衛隊は約14万人、海上・航空自衛隊はそれぞれ約4万人。数多くの隊員を擁する自衛隊は、陸上・海上・航空それぞれが日本全体をいくつかのエリアに分けて多くの拠点を置いています。国土の防衛や海上交通の安全確保、自然災害、火災・海難・航空機事故からの人命救助など、あらゆる事態への迅速な対応を可能にする体制を敷いています。



海上自衛隊

凡例

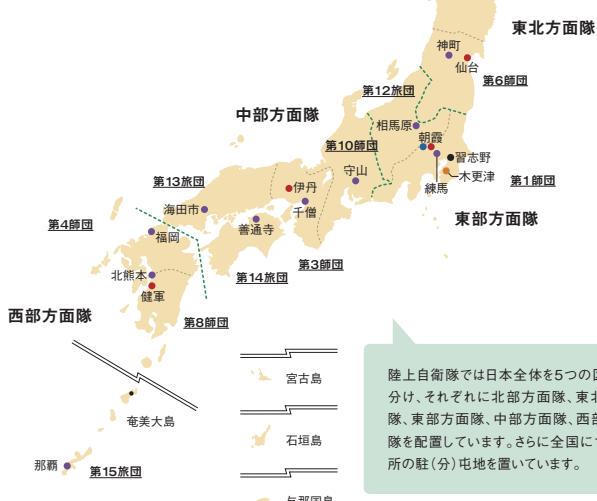
- 自衛艦隊司令部
  - 地方総監部
  - 航空部隊
  - 海上部隊
  - 術科学校
  - 教育隊



陸上自衛隊

凡例

- 陸上総隊司令部
  - 方面総監部
  - 師団・旅団 司令部
  - 空挺団
  - ヘリコプター団



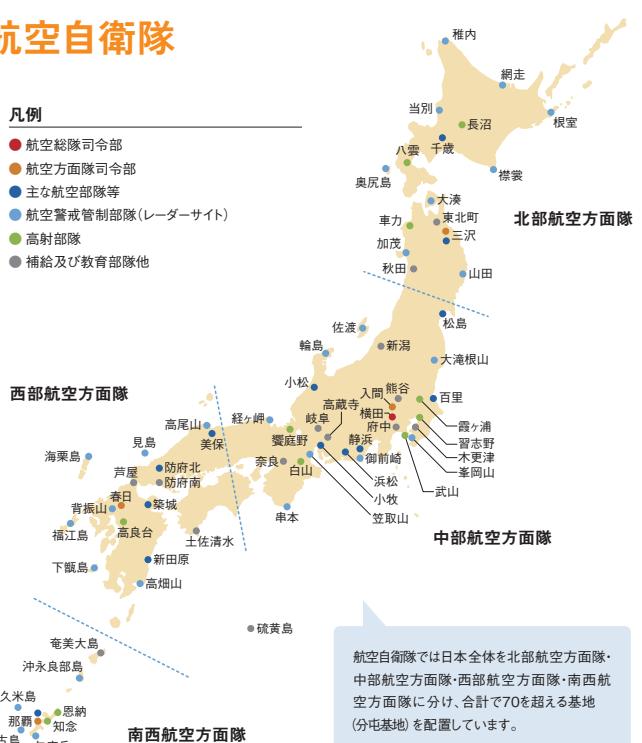
陸上自衛隊では日本全体を5つの区域に分け、それぞれに北部方面隊、東北方面隊、東部方面隊、中部方面隊、西部方面隊を配置しています。さらに全国に164カ所の駐(分)屯地を置いています。



航空自衛隊

凡例

- 航空総隊司令部
  - 航空方面隊司令部
  - 主な航空部隊等
  - 航空警戒管制部隊(レーダーサイト)
  - 高射部隊
  - 植給及び教育部隊他



航空自衛隊では日本全体を北部航空方面隊・中部航空方面隊・西部航空方面隊・南西航空方面隊に分け、合計で70を超える基地（哨戒基地）を配置している。

# 自衛隊の主な職種・職域

## 陸上自衛隊 主な職種

### 普通科



普通科は地上戦闘の中心となる部隊で、機動力、火力、近接戦闘能力を有し、作戦で重要な役割を担います。陸上自衛隊における基本となる職種であり、陸上自衛隊の中で最も人員が多い職種です。

### 野戦特科



野戦特科は、対地・対海上火力の中心となる部隊で、大量の火力を必要な場所に集中させ、敵艦船や部隊を制圧する役割を担います。また、戦闘部隊等の任務遂行を妨害する敵を制圧、撃破することで、戦闘部隊等の支援を行う役割も担います。

### 機甲科



機甲科は戦車部隊、偵察部隊、戦闘上陸大隊を構成している職種です。戦車部隊は、機動打撃力の中心であり、対戦車戦闘の役割を担います。偵察部隊は、指揮官の耳目となり偵察、警戒の役割を担います。戦闘上陸大隊は、海上機動、上陸後の機動、近接戦闘の中心部隊です。

### 高射特科



高射特科は、侵攻してくる航空機を撃破する役割を担うとともに、広範囲にわたり対空情報収集活動を行います。また、海上自衛隊、航空自衛隊と連携し、より速くの航空機、巡航ミサイル、無人機偵察機やドローンといったものを撃破する役割も担います。

### 情報科



情報科は、指揮官の状況判断に必要な資料を各種情報システムを使用し、情報収集を行う役割を担います。また、情報に関する専門知識、専門技術を用いて、資料の収集・処理を行い、各部隊の支援をする役割も担います。

### 施設科



施設科は、各種施設器材を用い、障害物の構築・排除、陣地の構築、道路や橋の破壊・修理・修復を行い、戦闘部隊から、後方の補給整備部隊までのあらゆる部隊を支援する役割を担います。また、その技術力を能力構築支援事業として、インド太平洋地域の国に対して技術支援等も行っています。

## 海上自衛隊 主な職種・職域

### 射撃



護衛艦等において、砲、ミサイルを操作し、各種目標に対する攻撃を実施します。また弾薬等の取り扱いを実施します。

### 掃海機雷



掃海艦(艇)等で機雷探知機、掃海具等を操作し、機雷の処分及び機雷の調整、器材の保管整備等を行います。

### 航空管制



飛行場で離着陸する航空機またはその周辺を飛行する航空機の無線・レーダー等での誘導等を業務とします。

### 経理・補給



給与・旅費等の計算、物品等の調達、部隊の任務を遂行するために必要な装備等を準備し、供給する業務を実施します。

### 水雷



護衛艦、潜水艦で魚雷等の水中武器、ソナー等の水中捜索機器を操作し、潜水艦の搜索、攻撃及び器材の整備を行います。

### 航海・船務



航海は、艦艇の艦橋において航海に関する業務を実施します。船務はレーダー・電波探知装置等を活用し、戦術活動を実施します。

### 航空機整備



航空機の機体、エンジン及び計器並びにこれらを維持するための器材等の整備、修理、補給等に関する業務を行います。

### 施設



国有財産についての管理、運用、施設器材・施設両用いての建設、道路等の工事及び器材の設備を行います。

## 航空自衛隊 主な職種・職域

### 操縦



航空機に搭乗して防空、航空偵察、航空輸送及び航空救難などを行っています。

### 高射(運用/整備)



ペトリオットミサイルシステムなどを運用し、航空機部隊や警戒管制部隊と協力して航空機や弾道ミサイルなどを迎撃することを任務としています。

### 気象



飛行の安全を確保するため、航空気象に関するデータの収集、予報などをを行い、それらの情報を全国の部隊に提供しています。

### 航空機整備



航空機、航空機用エンジン等の整備、修理などに関する業務を行っています。

### 兵器管制



365日、昼夜を問わず領空を監視し、接近又は侵入してくる航空機等を早期に発見、識別し、必要に応じて戦闘機などを誘導します。

### 航空管制



飛行場において、離着陸する航空機を誘導する航空交通管制業務を行い、これらのシステム・器材の整備を実施します。

### 情報通信



情報通信システムの運用・整備等に関する業務、サイバー・電磁波・宇宙領域に関連する業務又はその支援等を行います。

### 施設



基地などにおける滑走路や建物の維持修繕、電気やボイラーなどの管理業務を行っています。

される自衛隊には多種多様な職種と職域があります。陸上自衛隊には16の職種、約30の職域があります。



自衛隊の職種職域はこちらから

#### 武器科



武器科は、各種装備品(火器、車両、誘導武器、弾薬)の整備、補給、運搬、回収の役割を担います。また、不発弾の処理等も行っています。

#### 輸送科



輸送科は、大型車両を用いて、部隊、戦車、重火器、各種補給品の輸送とその統制をする役割を担います。また、海上自衛隊、航空自衛隊による輸送や民間輸送の各種手続き、統制を実施し国内外における部隊活動の支援を実施する役割も担います。

#### 警務科



警務科は、自衛隊内の秩序維持のため、隊員の規律違反の防止や犯罪の予防、捜査をする役割を担います。また、高官の警備や、道路の交通統制等の役割も担います。

#### 衛生科



衛生科は、病院や災害派遣、国際平和協力活動における患者の治療、医療施設への搬送や部隊に所属する隊員の健康管理の役割を担います。また、防疫や治療に必要な衛生資材の整備、補給の役割も担います。

#### 需品科



需品科は、戦闘部隊を支援するため、糧食、部品、水や燃料を補給する役割を担います。また、野外炊具、発電機や天幕を整備し、入浴所や洗濯所の開設・運営をすることで部隊の活動を支える役割も担います。

#### 化学科



化学科は、各種化学材料を用いて、放射線物質などで汚染された地域の偵察や汚染された人員、装備品の除染を行う役割を担います。

#### 会計科



会計科は、駐屯地に所在する部隊が必要とする糧食や物品の調達、災害派遣や海外での活動における現地調達に係る契約とその支払いをする役割を担います。また、隊員の給与計算やその支払いをする役割も担います。

#### 音楽科



音楽科は、音楽演奏により隊員の士気を上げることや、地域における定期演奏会、観閲式等における音楽演奏の役割を担います。

#### 通信



陸上基地、艦艇及び航空機等の通信、暗号の作成及び翻訳、通信器材・暗号器材及び関連器材の操作整備等を業務とします。

#### 潜水



浅海域における簡単な水中作業や機雷・不発弾処理等の爆発物の搜索・処分、深海域における潜水艦の乗員の救助に従事します。

#### 情報



情報資料の収集、処理及び情報の配布、秘密保全等を業務とします。

#### 気象・海洋



気象・海洋観測、天気図類の作成、気象・海洋関係の情報の伝達に関する業務を行います。

#### 機関



エンジン(ガスタービン、ディーゼル等)発電機等の運転、整備及び火災、浸水対処等を業務とします。

#### 飛行



P-1/P-3哨戒機、US-1A/2救難飛行艇、SH-60J/K艦載ヘリコプター等の搭乗員として飛行任務を実施します。

#### 衛生



病院における医療及び医務室における健康管理や身体検査を実施するとともに、潜水に関する調査・研究等を業務とします。

#### 音楽



音楽演奏を通じて隊員の士気を高揚します。また、広報活動に関する業務を行います。

#### 輸送補給



航空機又は車両による人員・貨物の輸送に関する業務、物品の需給統制、在庫管理、取得出納、保管等の業務を行います。

#### 警備



来訪者の受付をはじめとして、基地を警備し、施設、物品の管理と隊員の安全を守っています。

#### 音楽



音楽演奏を通じて隊員の士気の高揚を図っています。また、国家的行事などに参加し、自衛隊の広報活動も行っています。

#### 衛生



医療事務管理、衛生管理、衛生運用及び医療施設管理に関する業務を行います。

#### 会計調達



予算の編成、執行計画の作成、調達要求、原価計算、契約、監督、検査等の会計調達業務を行います。

#### 隊務管理



航空自衛隊の任務遂行に必要な総務、人事、厚生、教育、適性検査及び隊務の能率的運営に関する業務を行います。

#### 法務



損害賠償業務や民事裁判等の訴訟業務を行なうほか、作戦における法制面の業務を行います。

#### 宇宙



宇宙領域専門部隊で、宇宙空間の安定利用のため、宇宙状況把握などを行います。

# 広がるキャリアプラン！

自衛官には、入隊の仕方から入隊後の

幹部候補生	一般大学・大学院など	
自衛隊奨学生	一般大学・大学院・短期大学専攻科等(理・工学・文学(語学)・法学) 専攻者(今後専攻しようとする者を含む。)	自衛隊奨学生
幹部候補曹	短期大学など	入隊 士長 陸:1年 海・空:2年3ヶ月 3曹 陸:3年 海:1年11ヶ月 空:1年9ヶ月
防衛大学校	入校 防衛大学校 4年	
防衛医科大学校	入校 防衛医科大学校 医学科:6年 看護学科:4年	
航空学生	入隊 2士 6ヶ月	1士 6ヶ月 士長 1年 3曹 7ヶ月
一般曹候補生	入隊 2士 6ヶ月	1士 6ヶ月 士長 1年9ヶ月 選考
自衛官候補生 (任期制自衛官)	入隊 自衛官候補生 3ヶ月	2士 6ヶ月 1士 1年 士長
高等工科学校	入校 高等工科学校 3年	士長 1年 選抜なし

## 資格もいろいろ取れます！

### 取得機会のある資格

#### 車両関係

- 自動車整備士(1~3級)
- 大型自動車運転免許(1種)(自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要)
- 大型特殊運転免許
- けん引免許

#### 船舶関係

- 小型船舶操縦士
- 潜水士

#### 航空関係

- 航空管制官
- 航空無線通信士
- 事業用操縦士

#### 医療関係

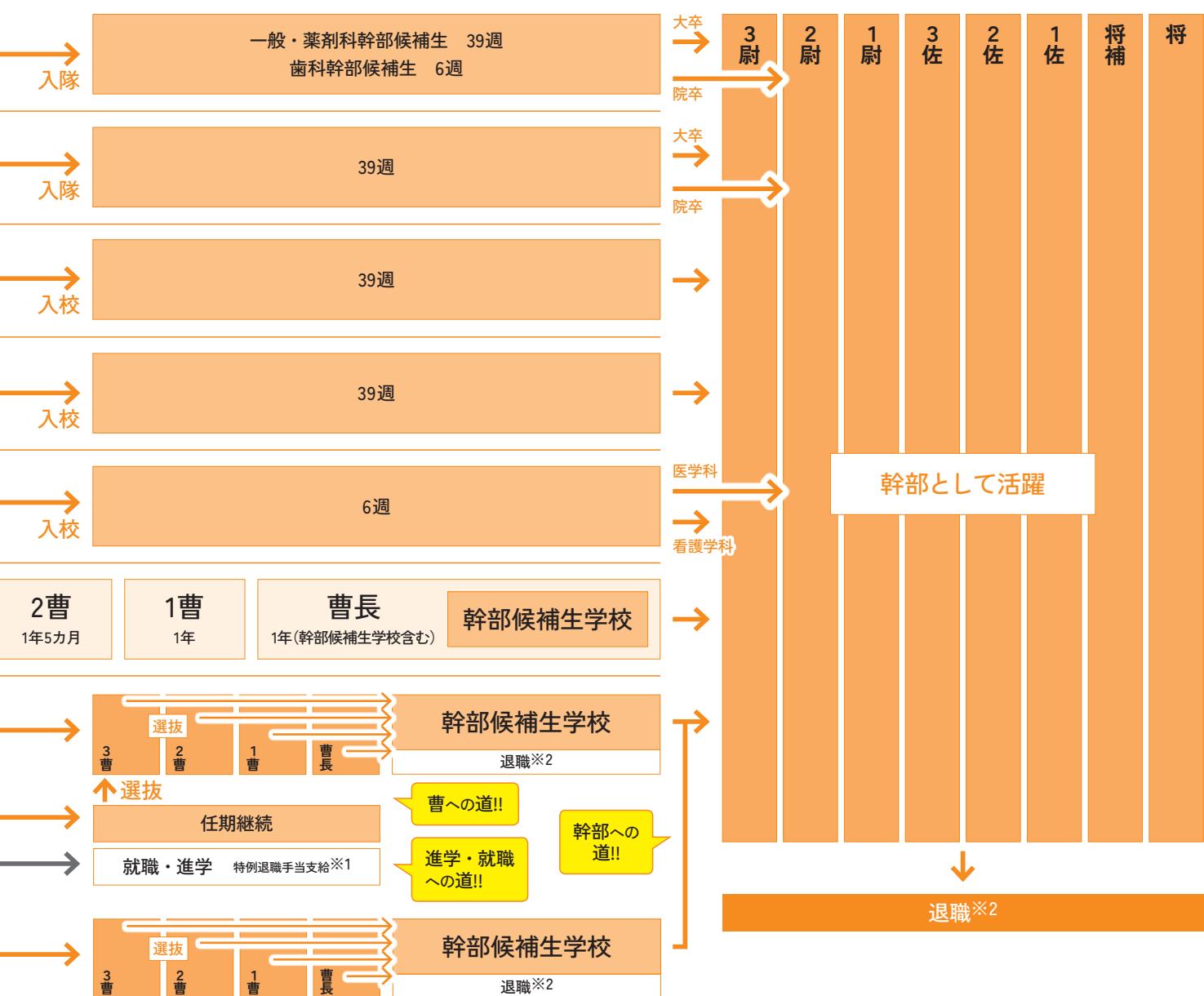
- 救急救命士
- 准看護師
- 臨床検査技師
- 診療放射線技師

### その他

- 危険物取扱者(乙種第4種)
- 公害防止管理者(第1~4種)
- ガス溶接(アーク溶接)技術者資格2級ボイラー技師
- 電気工事士
- パソコン検定(3・4級)
- 英語検定(2・3・4級)
- ワープロ検定(3・4級)
- 情報処理(1・2級)
- 調理師免許
- 栄養士
- 気象予報士

キャリアパス、そして退職後に至るまで、さまざまな道が広がっています。

### 幹部候補生学校(曹長)



※1 任期制自衛官(自衛官候補生)に対する就職・進学支援

**民間企業への就職や大学等への進学を支援!**

任期満了後、自衛隊での経験を存分に生かして社会で活躍できるよう、「自衛隊新卒」として就職や進学をサポートします。

- ・合同企業説明会
- ・公務員受験対策講座
- ・総務省と連携した消防吏員受験支援（「自衛隊新卒」認証証明書の発行）
- ・大学進学支援（予備校等の授業の通信教育）（給付金制度<sup>注</sup>）
- ・職業訓練（大型自動車免許、ドローン操縦士、ファイナンシャルプランナー、ネイリストなど）

その他、相談員による進路相談や就職指導も行っています。

注：在学中は即応予備自衛官又は予備自衛官となること等、一定の条件があります。

**合同企業説明会**

**技能訓練(ネイリスト)**

**技能訓練(ボイラー技士)**

※2 若年定年制自衛官に対する再就職支援

### 定年退職後のキャリアサポートも充実！

自衛官は精強性を保つため、多くの自衛官は50歳代半ば（若年定年制）で退職することとなります。自衛官の退職後の再就職支援は、雇用主たる国（防衛省）の責務であり、退職前からその後のキャリアをしっかりとサポートしていきます。

〈再就職支援の一例〉

- ・職業訓練（大型自動車免許、ドローン操縦士、ファイナンシャルプランナー、ネイリストなど）
- ・ビジネスマナー教育
- ・インターンシップ
- ・防災・危機管理教育
- ・部外の専門相談員による退職後の再就職や生活設計に関する個別相談
- ・退職自衛官の職業紹介を専門的に行う（一財）自衛隊援護協会を通じた職業紹介



業務管理教育



インターンシップ



防災・危機管理教育

音楽隊で歌唱と打楽器を担当し、事務仕事と並行しながら日々練習を重ねています。遠征も多く、長い時間を共にする音楽隊は家族みたいな存在。お客様から拍手や声掛けをいただけることが一番のやりがいです！

森本史織（30）

基地警備員として二人一組で巡回・警備を行い、基地内の安全を守っています。

太田龍星（20）

大型ドライバーとして物や人をトラックで運搬。災害時には救援物資を運びます。

岸端彩希（27）



陸上自衛隊／第1音楽隊 3等陸曹



海上自衛隊／下総教育航空群 下総航空基地隊 航空警備隊 警備班 2等海士



陸上自衛隊／第1後方支援連隊 輸送隊 3等陸曹

ドライバーとして、高級幹部を安全・快適に目的地へ案内するのが私の仕事です。

佐々木慎司（30）

航空自衛隊への理解と関心を得られるよう、広報としてその魅力を発信しています。

大山貴之（43）



陸上自衛隊／中央業務支援隊 総務部 車両科 2等陸曹



航空自衛隊／第7航空団監理部 涉外室 広報班 3等空佐



隊員用クラウドのシステム開発を担当。使いやすく安全なシステムを作ります。

石丸歩（29）

陸上自衛隊／システム通信団 システム開発隊 分析設計隊 1等陸尉

## こんな仕事まで？ 自衛官の仕事図鑑 30



「自衛隊の職種・職域」の詳細はこちらから

心理幹部として、隊員やご家族が心の健康を保てるようサポートしています。

是永幸恵（39）



陸上自衛隊／自衛隊中央病院 3等空佐

有毒化学物質を除染する化学手です。敵による化学攻撃から人や地域を守ります。

大成正晃（33）



陸上自衛隊／第1特殊武器防護隊 1等陸士

偵察隊員として、バイクで情報収集を行うのが私の仕事です。誰よりも先に現場に赴き、敵の位置や道の状況など、作戦を立てる上で役立つ情報を収集。災害時には孤立地域や倒木で塞がれた道の偵察も行います。

鎌田悠也（25）



人事として、隊員の昇任、昇給、異動、育児や介護等の休業に関わる事務等を行います。

徳永ひな子（24）

航空自衛隊／中部航空警戒管制団 司令部 人事部 空士長



外務省在ベトナム日本国大使館防衛駐在官 1等陸佐

防衛駐在官としてベトナムの日本大使館に勤務。日本の安全保障環境構築が使命です。

原隆（42）



陸上自衛隊／第1偵察隊 第3偵察小隊 陸士長

航空管制官として、航空機が安全に離着陸できるよう無線を使って誘導しています。

石井幹也（28）



海上自衛隊／下総教育航空群 下総航空基地隊 運航隊 運航班 3等海曹

護衛艦の乗員として、船同士がぶつからないようにレーダーを使い安全を確保しています。

櫻井正子（27）



海上自衛隊／第11護衛隊 護衛艦やまぎり 3等海曹

気象員として、航空機が安全に運航できるよう、雲や風など、天気を観測しています。

久松宏平（21）



海上自衛隊／下総教育航空群 下総航空基地隊 運航隊 気象班 海士長

※所属・階級は撮影当時のものです。



航空自衛隊／第7航空団基地業務群管理隊 空士長

警備犬と共に基地を警備する**ドッグハンドラー**として、日々訓練に励んでいます。  
吉沢尚凌(25)



航空自衛隊／中部航空方面隊司令部 支援飛行隊 整備隊  
空士長

**航空機整備員**として航空機を安全な状態に仕上げ、パイロットに提供しています。  
稻垣真凜(24)



海上自衛隊／システム通信隊群 移動通信隊 3等海曹

**通信員**として、災害等による通信障害の発生時に回線を作り、部隊の任務遂行を助けます。  
青野功武(25)

**調理員**として艦内で食事を作っています。約7名の調理員がチームとなり、約150名の乗員に3食を提供します。おいしい食事を作ることで乗員の仕事へのモチベーションを上げることが私の使命です。

鈴木智敦(25)

**音楽演奏の**仕事をしています。行進時にはドラムメジャーとして列の先頭を歩きます。  
佐野征児(34)



陸上自衛隊／第1音楽隊 3等陸曹

自衛隊の警察として、隊内で事件が起きた際の**犯罪捜査**や、VIPの警護等を行います。  
竹中恵理華(30)



陸上自衛隊／第126地区警務隊 3等陸曹



海上自衛隊／第11護衛隊 護衛艦やまとり 海士長



陸上自衛隊／陸上幕僚監部法務官法規グループ長 1等陸佐

**法務官**として、自衛隊の任務遂行に必要な法令の調査研究や部隊への助言をしています。  
加藤貴之(44)



陸上自衛隊／第1普通科連隊 本部管理中隊 施設作業小隊  
3等陸曹

穴掘や整地作業を行**う重機オペレーター**です。災害時には倒木や落石を除去します。  
石澤祥一(33)

**狙撃手**は、偵察・監視、警戒を行い、重要目標を狙撃し、国の安全を守ります。

青柳浩一郎(26)



陸上自衛隊／第1普通科連隊 第1中隊 狙撃手 3等陸曹

**警戒管制**として、日本の空をレーダーで監視し、日本の空の安全を守っています。

坂田智哉(22)

航空自衛隊／中部航空警戒管制団 中部防空管制群 防空管制隊  
空士長

**経理員**としてお金を探して、隊員の給与や移動費の計算管理が主な仕事です。  
高橋寿美(21)



海上自衛隊／横須賀地方総監部 経理部 経理課 経理係 海士長



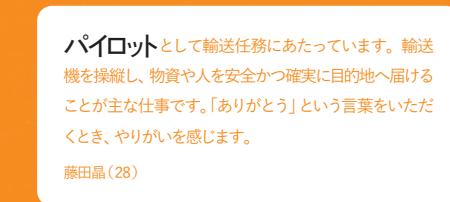
陸上自衛隊／第1後方支援連隊 第1整備大隊 火器車両整備中隊  
1等陸士

自衛隊所有の火器車両を**整備**しています。珍しい車両の点検や整備にも携われます。  
中村慎矢(23)



航空自衛隊／中部航空警戒管制団 基地業務群 施設隊 空士長

私の仕事は**消防**です。火災や航空機事故の際、人命救助や消火活動にあたります。  
清水佳佑(21)



**パイロット**として輸送任務にあたっています。輸送機を操縦し、物資や人を安全かつ確実に目的地へ届けることが主な仕事です。「ありがとう」という言葉をいただくとき、やりがいを感じます。  
藤田晶(28)

**臨床検査技師**\*として病院に勤務。隊員および民間の方の血液検査を行っています。

吉村美歩(25)



海上自衛隊／自衛隊横須賀病院 検査研究課 2等海曹

災害が発生した際、**救難員**として航空機に搭乗し、遭難者の捜索救助を行っています。

佐藤泰明(45)



航空自衛隊／航空救難団 飛行群 百里救難隊 1等空曹



航空自衛隊／第2輸送航空隊 第402飛行隊 3等空尉

# いろいろ守ってます！私たち J♦ガール

実は近年、女性自衛官が急増

## GIRL.01

部隊における契約手続きや支払い業務を主に担当しています。自衛隊は男性が多いイメージがあるかもしれません、経理課は女性が多く、男女の差を感じることはほとんどありません。自分が「こうしたい」と言った提案がそのまま採用されるなど、アイデアが良ければ男女関係なく認めてもらえる現場。自分にとってはとてもやりがいを感じられる環境です。

海上自衛隊／横須賀地方総監部 経理部 経理課  
経理係 2等海尉  
井口みな (28)



## GIRL.02

以前は現場でカメラマンをしていました。現在は撮影の調整やサポートを担当しています。訓練等では男性隊員との体力の差に悩むこともありました、「俺たちが写真を撮るよりも、君が撮った方が被写体が和やかになる」という上司からの言葉が励みに。私が貢献できる仕事だと自信を持って取り組んでいます。自衛隊にはそれぞれが活躍できる仕事があるんです。

陸上自衛隊／陸上総隊システム通信団  
第301映像写真中隊 2等陸曹  
嶋中佳澄 (36)



## GIRL.03

陸上自衛隊でヘリのパイロットをしていた父にずっと憧っていました。今は輸送ヘリの操縦をしています。空を飛ぶのは気持ちがいいけれど、難しいことが多いですね。機内外のあらゆる人と連携を図ることで、初めて空を飛ぶことができる。だからこそ、一番重要なのはコミュニケーション力だなと感じています。今後は、より信頼されるパイロットになり、定年まで飛び続けたいです！

航空自衛隊／航空救難団 飛行群  
入間ヘリコプター空輸隊 1等空尉  
吉田瑞穂 (36)

※所属・階級は撮影当時のものです。



中！ 国を守り、自分らしく働く、6人のJガールを紹介します。

「★ガール」動画はこ  
ちらから



GIRL.04

陸上自衛隊の普通科にいる叔父に憧れて、普通科希望で入隊しました。最初の頃は、毎日の訓練や細かいルールになかなか慣れず苦労したことも。でも、居室に戻れば同期たちと笑い合って発散できました。苦手な筋トレも、隣にいる同期に負けたくないと思うと自然とがんばることができたんです。いつでもみんなが一緒だから、何事にも意欲的になれるし、ポジティブでいられますね。

陸上自衛隊／第1普通科連隊 本部管理中隊 通信小隊  
通信手1等陸士  
元木藍(18)

GIRL.05

海上自衛隊の艦艇に魅力を感じて入隊しました。入隊後、1年半ほど船に乗っていましたが、女性の先輩もいたので悩みを相談でき、助け合いながら仕事ができました。今では女性自衛官も増え、マイノリティではなくなってきています。女性が活躍できる環境が整っているので誰でもトライできる現場です。艦艇の魅力を感じながら一緒にがんばりましょう！

海上自衛隊／横須賀地方総監部 管理部 人事課  
募集支援係 海士長  
嘉義紗也佳(26)



GIRL.06

高校生のときに読んだ小説がきっかけで自衛官を志しました。今は防衛部で勤務管理や休暇管理といった庶務の仕事をしています。自衛官の仕事と子育ての両立は難しいようと思えますが、子どもが体調を崩せば休むことができますし、基地内に託児所もあるんです。自衛隊で働く女性が「子どもがいてもがんばれるんだ」と思えるようなロールモデルになれたら嬉しいですね。

航空自衛隊／中部航空警戒管制団 司令部 防衛部  
3等空曹  
二瓶由希子(34)

※所属・階級は撮影当時のものです。

# 彼ら 元〇〇→自衛官

「元〇〇→自衛官」動画  
はこちから



転職して自衛官になった3人に、ほかの仕事を経験したからこそわかる、自衛隊の魅力を語ってもらいました。

## CASE.01 元メーカー勤務

自動車メーカーの部品を扱う仕事から自衛隊に転職しました。前職ではこれ以上自分が成長できるか不安がありました。潜水艦乗りになってからは、普段の生活では味わえないような新しい発見も多く、自分の成長を感じることもできています。今後も向上心を絶やすことなく、作業の効率アップやスキルアップに励み、階級を上げられるよう日々努力していきたいです。

海上自衛隊／第6潜水隊 潜水艦せいりゅう1等海士  
小川翔平(27)



人のために働く。  
人の気持ちちは変わりません。  
もの



## CASE.02 元介護福祉士

介護福祉士として3年間働いたあと入隊しました。より安定した生活を送りたいと考えたことと、親も航空自衛官だったことが転職の決め手です。今は基地において、日々の隊員の食事や機上食づくりを担当しています。隊員の健康維持のために働くこの仕事は、誰かのために思いやりを持って働くという点で前職と通じています。これからも隊員の食の安全を守り、サポートしていきたいです。

航空自衛隊／中部航空警戒管制団 基地業務群  
業務隊 空士長  
深見亮(27)



## CASE.03 元警察官

以前は埼玉県警で交番勤務をしており、その後自衛隊に入隊。現在は特別儀仗隊に所属し、国賓・公賓が来日した際、皇居や首相官邸等でお出迎えの行事に参加しています。ミスの許されない厳しい仕事ですが、天皇皇后両陛下の即位の礼に参加するなどやりがいも大きいです。自衛隊は団体行動が基本ですが、中隊のみんなが温かく歓迎してくれたおかげで中途でもすぐになじめました。

陸上自衛隊／第302保安警務中隊 3等陸曹  
松本一馬(28)

※所属・階級は撮影当時のものです。

# 自衛官の親VOICE

自衛官の子を持つ親の、  
リアルな気持ちを聞きました。



「自衛官になりたい」と相談  
された方はこちらから

## Q.1 自衛官を志す前のお子さんは？



早野さん  
(娘が陸上自衛隊所属)

のらりくらりした性格ですね。絵を描いたり文  
章を書いたり、創作活動が好きでした。



三関さん  
(娘が海上自衛隊所属)

基本的には真面目な子です。気遣いができる。  
でも少し悩みやすい部分もあったかな。



佐々木さん  
(娘が防衛大学所属)

反抗期も激しくありました。それでも入隊を選ん  
だのは、変革していく時期だったんでしょうね。



古高さん  
(息子が航空自衛隊所属)

## Q.3 入隊の意思を伝えられた時は？



黒川さん  
(息子が陸上自衛隊所属)

申し訳ないけど絶対に無理だと思いました。す  
ぐ辞めて帰ってくるんじゃないかなって。



佐々木さん  
(娘が防衛大学所属)

とてもびっくりしました。でも公的な仕事に就  
きたいんだろうなと思って、応援してました。



三関さん  
(娘が海上自衛隊所属)

とにかく本人の意思が相当固かったので、しっか  
りやれよという気持ちになりました。

## Q.5 入隊して変わったなと思うことは？



矢田さん  
(娘が航空自衛隊所属)

家でも筋トレするようになりましたね。進んで荷  
物を持ってくれるようになりました。



木目さん  
(息子が陸上自衛隊所属)

目つきと言葉遣いが変わりました。親子の間で  
も目上の人と喋ってる意識が感じられます。



佐々木さん  
(娘が防衛大学所属)

親子の間で予定を立てるときにも報告・連絡・  
相談がきちんとできるようになりました。

## Q.7 自衛官の家族として思うことは？



早野さん  
(娘が陸上自衛隊所属)

自衛隊がどういう組織か広く認知され、就職者  
が増えるイメージになればいいと思います。



矢田さん  
(娘が航空自衛隊所属)

なかなか難しいと思うけれど、自衛隊の日頃行  
なっている活動をみんなに伝えてほしい。



三関さん  
(娘が海上自衛隊所属)

どうしてもリスクは伴う仕事ですから、少しで  
も安心できる環境になってほしいですね。

## Q.2 自衛隊に対するイメージは？



三関さん  
(娘が海上自衛隊所属)

厳しいんだろうなってイメージくらい。だから正  
直あまり身近には感じていなかったです。



黒川さん  
(息子が陸上自衛隊所属)



渡辺さん  
(息子が陸上自衛隊所属)

テレビで見たことがあるくらいでした。厳しい  
鬼軍曹みたいな人がバシバシやるのかなって。

私も自衛隊に勤めていたので、一人前に育てて  
もらえるかなと思っていました。

## Q.4 不安に思ったことは？



早野さん  
(娘が陸上自衛隊所属)

体力もないし不安でした。でも価値のある経験  
はしてくるんだろうなとは思っていました。



古高さん  
(息子が航空自衛隊所属)



三関さん  
(娘が海上自衛隊所属)

一番心配なのが体力的についていけるのかって  
こと。見守るしかないなという気持ちでした。

不安定な世界情勢が心配でした。世界の動きや  
流れがどうしても関係してくる仕事ですから。

## Q.6 入隊してよかったと思うことは？



黒川さん  
(息子が陸上自衛隊所属)

同期の子たちと兄弟みたいに仲良しで、そうい  
う関係ができる仕事はほかにないと思います。



渡辺さん  
(息子が陸上自衛隊所属)



木目さん  
(息子が陸上自衛隊所属)

自衛隊は人と人が密に関わるので、息子も人付  
き合いが上手になったなと感じています。

矢田さん  
(娘が航空自衛隊所属)

国家公務員だからこそ、どんな大企業よりも安  
定感があるのは親として頼もしいです。

## Q.8 自衛官としてどうなってほしい？



古高さん  
(娘が航空自衛隊所属)

学んできたこと、その恩をどうやって返していく  
かを息子には考えていってほしいです。



早野さん  
(娘が陸上自衛隊所属)



三関さん  
(娘が海上自衛隊所属)

幹部になってより良い組織を目指してほしい。  
娘だったらそれができるはずだと信じています。

黒川さん  
(息子が陸上自衛隊所属)

本当にたくましくなったので、みんなから頼られ  
る見識の広い自衛官を目指してほしいです。

# 7つの働き方改革

仕事もプライベートも両方大切にしたい！ そんなあなたの思

WORK.

1

## 産休・育休制

産休・育休を含め約3年間休業できる。男性隊員も「配偶者の出産特別休暇」等があり、育休取得が奨励されている。

WORK.

2

## 配偶者同行休業

配偶者が外国での勤務・修学を理由に外国に滞在することになった場合、最大3年間休業できる。



海上自衛隊／下総教育航空群 下総航空基地隊 本部 2等海曹  
林志音(24)

子育ての相談もできます！

産休・育休経験者がほとんど



陸上自衛隊／第1施設大隊 本部管理中隊 1等陸曹  
有薗泉(51)

家族と一緒にサポート！

パートナーの留学も

### ・普段のお仕事は？

基地内のホームページの作成・更新を行っています。部隊からの要望を汲み取り、2週間に1回更新。一人で作業をするので大変ですが、感謝されることも多く、嬉しいですね。

### ・この制度を利用してみて

育休を取っている上司が多く、部隊の中で積極的に業務の引き継ぎを行ってくれるので、取得しやすいです。また、夏・冬用のマタニティ制服もあり、とても助かります。



#### PRIVATE PHOTO.01 愛猫のすしろーとリラックス

産休制度を活用し、マタニティエクササイズや血糖値を意識した料理づくりなど、出産に向けて準備を整えています。

### ・普段のお仕事は？

広報の仕事をしています。部外協力団体や部隊見学に来られた方に理解してもらえるよう、部隊の活動について、わかりやすく説明することを心掛けています。

### ・この制度を利用してみて

妻がアメリカの米陸军工兵学校に留学する際に10ヶ月取得。おかげで2歳の娘と家族三人一緒に過ごすことができました。日本にしかない制度で、アメリカで反響がありました。



#### PRIVATE PHOTO.02 妻の卒業式に娘と一緒に参加しました

卒業式以外にも、妻の学校の文化交流イベントに家族で浴衣を着て参加したこと。他国文化に触れ、視野が広がりました。

※所属・階級は撮影当時のものです。

いに応える、自衛隊の7つの制度を紹介します。

WORK.

3

## 柔軟な働き方

ワークライフバランス推進の一環として、早出遅出勤務を活用した朝方勤務やフレックスタイム制を取り入れている。



航空自衛隊／第4補給処 調達部 3等空曹  
藤崎弓佳(36)

夕方の時間有効活用！  
朝の出勤時間を早めて

### ・普段のお仕事は？

被服や物品の維持管理、新しい物品の調達などを行っています。隊員や基地の仕事に支障が出ないよう環境を整える仕事なので、スムーズに調達ができるよう心掛けています。

### ・この制度を利用してみて

出勤時間を調整できるので、早めに帰宅して子どもと一緒に過ごせるのが嬉しいです。普段できないお買い物ができたり、手の込んだ料理を作ることもできます。



PRIVATE PHOTO.03

#### 子ども達と保育園帰りにドライブ！

学校帰りや保育園帰りに、家族でドライブをしたり、買い物に行ったりしています。子ども達と過ごす時間が増えました。

## 働き方改革って…？

働き方改革は、働く人の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現することで、成長と分配の好循環を構築し、働く人一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指した、国をあげての取り組みです。

## ほかにも、こんな制度が！

WORK.4

### 府内託児所

全国8か所（真駒内・市ヶ谷地区・朝霞・三宿・熊本・横須賀・入間）に設置されており、基本保育、一時保育、延長保育等の保育事業を実施しております。



WORK.5

災害派遣等の緊急登庁時における子どもの一時預かり  
災害派遣等で急に派遣される場合、一時的に駐屯地に子どもを預けることができます。



WORK.6

### テレワーク

政府指針を受け、可能な部隊等では、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方に取り組んでいます。



WORK.7

### 自己啓発のための休業制度

大学等における修学（2年以内）、国際貢献活動への参加（3年以内）のために休業することができます。



※所属・階級は撮影当時のものです。

# 充実してます！待遇や福利厚生

隊員等およびその家族を含  
制度により、待遇と福利厚

## 給与

### 俸給月額

#### 【一例】

曹長：約40万円/月、2曹：約38万円/月、3曹：約26万円/月  
※同年代・類似役職で比較した場合の俸給水準  
公安職国家公務員の約1.1倍

加えて

#### 賞与(夏冬ボーナス)

俸給月額等の4.6月分

### 各種手当

一般職国家公務員の共通手当として扶養手当、住居手当、通勤手当が支給され、加えて、自衛隊の任務に応じて以下の手当が支給

営外手当：6,680円/月（駐屯地外に居住する曹士自衛官に支給）

航空手当：約24万/月（ジェット戦闘機操縦士、1尉）（引上予定）

乗組手当：約11万円/月（護衛艦乗組員、2曹平均）（引上予定）

空挺隊員手当：約7万円/月（空挺隊員、2曹）

指定場所生活調整金：20万円/年（令和7年度新設予定）

航空管制官に支給する手当：約3万円/月（令和7年度新設予定）

1尉の場合

野外で訓練等に従事する隊員に支給する手当：1,400円/日

（令和7年度新設予定） 等

### 現物給与：食事・住居(光熱水費含む)・医療・被服

食事・光熱水費が無料（営内者等）。基地・駐屯地内の医務室、自衛隊地区病院で医療が無料で受けられる。また、毎年1回の定期健康診断、各種教育課程入校前等の臨時健康診断のほか、年齢に応じて、循環器検診、各種がん検診等を毎年受検。被服一式も支給・貸与

### 退職手当

退職時の階級・俸給月額、勤続年数、退職理由に応じて支給

【一例】曹長の定年退職者約2,100万円

### 若年定年退職者給付金

自衛官の定年年齢が他の公務員に比べ若年定年であることから、これを補うため、退職時の年齢から61歳までの一定収入を補償

※公務員の定年延長に伴い、段階的に引き上げられています。

【一例】曹長の若年定年退職者約1,200万円

### 一般曹候補生の採用当初における給与

### 俸給月額

	2士任官時	1士昇任時	士長昇任時
高卒	224,600円	235,100円	242,800円
大卒	239,600円	240,100円	247,100円

※一般曹候補生は、入隊時に2等陸・海・空士として任官し、入隊から半年後に1士へ昇任、さらに半年後（入隊から1年後）には士長へ昇任します。

※俸給は、学歴、職歴に応じ加算されます。

※大卒者の初任給は、複数年かけて248,000円まで引き上げられる予定です。

### 自衛官候補生の採用当初における給与

### 俸給月額

	2士任官時	1士昇任時	士長昇任時
高卒	224,600円	242,600円	250,700円
大卒	239,600円	245,800円	254,600円

※自衛官候補生は、入隊3か月後に2等陸・海・空士として任官し、入隊から9か月後に1士へ昇任、さらに1年後（入隊から1年9か月後）に士長へ昇任します。

※俸給は、学歴、職歴に応じ加算されます。

※大卒者の初任給は、複数年かけて248,000円まで引き上げられる予定です。

※自衛官候補生の間（入隊から約3か月間）は月額：179,000円（自衛官候補生手当）となります。

### 自衛官候補生（任期制）の各種手当等

自衛官候補生は、3か月の教育期間終了後、任期制の自衛官となります。任期制自衛官は任期中から退職まで、充実した各種手当でサポートします。

### 自衛官任用一時金

約34.4万円（採用3ヵ月後に2士に任官した際、翌月に支給）

### 特例退職者手当

任期制として任用された自衛官に対して、任期満了ごと退職手当が支給されます。

	1任期	2任期	累計
陸上自衛官	約73万円（約2年）	約177万円（2年）	約250万円
海上・航空自衛官	約118万円（約3年）	約181万円（2年）	約299万円



むスケールメリットを生かした共助態勢と、防衛省の特殊性を踏まえた各種施策や  
生が充実しています。

## 保険制度

### 団体保険制度

防衛省独自の保険制度。自衛隊の勤務の特殊性を考慮した多様かつ十分な補償と、防衛省のスケールメリット(共助態勢)を活用した割安な保険料により、生命・医療・傷害、介護、三大疾病等を幅広く補償

### 防衛省生活協同組合

生命医療共済、火災災害共済制度により、現役および退職後の死亡・医療補償に加え、火災時の動産・不動産損害を安い掛金で補償

### 団体扱い保険

ガン・自動車・女性保険等、特定の保険についても団体割引が適用され、民間に比べて保険料が割安

## 貯金制度

共済組合独自の制度として普通貯金、定期積立貯金、定期貯金制度を保有。市中銀行等よりも有利な金利で確実な資産形成が可能

## 年金制度

### 安心の厚生年金制度

老齢・障害・遺族の各厚生年金が確実に給付されるとともに、自己の掛金負担により給付がさらに充実

### ideco、財形制度

個人掛金から各種税金等が控除され、効率的な資産形成が可能

## 住居

### 駐屯地・基地外で生活する隊員が居住する官舎を

#### 駐屯地近傍に整備

宿舎は、単身用(1K相当)～世帯用(3LDK相当)を整備。宿舎に入居せず民間のアパート等を借りる場合には、基準に基づき、住居手当を支給。



## WLB(ワーク・ライフ・バランス)

### 休日・休暇

有給休暇等: 年次休暇(年間24日)、週休2日制  
特別休暇: 年末年始・夏季、育児(配偶者出産特別休暇、  
育児参加特別休暇、子の看護のための特別休暇)・  
介護等  
勤務時間: フレックスタイム制、早出遅出勤務等

### 厚生施設等

駐屯地内には、体育館の他、コンビニ、食堂、喫茶店、クリーニング店、リラクゼーションルーム、図書室等の入った厚生センターが設置されている。キャンプ用品、スキー用品等の貸し出しもあり。  
陸上自衛隊の全駐屯地及び海上・航空自衛隊の一部の基地には、家族との連絡等に使用可能なWi-Fiを完備

### 育児などの家族支援

#### 庁内託児所

駐屯地に隣接した託児所を市ヶ谷、陸自4カ所(三宿、熊本、真駒内、朝霞)、海自1カ所(横須賀)、空自1カ所(入間)及び防医大(所沢)の計8カ所に設置



#### 緊急登庁支援

災害派遣などの際の緊急登庁時に、預け先がない子どもを駐屯地等にて概ね5日間程度、一時的に預かる制度

#### 連絡態勢の確保

長期にわたり国内外に派遣される場合には、家族と隊員が連絡を取る手段としてテレビ電話や無線通信環境の整備を実施

## 各種優待・割引制度

### 大手企業と提携した福利厚生アウトソーシング制度

幅広い優待メニューを安価に利用可能

### 主要メニューの一例

ディズニーリゾート・USJ等、全国主要レジャー施設利用割引、  
補助金とポイント制度を併用したお得な宿泊割引、美容・育児・  
健診補助や特定健康診査、特定保健指導等、女性向け割引、ヤ  
フー・楽天利用時のポイント付与等、日常生活からレジャーにわたる幅広い優待・割引制度が充実



働き方改革  
進んでます!

ON・OFFバッタリ!

# 新人自衛官の1DAYスケジュール

自衛隊に入るとどんな毎日なの？ そんな疑問を探るべく、陸上自衛隊の新人自衛官の生活に密着！



塙田賢也(20)  
陸上自衛隊／第1後方支援連隊 本部付隊 通信小隊 1等陸士

2ヵ月前に通信小隊に配属。各課の無線や電話をつなぎ、通信を維持する仕事をしています。

オンオフを切り替えながら  
仕事も趣味も仲間との時間も  
ぜんぶ楽しんでいます！



いつもの6人組で朝食を  
5:40に起床し、点呼と清掃を終えたら食堂へ。朝食にゆで卵が出ると嬉しい！



自衛隊体操で体を動かします  
スピーカーから流れる音楽に合わせて、みんなで体を動かします。



朝礼で1日の流れを確認  
隊長から「今日もがんばりましょう」と号令がかかり、いざ課業開始！



朝・昼・晩と仲間と一緒に食堂で食事をとります。  
毎日献立が変わる栄養たっぷりの食事が、寮で暮らす隊員は無料で食べられます。



銃を整備しています  
訓練で得た知識をもとに、火器や機材を部品単位で細かく整備していきます。



あっという間にごちそうさま！  
美味しい食事なので一緒に食べてしまします。  
金曜屋に出るカレーが一番のお気に入り！



通信機材を設置中  
訓練中の車両と通信がとれるよう、車両に通信機材を積んでいます。



仕事のラストは体力鍛成！  
普段は細かい仕事が多いからこそ、1日の最後に体を動かすことこの時間が大好き。



外出は当日申請でもOK  
22時半まで外出できるので、同期と夜ご飯を食べに出かけたりフレッシュ！



休日  
週末は、金曜夜から日曜夜まで、外出できるので自己鍛錬や趣味にいそしんでいます！

※所属・階級は撮影当時のものです。

## 駐屯地ライフQ&A

### ・自衛隊に入隊したきっかけは？

高校の部活引退後、何もせずに甘えて過ごしていた自分を鍛え直そうと入隊を決めました。私立高校に通わせてくれた親に恩返しもしたかったので。

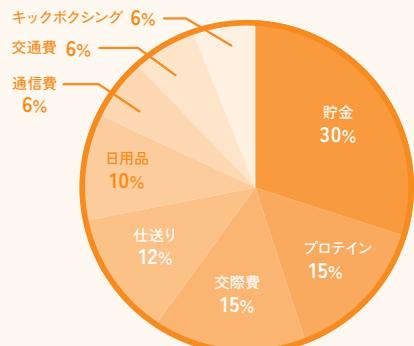
### ・入隊する前と後のギャップは？

入隊前は、上下関係が厳しいと思っていましたが、先輩方は優しく接してくれますし、わからないことがあっても一から丁寧に教えてくれます。

### ・駐屯地での生活で楽しいことは？

午後の体力鍛成の時間にみんなで思い切り体を動かすこと。また、仕事後に寮の同部屋の仲間とくだらない話をすることもとても楽しいです。

## お金の使い方 月額 240,100円



### ボーナスも出ますよ！

寮では家賃や食費がかからず、貯金もしやすいです。週末は実家に帰り、彼女とのデートや趣味のキックボクシングを満喫。ボーナスは、鹿児島に住む祖母に会いに行く旅費に使いたいと思っています。

# これが自衛官ライフ 駐屯地内は街みたい!

駐屯地等の中には売店やいろいろな施設があります。  
駐屯地等での自衛官ライフをナビゲーターが案内します。



普段の暮らしの  
一部をご紹介!!



## SPOT.01 みんなで楽しく食べられる食堂

海上自衛隊横須賀基地の昼食風景。栄養バランスとボリュームを兼ね備えたメニューを毎日味わえます。



## SPOT.02 広々とした4人部屋

入隊後は宿舎での共同生活になるので、居住費がかかりません。仲間と絆を深めながら訓練に慣れていきます。



## SPOT.03 コンビニや売店も充実

基地等にはそれぞれコンビニがあり、生活用品や食品が購入できます。外に出る必要がないのでとても便利です。



## SPOT.04 隊員の健康を守る医務室

基地内にある医務室では、診察を無料で受けることができます。急な病気や怪我でも安心です。



## SPOT.05 いつでも便利、ATM

基地等の中にはATMも。基本的に毎日の生活費はそれほど多くはかかりませんが、すぐにおろせるのは心強いです。



## SPOT.06 ゆっくり休める図書コーナー

自室以外にも基地等には休息スペースが各所設けられています。隊員同士のコミュニケーションも大切です。



## SPOT.07 思い切り体を動かせる体育館

体育館は訓練やサークル活動でも使えます。スポーツ好きな隊員も多いので、いつも快活な声が響いています。



## SPOT.08 髪が伸びたら理髪店へ

基地等の中では散髪もできちゃいます。公務員としての規律や品位を保つため、身だしなみを整えるのも大切です。



## SPOT.09 一日の疲れを癒やす大浴場

大勢の隊員が同時にに入るよう基地等には大きな浴場があります。一日の疲れが消えて、夜はぐっすり眠れます。

## クラブ活動の紹介 運動部から文化部まで、さまざまなクラブが各拠点にあります！

### 和太鼓(陸上自衛隊・前河原駐屯地)



学校職員が学校行事等で和太鼓の演奏を披露して行事を盛り上げます。

### サッカー(海上自衛隊・厚木基地)



2017 : 全国自衛隊サッカー大会 優勝／神奈川県リーグ 2位  
2018 : 全国自衛隊サッカー大会 優勝／神奈川県リーグ 5位  
2019 : 全国自衛隊サッカー大会 優勝／神奈川県リーグ 3位

### 野球(航空自衛隊・千歳基地)

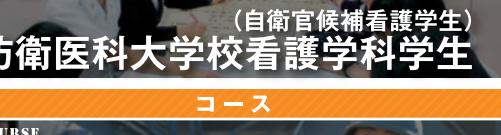


2018 : JABA北海道結成記念大会 準優勝  
2019 : 交流戦JABA東北大会 リーグ戦第3位  
2019 : プロ野球・アマチュア野球 対 巨人軍(6-1)  
2022 : 社会人野球全国大会出場

ほかにも、女子フットサル、バトミントン、バスケットボール、空手、合気道、茶道、軽音楽、プラスバンドなど、多様なクラブ活動があります！

# 理想の未来を実現する多種多様なコース

## — INTRODUCTION JSDF COURSE —

コース	特徴	対象年齢
<b>COURSE 01</b>  <b>一般幹部候補生</b>	防衛大学校卒業者とともに陸・海・空自衛隊それぞれの幹部候補生学校において、自衛隊組織の骨幹である幹部自衛官として必要な知識と技能を学びながら、その資質を磨きます。	<b>26歳未満</b> 大学院卒は28歳未満
<b>COURSE 02</b>  <b>自衛隊奨学生</b>	各自衛隊の装備品の研究開発や文学(語学)・法学の分野で活躍する有能な人材を養成するため、大学等において理学、工学、文学(語学)又は法学を専攻している者(今後専攻しようとする者を含む。)から選考により採用して学資金を貸与して修学を助成、卒業後は所定の手続きにより、一般幹部候補生として採用されます。	<b>25歳未満</b> (大学卒業時26歳未満) 修士課程在学者は27歳未満 (課程修了時28歳未満)
<b>COURSE 03</b>  <b>幹部候補曹</b>	令和7年度より新規創設された採用種目になります。幹部候補曹とは、数年間の曹としての勤務を経て将来幹部として活躍する者を採用する制度です。これまでの一般幹部候補生とは異なり、各職種等部隊での曹としての勤務を通じ、知識・技能を磨き一定の経験をもって幹部候補生学校に入校し幹部に任官し、将来は具体的なオペレーションの企画や実行を担う中堅幹部(ミドルリーダー)となります。	<b>20歳以上</b> <b>33歳未満</b>
<b>COURSE 04</b>  <b>防衛大学校学生</b>	将来、各自衛隊の幹部自衛官となる者を4年間の教育訓練と全寮制の規律ある団体生活を通じて養成します。広い視野、科学的な思考、豊かな人間性を持ち、想像力と活力に溢れる幹部自衛官となるため、知育以外に德育と体育を重視しています。	<b>18歳以上</b> <b>21歳未満</b>
<b>COURSE 05</b>  <b>防衛医科大学校医学科学生</b>	将来、医師である幹部自衛官となる者を6年間の教育訓練と全寮制の規律ある団体生活を通じて養成します。医師としての知識や技能のほかに、生命の尊厳への理解やあらゆる任務を遂行できる体力も養います。	<b>18歳以上</b> <b>21歳未満</b>
<b>COURSE 06</b>  <b>(自衛官候補看護学生) 防衛医科大学校看護学科学生</b>	将来、保健師・看護師である幹部自衛官となる者を4年間の教育訓練と全寮制の規律ある団体生活を通じて養成します。看護専門職者としての優れた教養・知識・技能の実践を通じて、防衛省・自衛隊の国内外における活動に貢献できる人材を育成します。	<b>18歳以上</b> <b>21歳未満</b>
<b>COURSE 07</b>  <b>一般曹候補生</b>	部隊の基幹である曹となる自衛官です。入隊後、教育課程や部隊勤務で知識や経験を積み、それぞれの職域のスペシャリストとして活躍します。自衛官の基礎知識はもちろん専門的な技能まで、じっくりと着実に身に付けることができます。	<b>18歳以上</b> <b>33歳未満</b> ※採用予定月の1日に おいての年齢
<b>COURSE 08</b>  <b>自衛官候補生</b>	自衛官となる為に必要な基礎的教育訓練を経て、任用期間が定められた「任期制自衛官」に任官する制度です。様々な訓練や職務を通じた技術の習得、任期満了後の就職に向けた資格の取得など、希望に合った将来が描けます。	<b>18歳以上</b> <b>33歳未満</b> ※採用予定月の1日に おいての年齢
<b>COURSE 09</b>  <b>航空学生</b>	海自または空自のパイロットなどを養成します。団体生活を送りながら各種訓練を受け、戦闘機、哨戒機、輸送機、ヘリコプターなどのパイロットなどになることが出来ます。	<b>18歳以上</b> <b>24歳未満</b> 海上自衛隊航空学生は 18歳以上23歳未満
<b>COURSE 10</b>  <b>陸上自衛隊高等工科学校生徒</b>	高機能化・システム化された装備品を運用する陸上自衛官となる者を養成するための学校です。国際社会においても自信をもって対応できる自衛官を育てます。 ※令和10年度から陸・海・空共同、男女共学の学校になります。	<b>17歳未満の 男子</b> ※中卒(見込)を含む
<b>COURSE 11</b>  <b>予備自衛官補</b>	社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として採用し、所定の教育訓練を経て「予備自衛官」に任命します。予備自衛官は各種事態において自衛官として任務を果たし社会に貢献します。予備自衛官補には「一般」と「技能」(語学、医療など)のコースがあります。	<b>18歳以上</b> <b>52歳未満</b> 技能公募は これに限らず

自衛官になるといつても、その職域や進路は多種多様。  
「なりたい自分になる」ために、自分の適性や希望にあうものを探してみましょう。

※大卒者については、定める要件を満たす場合、3曹昇任後1年で幹部候補生への受験資格が得られます。

一般大学等								曹長	3尉	2尉	ページ	QR		
大学4学年次等	志願	採用試験 筆記・口述等	採用	任用	入隊	大卒試験合格者 約1年	昇任	院卒者試験合格者 院卒	昇任	P31				
●夏休み期間を利用した約1週間の研修あり ●自衛隊の研究開発機関研修や装備品見学が可能	志願	選考(試験) 筆記・口述等	採用	夏季研修	任用	入隊	大卒 約1年	昇任	院卒	昇任	P32			
短期大学等	士長	3曹	2曹	1曹	曹長	3尉	2尉	ページ	QR	P32				
志願 選考(試験) 筆記・口述等	採用	任用	入隊	昇任	3年後 海:1年11か月後 空:1年9か月後	曹長 約1年	昇任			P32				
学生	曹長	3尉	2尉	ページ	QR	P33								
入校	4学年卒業後、曹長へ任命								卒業	幹部候補生 学校入校	昇任	P33		
入校	6学年卒業後、曹長へ任命								卒業	幹部候補生 学校入校	昇任	P34		
入校	4学年卒業後、曹長へ任命								卒業	幹部候補生 学校入校	昇任	P34		
自衛官候補生	2士	1士	士長	3曹	2曹	1曹	曹長	3尉	2尉	ページ	QR	P35		
6ヶ月	6ヶ月	1年9か月以上	選考	幹部選抜試験 受験資格	3曹昇任後4年で 内部幹部候補生への 受験資格が得られる*	約1年 選抜試験	昇任	幹部候補生 学校入校	昇任			P35		
3ヶ月	1任期:1年9か月(陸自) 2年9か月(海空)			選抜試験	幹部選抜試験 受験資格	3曹昇任後4年で 内部幹部候補生への 受験資格が得られる*	約1年 選抜試験	昇任	幹部候補生 学校入校	昇任		P36		
入隊	任用 試験により3曹へ (または任期満了後、民間企業等へ就職)								卒業	幹部候補生 学校入校	昇任			
入隊	約2年 6ヶ月 6ヶ月 1年			昇任	飛行幹部候補生(ライトコース)	約4年	昇任					P37		
生徒	士長	3曹	2曹	1曹	曹長	3尉	2尉	ページ	QR	P38				
入校	3学年卒業後、士長へ任命								卒業	幹部選抜試験 受験資格 3曹4年以上勤務かつ 25歳以上	昇任	昇任	P38	
採用試験	予備自衛官補					予備自衛官				ページ	QR	P39		
一般公募技能公募	●3年内に50日、合計400時間(一般公募) ●2年内に10日間、80時間(技能公募)					●防衛招集、国民保護等招集命令及び災害招集命令により招集され、出頭した日をもって自衛官となる。 ●一般公募からの予備自衛官のうち希望する者は所定の教育訓練を経て、即応予備自衛官となることも可能。							P39	
志願	採用	教育訓練	任用											



# 一般幹部候補生

# 日本と国際社会の平和を担う、 次の世代のリーダーとなる。



## 自衛隊のリーダーである幹部自衛官になるための制度

幹部候補生学校で基本的な知識と技能を修得し、卒業後は部隊を指揮する幹部自衛官として勤務することになります。

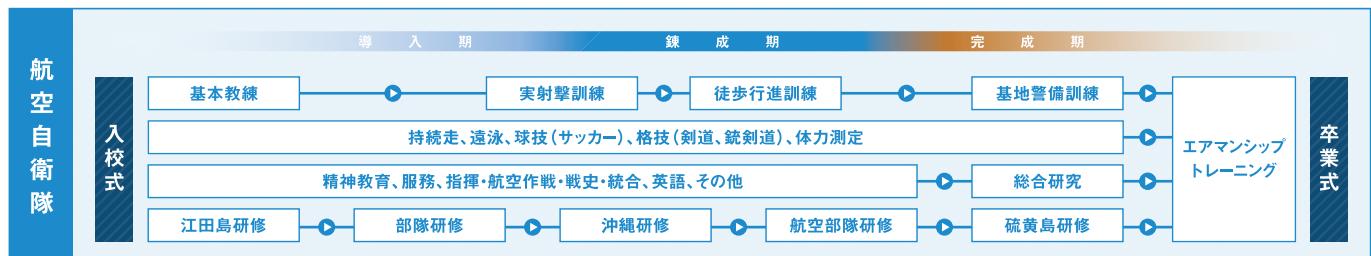
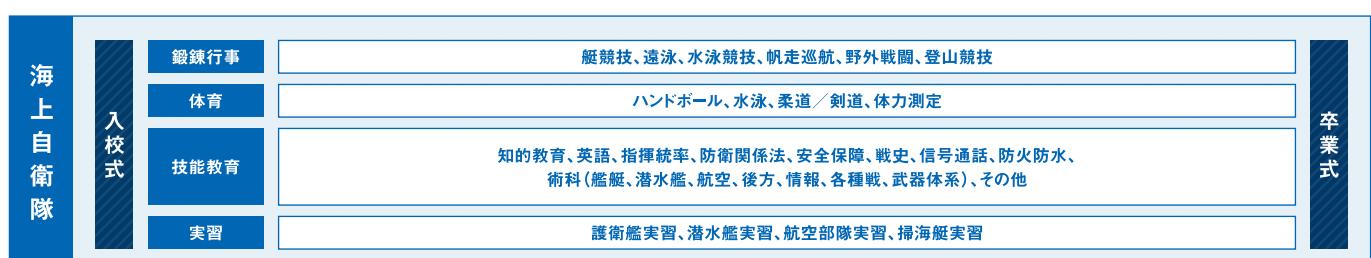
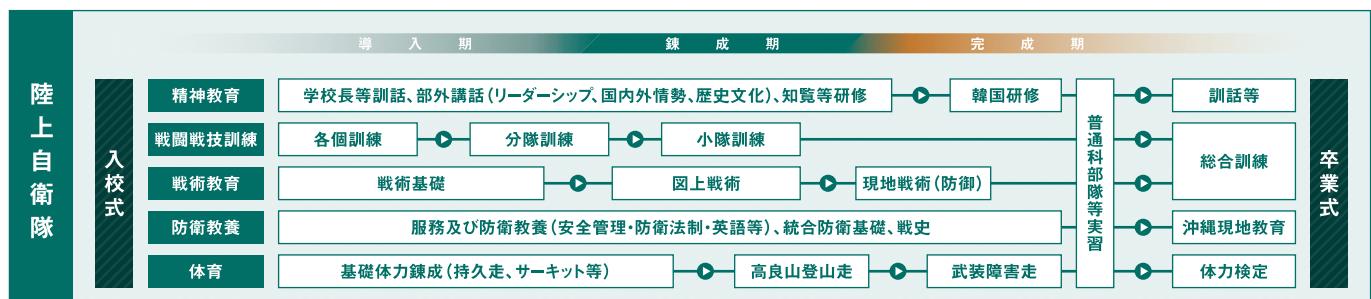
合格区分	幹部任官後の階級	初任給	幹部任官後の給与
大卒程度	3等陸・海・空尉	月額:273,600円(修士課程修了者等以外)	月額:296,100円
		月額:287,600円(修士課程修了者等)	月額:304,700円
院卒者試験	2等陸・海・空尉	月額:290,400円	月額:314,900円

幹部の教育—リーダーとしてプロフェッショナルを目指す

幹部候補生は曹長として、まず陸上・海上・航空自衛隊に1校ずつ設置された「幹部候補生学校」へ入校、各自衛隊のリーダーとして必要な基礎的事項を修得します。約1年の教育を経たのち幹部自衛官へと昇任。部隊勤務や職種・術科学校、幹部学校などにおいて隊員のレベルに応じて段階的にリーダー教育が行われています。

自分のライフプランに合わせた成長とキャリアアップを実現することができます。

## 幹部候補生学校の教育カリキュラム





## 知識と技術でスペシャリストとなる。

### プロフェッショナルな自衛官を目指す学生を支援

陸上・海上・航空自衛隊の装備品の研究開発や文学(語学)・法学の分野で活躍する有能な人材を養成するため、大学等において理学、工学、文学(語学)又は法学を専攻している者(今後専攻しようとする者を含む。)から選考により自衛隊奨学生として採用して学資金を貸与し、その修学を助成、卒業後は所定の手続きにより、一般幹部候補生として採用されます。

### 学資金の貸与 — 毎月80,000円を貸与

※令和7年度から学資金の引き上げを予定(月額54,000円から80,000円)

### 採用

採用区分(陸上、海上及び航空自衛隊)については、希望等を考慮の上決定し、採用通知に記載します。なお、第1希望以外で採用される場合もあります。



### 従事する主な業務内容

分野		主な業務
研究開発	陸上自衛隊	装甲車両、誘導武器、サイバー攻撃対応、誘導ミサイル対処、電磁スペクトラムに関する研究開発業務
	海上自衛隊	艦船、航空機、搭載電子機器、武器(電磁気に関する分野等を含む。)艦船武器、水中音響に関する研究開発業務
	航空自衛隊	航空機、誘導武器、レーダー、搭載電子機器、電磁波、宇宙領域に関する研究開発業務
語学	陸上自衛隊	国際貢献活動等の現地における通訳・調整業務、語学教官等語学に関する知見を活用した業務
	海上自衛隊	語学に関する知見を活用した業務又は艦艇、潜水艦、航空機の運用に関する業務等
法務	陸上自衛隊	防衛関係法制、法制教官等の法務に関する知見を活用した業務
	海上自衛隊	法務に関する知見を活用した業務又は艦艇、潜水艦、航空機の運用に関する業務等

※記載の業務のほか、大学又は、大学院の研究分野に応じて多様な業務に従事します。



## 現場で磨く力が、チームを支える力に

幹部候補曹とは、士・曹といった立場を一定期間経験し、実務経験を踏まえた上で幹部自衛官に昇任し、将来は現場の司令塔となり具体的なオペレーションの企画や実行を担う存在となります。幹部自衛官として勤務するので自らの特性を生かすことができる教育や研修の機会が多く準備されており、柔軟なキャリアパスが設計できます。

### キャリアアップの流れ



### 待遇など

任官後の階級	初任給	幹部任官後*の給与
陸・海・空士長	月額:235,300円(短大卒)	月額:299,000円
	月額:252,600円(大卒)	月額:303,200円

\*入隊から約5年後



## 日本と世界の平和を、一生の仲間と築く。

### 自衛隊のリーダーである幹部自衛官を養成する学校

大学設置基準に準拠した教育に加え、学校独自の防衛学教育や訓練等を行い、広い視野、科学的な思考力、屈強な体躯、豊かな人間性を育むことで、統率力のある幹部人材へと成長していきます。



### 待遇など

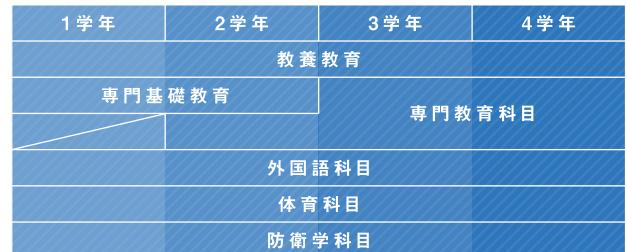
身 分	特別職国家公務員（自衛官ではありません。）
学生手当	月額：151,300円

### 教育課程

防衛大学校の教育課程は、文部科学省の定める大学設置基準に準拠し、教養教育、外国語、体育、専門基礎の科目と専門科目（人文・社会科学専攻または理工学専攻）を一般大学と同じように教育するとともに、本校独自の防衛学（防衛に関する学術分野）の教育を行います。

2学年進級時に、本人の希望と成績により専門の学科が、本人の希望と成績、適性により陸上・海上・航空各要員の区分が決定されます。

### ■教育体系図



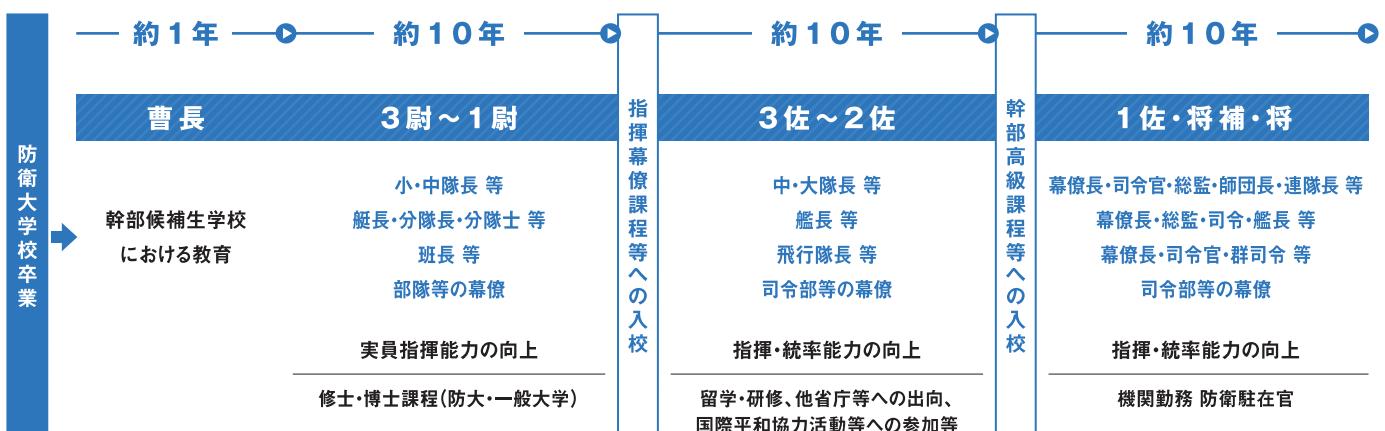
### 訓練課程

気力・体力の向上を図る共通訓練と、プロとしての資質を育成する専門訓練を行っています。

訓練は毎週2時間（1学年時は毎週4時間）程度実施される課程訓練と、春夏秋冬の定期訓練（年平均6週間）があり、訓練時間は4年間で約1,005時間となります。



### キャリアアップの流れ



COURSE

05

# 防衛医科大学校医学科学生



**命と平和を守れる人になる。**



## 医師である幹部自衛官を養成する学校

最先端の一般医学と国内で本校だけが教育する防衛医学の両方を学びつつ、部隊での訓練・実習を通じて幹部自衛官に求められる統率力も身につけます。また、将来は博士(医学)の学位を得ることも可能です。

待遇など	身 分	特別職国家公務員(自衛官ではありません。)
	学生手当	月額:151,300円

## カリキュラム

進学課程・専門課程・訓練課程により構成され、総合臨床医として活躍できる自衛隊医官を育てる、段階的なカリキュラムとなっています。



**卒業後の進路** ➔ 幹部候補生学校 ➔ 初任実務研修 ➔ 部隊等に勤務 ➔ 専門研修 ➔ 部隊等に勤務 ➔ 医学研究科等

COURSE

06

# 防衛医科大学校看護学科学生



**命と平和を守れる人になる。**



## 保健師・看護師である幹部自衛官を養成する学校

臨地実習を重視したカリキュラムと幹部自衛官を育てるための訓練を通して、国内外のさまざまな現場で活躍できる人材を育成します。

4年間の丁寧な個別指導により、卒業時には学士(看護学)の学位が取得できるとともに、国家試験を受験し、保健師・看護師免許を取得できます。

待遇など	身 分	特別職国家公務員(自衛官ではありません。)
	学生手当	月額:151,300円

## カリキュラム

基礎分野から始まり、専門分野から総合分野へと体系的に看護学を学びます。この他に防衛看護学や部隊実習などの訓練を通じて、幹部自衛官として必要な基礎的資質及び技能を育成します。



**卒業後の進路** ➔ 幹部候補生学校 ➔ 新人看護職員研修 ➔ 自衛隊病院や衛生科部隊等に勤務



## 各部隊の中核を担う自衛官になる。

### 部隊の中核で活躍する将来の曹たる隊員を養成する制度

現場の部隊で自衛官として長く活躍したいという方にぴったりの制度です。選抜試験を経て、幹部に昇任することもできます。



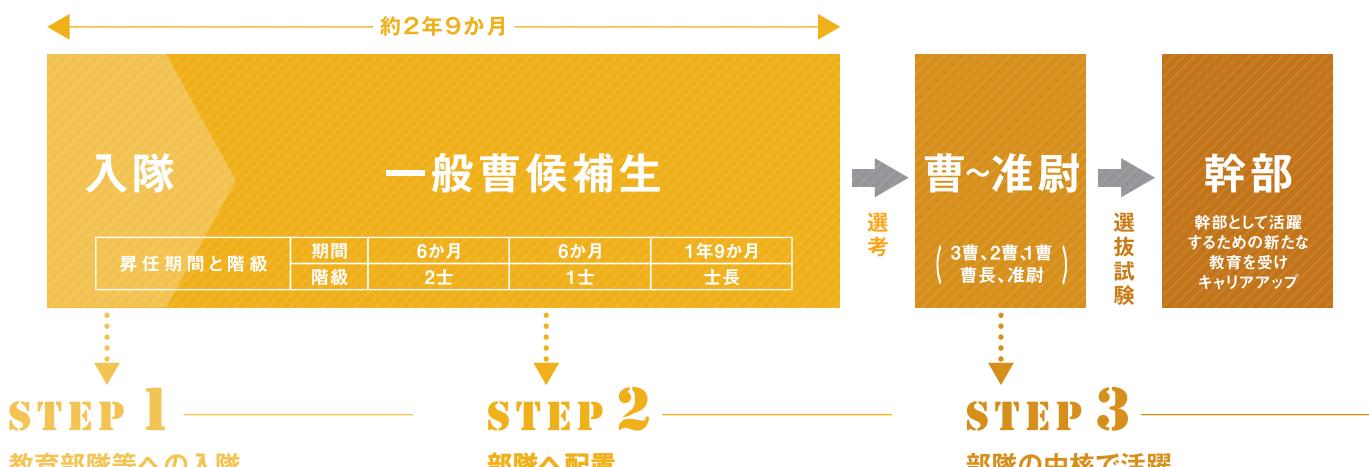
### 待遇など

初任給(月額)	高卒:224,600円、大卒:239,600円※
各種手当	扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。 また、年2回の期末・勤勉手当が支給されます。

※初任給は、学歴・職歴等により異なります。また、大卒者の初任給は、複数年かけて248,000円まで引き上げられる予定です。

### 入隊後の教育及びキャリアアップ

入隊後は、教育課程を通じて陸・海・空曹として必要な資質を養うとともに、部隊勤務に必要な基礎的知識及び技能を修得します。  
また入隊後2年9ヶ月経過以降、選考によって3等陸・海・空曹に昇任の機会が、さらにその先には幹部への昇任の機会が設けられています。



### 取得機会のある資格\*

- 車両関係** ●自動車整備士(1~3級) ●大型自動車運転免許(1種)(自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要) ●大型特殊運転免許 ●けん引免許
- 船舶関係** ●小型船舶操縦士 ●潜水士
- 航空関係** ●航空管制官 ●航空無線通信士
- 医療関係** ●救急救命士 ●准看護師 ●臨床検査技師 ●診療放射線技師
- その他** ●危険物取扱者(乙種第4種) ●公害防止管理者(第1~4種) ●ガス溶接(アーク溶接)技能者・2級ボイラー技士 ●電気工事士  
●パソコン検定(3・4級) ●英語検定(2・3・4級) ●ワープロ検定(3・4級) ●情報処理(1・2級) ●調理師免許 ●栄養士



## 柔軟に将来を選択できる任期制自衛官。

### 自衛官候補生として教育を受けた後、任期制の自衛官として勤務する制度

自衛官候補生として教育を受けた後、陸上自衛官は1年9ヶ月、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期として勤務する制度です。任用期間内は職務を通じて技術や体力を磨きつつ、それに関する資格取得も目指せます。



### 待遇など

初任給(月額)	高卒:224,600円、大卒:239,600円 自衛官候補生の間(入隊から約3か月)は、月額179,000円(自衛官候補生手当)となります。
自衛官一時任用金	344,000円 2士に任官した月又は翌月に支給されます(自衛官任官後、1年3か月未満で退職した場合、自衛官一時任用金を償還しなければなりません。)
各種手当	扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。 また、年2回の期末・勤勉手当が支給されます。 ただし、自衛官候補生の間(入隊から約3か月)は、扶養手当以外の手当は支給されません。
特例退職手当	1任期満了した際、2年間の勤務で約73万円、3年間で約118万円が支給されます。 さらに任期を継続し、2年間の勤務をした場合、約177~181万円が支給されます。

※初任給は、学歴・職歴等により異なります。また、大卒者の初任給は、複数年かけて248,000円まで引き上げられる予定です。

### 入隊後の教育及びキャリアアップ

入隊後は、教育隊において、自衛官として必要な基礎的事項について教育訓練を受けることになります。  
任期満了後は、「自衛隊新卒」として民間企業へ就職する等、進路を柔軟に選択することができます。もちろん、希望すれば任期を継続することも可能です。また、部隊の中核である「曹」やリーダーである「幹部」を目指すこともできます。



### 取得機会のある資格\*

- 車両関係** ●自動車整備士(1~3級) ●大型自動車運転免許(1種)(自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要) ●大型特殊運転免許 ●けん引免許
- 船舶関係** ●小型船舶操縦士 ●潜水士
- 航空関係** ●航空管制官 ●航空無線通信士
- 医療関係** ●救急救命士 ●准看護師 ●臨床検査技師 ●診療放射線技師
- その他** ●危険物取扱者(乙種第4種) ●公害防止管理者(第1~4種) ●ガス溶接(アーク溶接)技能者・2級ボイラー技士 ●電気工事士  
●パソコン検定(3・4級) ●英語検定(2・3・4級) ●ワープロ検定(3・4級) ●情報処理(1・2級) ●調理師免許 ●栄養士

### 民間企業等への就職支援

民間企業等への就職を希望する場合、技術・技能資格取得のための訓練や企業説明会など自衛隊の様々な就職援護施策を利用し、「自衛隊新卒」として民間企業等への就職支援を受けることができます。

また防衛省と総務省消防庁との間で、任期満了により退職予定の自衛官について消防吏員としての活用に向けた相互連携に関する申合せを交わしており、これを活用して消防吏員を目指すこともできます。



### 任期制自衛官退職時の進学支援

任期満了により退職予定の任期制自衛官に対して、予備校等による通信教育の活用により大学への進学を支援する制度や国内大学に進学する際に、学費を補助する「任期制自衛官退職時進学支援給付金」制度があります。

**[大学進学給付金] 年額 535,800円(即応予備自衛官に任用された場合)、年額 356,000円(予備自衛官に任用された場合)**





## 大空を舞台に活躍する夢を叶える。

### 海上自衛隊のパイロット及び戦術航空士、 航空自衛隊のパイロットを養成する制度

訓練を通して、戦闘機、哨戒機、輸送機、ヘリコプターなどのそれぞれの機種を自在に操るためのテクニックを磨きます。海上自衛隊か航空自衛隊で、搭乗する機種や役割が異なります。



### 待遇など

初任給(月額)	高卒:224,600円、大卒:239,600円
各種手当	扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。 また、年2回の期末・勤勉手当が支給されます。

※初任給は、学歴・職歴等により異なります。また、大卒者の初任給は、複数年かけて248,000円まで引き上げられる予定です。

### 入隊後の教育及びキャリアアップ

#### 海上自衛隊航空学生

海上自衛隊小月航空基地の小月教育航空隊に入隊し、航空学生課程で1年4ヶ月にわたり座学中心の基礎教育を受けた後、約7～8ヶ月の操縦士基礎課程を履修します。次に、機種ごとの教育課程を約1年～1年2ヶ月履修し、入隊から合計して約4年で、パイロットや戦術航空士の資格を取得、「ウイングマーク」を授与されます。その後、各航空隊に配属され飛行訓練を継続し、幹部候補生学校卒業後、入隊から約6年で幹部(3等海尉)に任官します。

※戦術航空士(Tactical Coordinator): 通称TACCO(タコ)と呼ばれ、戦術飛行の中心的役割を果たします。



#### 海上自衛隊で搭乗できる機種

- 固定翼哨戒機(P-1・P-3C) ●救難飛行艇(US-2)
- 電子戦データ収集機(EP-3) ●輸送機(C-130R)
- 多用機(OP-3C・UP-3C・UP-3D・U-36A)
- 連絡機(LC-90) ●哨戒ヘリコプター(SH-60J / 60K / 60L)
- 掃海・輸送ヘリコプター(MCH-101)
- 救難ヘリコプター(UH-60J)など

#### 航空自衛隊航空学生

航空自衛隊防府北基地の第12飛行教育団に入隊し、航空学生課程で約2年にわたり座学中心の基礎教育を受けた後、約5～11ヶ月の飛行準備課程を履修します。飛行準備課程修了後は、静浜基地又は防府北基地で約6ヶ月にわたり初級操縦課程を履修します。次に、機種ごとに分かれて約1年の基本操縦課程を履修し、入隊から合計して約4年で、パイロットの資格を取得、「ウイングマーク」を授与されます。その後、各飛行隊に配属され飛行訓練を継続し、幹部候補生学校卒業後、入隊から約6年で幹部(3等空尉)に任官します。



#### 航空自衛隊で搭乗できる機種

- 戦闘機(F-15J / DJ・F-2 A/B / F-35A)
- 救難捜索機(U-125A)
- 早期警戒(管制)機(E-2C・E-767)
- 空中給油・輸送機(KC-767) ●輸送機(C-130H・C-2)
- 救難ヘリコプター(UH-60J) ●輸送ヘリコプター(CH-47J)
- 政府専用機(B-777)など



※令和10年度から陸海空共同、男女共学の学校となります。

## 先行き不透明な現代を生き抜く力を養う。

### 高度なテクノロジー教育により、国際社会でも活躍できる 陸上自衛官となる人材を養成する学校

充実した学習環境で、高度な専門知識と逞しさを持つ人材を育成。質の高い教育内容を通して、識能（スキル）と資質（マインド）を育てます。



### 待遇など

身 分	特別職国家公務員（自衛官ではありません。）
生徒手当	月額：138,000円
卒業資格	提携する通信制高等学校（神奈川県立横浜修悠館高等学校）に入学し、3学年終了時に高等学校の卒業資格を取得します。

### 教育について

高等学校普通科と同等の教育を行う「一般教育」、高度なテクノロジーを修得するための教育を行う「専門教育」、陸上自衛官として必要な体力、気力、チームワーク、リーダーシップ等を養うための「防衛基礎学」を中心とする教育として実施し、将来活躍するための素地を養います。



一般教育：高等学校学習指導要領に準拠した教育を受けます。



専門教育：高機能化、システム化に対応する内容を学びます。



防衛基礎学：陸上自衛官として必要な識能及び資質の教育を受けます。



その他：クラブ活動、生徒会活動及び各種行事等に参加します。

### 学校生活について

学業だけでなく、寮（生徒舎）生活や様々な行事を通して多彩な経験ができるることは、一般的の高校にはない魅力の1つです。

仲間とともに過ごす学校生活の中で、たくさんの楽しい思い出ができるとともに、人と人との絆の大切さを実感することができます。また、日々の生活を通じ、自然と自律心、協調性、豊かな感受性も育まれます。



専門的栄養士が成長期の生徒を考慮した食事を作ります。



自習時間は、自習室で各自の机を使い勉強します。



生徒によるパレードの様子。



## 予備自衛官補とは

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者が、所定の教育訓練を修了後に「予備自衛官」となる制度です。予備自衛官は、普段、それぞれの職業に従事しながら予備自衛官として必要な知識・技能を維持するため定期的に訓練を受け、有事の際には自衛官となって、後方の警備や後方支援、又は国民の保護のための措置などに従事します。

一般公募と技能公募の2つのコースがあり、一般公募は採用年齢に該当する方なら応募可能です。

### 予備自衛官に任官すると

予備自衛官は防衛招集命令、国民保護等招集命令及び災害招集命令により招集され、出頭した日をもって自衛官となります。また、一般公募出身の予備自衛官のうち希望する者は所定の教育訓練を経て、即応予備自衛官となることも可能です。

## 待遇

身 分	非常勤の特別職国家公務員（階級の指定はありません）
手 当 等	訓練招集手当 日額8,800円※（教育訓練招集に応じると手当が支給されます） 支給総額（税込）一般：440,000円／3年 技能：88,000円／2年 教育訓練招集旅費 教育訓練招集に応じて教育訓練に参加する場合、自宅から教育訓練実施駐屯地までの交通費を支給します。
災害補償	公務に起因する災害（負傷、疾病、傷害、死亡）については、現職の自衛官と同様、本人又はその遺族に対し補償を行います。

ご質問・お問い合わせはお近くの自衛隊地方協力本部にご連絡ください。

### ■自衛隊地方協力本部一覧

電話番号	所在地	電話番号	所在地
札幌市中央区北4条西15丁目1 011(631)5472 函館市広野町6-25 0138(53)6241	旭川市春光町国有無番地 0166(51)6055 帯広市西14条南14丁目4 0155(23)5882	青森市長島1丁目3-5 青森第2合同庁舎2F 017(776)1594 盛岡市内丸7番25号 盛岡合同庁舎2F 019(623)3236	仙台市宮城野区五輪1丁目3-15 仙台第3合同庁舎1F 022(295)2612 秋田市山王4丁目3-34 018(823)5404
山形市緑町1-5-48 山形地方合同庁舎1・2F 023(622)0712 福島市花園町5番46号福島第2地方合同庁舎2 024(531)2351	水戸市北見町1-11 水戸地方合同庁舎4F 029(231)3315 宇都宮市桜5丁目1-13 宇都宮地方合同庁舎2F 028(634)3385	前橋市南町3丁目64-12 027(221)4471	さいたま市浦和区常盤4丁目11-15 浦和地方合同庁舎3F 048(831)6043
千葉市稻毛区轟町1丁目1-17 043(251)7151 新宿区市谷本村町10番1号 03(3260)0543	横浜市中区山下町253-2 045(662)9429	新潟市中央区美咲町1丁目1-1 新潟美咲合同庁舎1号館7F 025(285)0515	高松市サンポート3番33号高松サンポート合同庁舎南館2階 087(823)9206
甲府市丸の内1丁目1番18号 甲府合同庁舎2F 055(253)1591	長野市旭町1108 長野第2合同庁舎1F 026(233)2108	静岡市葵区柚木366 054(261)3151	佐賀市与賀町2-18 095(24)2291
富山市牛島新町6-24 076(441)3271	金沢市新神田4丁目3-10 金沢新神田合同庁舎3F 076(291)6250	鹿児島市東郡元町4番1号 鹿児島第2地方合同庁舎1F 077(23)1910	長崎市出島町2-25 防衛省長崎合同庁舎 095(826)8844
岐阜市長良福光2675-3 058(232)3127		那霸市前島3丁目24-3-1	大分市新川町2丁目1-36 大分合同庁舎5F 097(536)6271
			熊本市西区春日2丁目10-1 熊本地方合同庁舎B棟3F 096(297)2051
			福岡市博多区竹丘町1丁目12番 092(584)1881
			高知市栄田町2-2-10 高知よさこい咲都合同庁舎8F 088(822)6128
			松山市三番町8丁目352-1 089(941)8381
			高松市サンポート3番33号高松サンポート合同庁舎南館2階 080(941)8381
			宮崎市東大淀2丁目1-39 099(253)8920
			鹿児島市東郡元町4番1号 鹿児島第2地方合同庁舎1F 098(866)5457
			那霸市前島3丁目24-3-1 098(866)5457

自衛官募集  
ホームページ



自衛官募集  
ツイッター



ご質問・お問い合わせはお近くの自衛隊地方協力本部にご連絡ください。