

Rikuji &

陸自×自分らしさ



陸自×自分らしさ

あなたらしさ。

それはまだ明確な輪郭を持っていない。

でも、挑戦を重ねるほどに、経験を積むほどに、
よりクリアに搖るぎないものとして光を放つ。

ここには、あなたを
活かせる仕事がある。

陸自の16職種



陸上自衛隊で働く女性には、 自分らしさを大切にして欲しい。

あなたらしさを活かせる仕事、

あなたらしさが輝く仕事、

それが陸女、**女性陸上自衛官**です。

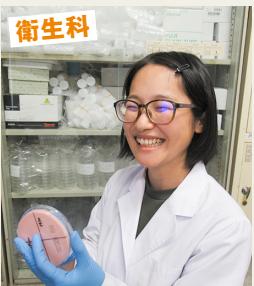
自衛隊の中で最大の組織である陸上自衛隊。

陸自には多彩な職種と数多くの仕事があり、それぞれの個性を活かしながら、

女性と男性が同じように生き生きと活躍できる職場があります。

職種の詳細は公式サイト（右記二次元コード）にてご確認ください。

陸上自衛隊16職種の
詳細は[こちら](#)



入隊から4年目の陸士長2名と2年目の陸士長、計3名の若手隊員に
入隊を決めた経緯と現在の仕事や生活についてお話を伺いました。

& 若手隊員 インタビュー



自分の仕事が感謝される、そんな喜びがある。

陸上自衛官を志したのはいつからですか？

茉衣 公務員になろうと思い専門学校に通っていた時に、熊本の豪雨被災地で支援活動をする自衛隊をニュースで見たのがきっかけです。その後、災害派遣だけではなく自衛隊にはさまざまな職種があることを知り、私も人の役に立てるのではと思い受験を決めました。

彩羽 私も同じく公務員専門学校卒です。就活中に自衛隊の広報官の方から詳しい説明を聞く機会があり、自分でも調べて活動の幅広さに驚くとともに、いろいろな新しい経験ができるのではと興味を持ちました。

結愛 私の場合は父が陸上自衛官で母も元自衛官という家庭で育ちました。国を守る仕事をしている父の姿を見て、幼少の頃からいつかは父と同じ仕事をと思っていました。

受験で苦労したことはありますか？

茉衣 試験は面接と筆記で、面接に不安はありませんでしたが、筆記試験の対策にかなり時間をかけました。運動は得意でしたが机に向かうのは苦手でしたので。

彩羽 私は人前で話をすることが得意ではなく、とっさに言葉が出てこなかったので、専門学校で面接の練習を繰り返し行いました。

結愛 私はそれほど苦労した記憶はありませんが、自衛隊広報官に大変お世話になりました。受験対策のアドバイスなど、かなり丁寧にサポートしていただきました。



茉衣さん

いろいろな仕事があり、やりがいがある。



結愛さん

現在はどのような仕事を担当していますか？

結愛 私は武器科で補給部隊に所属し、部品の供給や調達の手配を行っています。車両から工事用の器材、小銃などの火器まであらゆる装備の部品を、要望があった部隊に送る仕事です。

彩羽 私はシステム通信科で機器の修理を担当しています。有線の電話機などが対象ですが、1日に20台近く扱います。訓練の時などは野外でも修理します。

茉衣 私は武器科で整備中隊に所属し、主に車両の整備を行っています。大型トラックなどですね。もともとクルマ好きでしたので希望に沿った仕事です。仕事内容に男女の違いはありませんが、困った時は周りの方がしっかりサポートしてくれます。

仕事でやりがいを感じる時は？

茉衣 車両整備の仕事には定期整備だけではなく故障修理も含まれ、突然の持ち込みにも対応します。私がいちばん嬉しく感じるのは、持ち込んだユーザーから感謝の言葉をいただいた瞬間でしょうか。

彩羽 システム通信科の仕事は幅が広く、私が知らないことがまだまだ多くあります。新しいことを学べた時や挑戦させてもらえた時には、仕事に楽しさを感じたり達成感が得られたりします。

結愛 急に部品が必要になり困った時に、私の職場まで受け取りに来られる方がいます。その場合は優先的に対応しますが、とても感謝されるんです。こちらも嬉しくなりますね。



彩羽さん



規律ある日々の中で、 自由な生活を送る。

1日のスケジュールを教えてください。

結愛 駐屯地内の隊舎、いわゆる寮で暮らしている隊員は朝6:00が起床時間で、職場ごとに時間差はあります。基本的に8:30から17:15までが勤務時間です。終業から消灯時間の23:00までは自由に時間を使えます。

彩羽 終業後の時間の使い方は人それぞれですが、夕食や入浴のほか、体力向上のためのトレーニングなどに費やす人も多いと思います。それ以外だと私は普段、同期や同室の仲間と雑談したりしてリラックスしています。

茉衣 私は週1程度、駐屯地内にあるカフェに行っています。本やマンガも充実していて1人でも行きやすいお店です。他にも駐屯地内にはコンビニや飲食店、100均、各種専門店などいろいろなお店があるので、日常生活で不便を感じることもありません。居酒屋もあるんですよ。

結愛 駐屯地の外に出かけるには申請が必要ですが、中で過ごす分には制約はありません。テレビやネットも自由に見られるので、私は自室でアニメを観て過ごすことが多いです。

隊舎での生活はいかがですか？

茉衣 2~4人が同室になりますが居室は広くて良いですし、みんなきちんと整理整頓しています。同室の隊員とは自然と会話が生まれますし、他の職場の話とかいろいろな情報も聞けますから、私にとっては良い環境だと思っています。

彩羽 集団生活が不安だという人もいると思います。入隊前の私もそうでしたが、同室になった隊員はみんな優しいですし、仲良く快適に過ごせています。今後は個室化されるという話もありますし、あまり心配する必要はないかもしれません。

きちんと休めるから、プライベートも充実する。

休日はどのように過ごしていますか？

茉衣 駐屯で生活している私たちは通常、金曜日の夜から日曜夜まで外出できることになっていますから、ここにいる3人はみんな毎週外泊していますね。

結愛 以前は、各部隊で常に数人を駐屯地に残す残留基準があり、週末でも外出できない日がありました。陸上自衛隊では、先日その基準の廃止が試行されました。このため、外出に関する制限が緩和され、充実した週末を楽しめます。もちろん、緊急時の連絡手段は常に確保していますよ。

彩羽 休日の過ごし方ですが、私は実家に帰り時間ががあればお菓子をつくることが多いですね。あとは旅行に行くこともあります。

結愛 私は音楽が好きでライブやフェスに行きます。THE ORAL CIGARETTESという邦ロックのバンドがあるのですが、かなりハマって推しています。この夏には4回観に行き、グッズもけっこう買い込んでいます。

茉衣 私も休日は実家でのんびり過ごすことが多いです。映画が好きなので映画館に行ったり、実家で動画配信を観たりします。



自分の成長を実感できる仕事。

陸自、お勧めです。

陸自に入隊して良かったことは？

茉衣 入隊前より遙かに体力がついたことでしょうか。それから大人数で活動する組織ですので、コミュニケーション能力が上がり、誰とでも話せるようになりました。

彩羽 周りについていくのがやっとだった私も、今は体力がアップしてできることが増えました。規則正しい生活が送れるようになったこともポイントですね。

結愛 基本的に土日はお休みで休日がきっちり決まっていますし、有給も取りやすいので、自分の趣味に時間を費やせるのがありがたいです。

茉衣 福利厚生はじめ制度がしっかりしているのも安心ですね。私はまだ独身ですから利用していませんが、育休などの制度の充実も先輩方から耳にしています。



就職先としての陸自。

お勧めのポイントを教えてください。

茉衣 入隊すると体力面や精神面で確実に成長できます。教育や業務指導での面倒見がとても良く、決して見捨てることなく、すくい上げてくれるの、自分も大変助かりました。自立したいとかチャレンジしたいとか考えている人にはとても良い仕事だと思います。

彩羽 人間関係について言うと、自衛官にはとてもフレンドリーな方が多く、上下関係の厳しさもそこまでないので、働きやすい職場だと思います。人見知りだった私でも今はコミュニケーション能力が上がり務まっています。

結愛 陸自の良いところは、他ではできない貴重な経験が積める一方で、自分の時間もしっかりと確保できることだと思います。あと、災害派遣で見たこと聞いたことなどの経験も簡単に得られるものではありません。ぜひ就職先の選択肢に加えていただけたらと思います。



毎日がとても充実! これが私たちのタイムスケジュール

in
朝霞
駐屯地



1日の元気を
補充する



6:00 起床

目覚めスッキリ



朝食 6:10-7:30

笑顔で挨拶から
仕事が始まる

8:30 始業

11:30-13:00 昼食



きょうも1日お疲れ様

終業 17:15

選べるメニュー*が
嬉しい

夕食は食堂で
17:30~18:30



夕食後は自由時間

カフェで
まつり

日課のランニングで
体力づくり



たまには先輩たちと
居酒屋へ



隊員クラブ(居酒屋)



洋酒コーナー(ムーンラウンジ)



*駐屯地等により異なります



入浴は広々のんびり
大浴場で



綺麗な脱衣所も!



小腹が空いたら
コンビニまで

部屋では仲間と
おしゃべりタイム



23:00

消灯

きょうも1日ありがとう



自室

私の譲れない OFF TIME

今回インタビューに答えてもらった3人の陸士長に、
それが大切にしている「自分の時間」を聞きました。



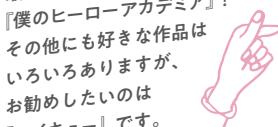
毎日欠かさず アニメの時間。by結愛

休日はバンドの推し活に
費やしていますが、



平日は
毎日アニメを観る
時間を確保しています。

最近よく見ているのは
『僕のヒーローアカデミア』!
その他にも好きな作品は
いろいろありますが、
お勧めしたいのは
『ハイキュー』です。



プライベートは私だけの「自分時間」を愉しむ。
オンもオフも自分らしく。それが今の陸自女性!

今はお菓子づくりが おもしろい。by彩羽



2年ほど前から自分が食べたくて
お菓子作りを
始めました。



週末は実家で
いろいろなお菓子に挑戦しています。
隊舎でも調理室でつくります。
専用の道具やオーブンがなくても、
電子レンジでチーズケーキなどが
つくれたりします。
失敗も多いですが
上手くできたものは美味しいですよ。



ホラー映画と コメディ映画。by菜衣

私の趣味は映画鑑賞です。

休日にネット配信の
動画サイトなどで観ることが多く、
基本的にジャンルは問いませんが、
特に好きなのは
ホラーとコメディです。

最近観たものでは
ホラー映画だと
『死霊館』のシリーズ、
コメディ映画だと
『イエスマン』が
お気に入りです。



日差し対策を知る

陸女にとっての必需品!

「日頃使用しているコスメは何ですか」という質問に対して、
コスメというより日焼け止めが欠かせないというのが回答でした。

野外での活動や広い駐屯地内の移動が多い
彼女たちにとって、強い日差しはお肌の天敵。
フェイスマスクなどでのケアも大切ですが、
基本は日焼け止めクリーム!

彩羽さんは数種類を使い分けていて、
さらに1日に2度3度の塗り直しも!

私はSPF+50のものを贅沢!



&

中堅隊員 インタビュー

現在、陸上自衛隊中央音楽隊で

活躍する2等陸曹の友紀さんに

主に女性の働きやすさについて

お話を伺いました。

陸上自衛隊
中央音楽隊

2等陸曹
ゆき
友紀さん



働く女性が安心できるサポート制度、充実。

志望から入隊までの経緯を教えてください。

— 私は大学でクラリネットを専攻していました。卒業後も楽器演奏を続けられる進路を探していた時に、陸上自衛隊音楽隊の方の演奏を聞く機会があり、それが志望のきっかけです。一般隊員として音楽科に進むためには、「一般曹候補生」や「自衛官候補生」といった種目を受験して合格することと、楽器演奏技量など音楽隊員としての選考にも合格することが必要です。入隊後は他の方と一緒に基礎的な訓練を3ヵ月間履修して、音楽科に指定されました。どの地域の音楽隊の所属になるかはタイミング次第ですが、私は兵庫県伊丹市にある中部方面音楽隊に入ることができました。

音楽科の仕事はどのようなものですか？

— 陸上自衛隊の音楽科としての主な仕事は、名前の通り音楽演奏です。内容としては儀式や式典での演奏、隊員の士気高揚のための演奏、それから広報のための演奏もあります。音楽以外では、陸自隊員共通の体力検定をはじめとする各種検定を受けたり、それに伴う訓練に参加したりもします。また、駐屯地警備の任務に就くこともありますね。



特別儀仗服 @大演奏室

自分の曲が 演奏される時の喜び。

音楽科内での役割を聞かせてください。

— 音楽隊では入隊からずっと担当楽器であるクラリネットを演奏しています。デスクワークなど部隊内の仕事はいろいろありますが、現在は作・編曲係にもついています。演奏したい既成の曲を吹奏楽用に編曲したり、依頼に応じて作曲したりしています。基本的には楽譜を作成するソフトを使ってパソコンで作業します。教育課程の教官補佐も任されていますので、入校している学生に操作方法を教える仕事もしています。

やりがいを感じる瞬間は？

— 作・編曲係としては自分の作曲した曲、編曲した曲が実際の音になることはすごく嬉しいことですし、音楽隊の一員として演奏に参加して一つの音楽を作り上げ、それを聴いたお客様に喜んでいただけた時にやりがいを感じます。それから私が所属する中央音楽隊では、特別儀仗という外国高官が防衛省を訪問する時などに行われる儀礼の場で演奏することもあり、その時は日本を代表していると、毎回、身の引き締まる思いで演奏しています。



作・編曲作業中 @楽譜室



働く女性を応援する多彩な制度がある。

自身の結婚について聞かせてください。

—— 私が伊丹の中部方面音楽隊にいた時に、施設科隊員である主人も京都の部隊に所属しており、中部方面隊の音楽まつりに演技支援隊として来ていましたことで知り合いました。私は付き合い始めてすぐに中央音楽隊に移りましたので、遠距離で付き合っていくカタチになりましたが、令和元年に結婚しました。そのタイミングで主人も異動希望を出して、私と同じ朝霞駐屯地勤務となりました。陸自では結婚後に同じ駐屯地で働くよう配慮してもらえるので、現在は家族一緒に暮らすことができています。

出産は働き方に変化をもたらしましたか？

—— 職場でも育休後に復帰する先輩が多かったので、子を授かったとわかった時も退職は考えませんでした。しかし子育てが始まると、働き方はもちろん生活自体が大きく変わりました。以前は時間の使い方も自分を中心に考えられていきましたが、やはり出産後は子ども中心の生活になりました。保育園への送り迎えの時間もありますし、子どもが体調を崩せば休みをいただかないといけませんので。

各種制度は利用しましたか？

—— 産休・育休の制度はしっかり利用しました。産休は出産予定日の6週前から出産8週後まで取得できます。その後は育休に入り、最長で子どもが3歳になるまで休むことができます。私の場合、産休育休を合わせて約1年取りました。子どもが1歳の春に復職予定でしたが、駐屯地に隣接した自衛隊が委託運営する保育園に預けられることになり、予定より前倒いで1歳になる前からお世話になっています。陸自では一部の駐屯地にこういった庁内託児所が整備されているんです。産休に入る前も、つわりがひどい日や妊娠健診日などに、いろいろとお休みをいただける制度を利用しました。主人も配偶者の出産特別休暇と育児参加のための特別休暇を利用しました。『Child Care 7』といって自衛隊で取得を奨励されている男性のための制度です。

仲間の理解と協力に助けられながら。

仕事と子育ての両立はいかがですか。

—— 夫婦ともに陸自隊員で、しかも演習や演奏出張で家を空ける仕事をしていますのでワンオペになる日も多く、子どもの送迎時間も決まっていますから、その際は朝早い仕事や夜遅くなる仕事は入れられません。さらに特別儀仗などは急に決まることが多いのでスケジュール調整に苦労しています。また、子どもが体調を崩した時には、お休みをいただくことになります。そういう時も仕事の調整が必要ですが、年に5日まで休める「子の看護のための特別休暇」という制度を利用し、有給も併せてやりくりしています。育児をサポートしてくれる制度と、職場の仲間たちの理解と協力には本当に感謝しています。

陸自で働くメリットを聞かせてください。

—— 陸上自衛隊には出産や育児に関連するさまざまな両立支援制度がありますから、子育てがとてもしやすい環境だと思いますし、女性が安心して働ける職場だと私自身も実感しています。両立支援だけでなく福利厚生も充実していますし、どの職種もやりがいのある仕事だと思います。私も仕事と子育ての両方を大事にしながら、限られた時間の中でも内容の濃い仕事ができるように努力していきたいです。みなさんにも、陸自の多様な制度や職種のことなど、ぜひ一度調べてみていただきたいですね。

女性の活躍と ワークライフバランスを手厚くサポート! *Work life balance!*

陸上自衛隊では女性自衛官にいっそう活躍してもらうために、
さまざまな両立支援制度を設けています。

また、子育ては夫婦二人で協力して行うものであり、

防衛省・自衛隊では男性隊員に合わせて1ヵ月以上の育児のための休業
(ChildCare7 + 育児休業 + 民間の有給休暇に相当する年次休暇など)の取得が推奨されています。

妊娠前から出産後まで利用できる制度

- ・不妊治療に係る通院等のための特別休暇
- ・妊娠婦の保健指導及び健康診査のための特別休暇
- ・妊娠中の休息、補食のための特別休暇
- ・妊娠中の職員の通勤緩和のための特別休暇
- ・産前産後の特別休暇
- ・配偶者の出産特別休暇
- ・育児参加のための特別休暇

育児のために利用できる制度

- ・育児休業
- ・育児短時間勤務
- ・保育時間確保のための特別休暇
- ・育児時間
- ・子の看護のための特別休暇

育児や介護などのために利用できる制度

- ・早出遅出勤務
- ・休憩時間の短縮
- ・フレックスタイム制

その他の両立支援制度

- ・テレワーク
- ・テレワークを行うための休憩時間の延長
- ・職員が結婚する場合の特別休暇
- ・親族死亡の場合の特別休暇
- ・父母の追悼のための特別休暇
- ・総合的な健康診査を受けるための特別休暇
- ・配偶者同行休業
- ・育児休業
- ・配偶者同行休業時における代替要員制度

その他のワークライフバランスに関する取り組み

- ・府内託児施設の整備
- ・災害派遣などの緊急登庁時における子どもの一時預かり

Child Care7
(男の産休／7日)

=

配偶者の出産特別休暇
(2日)

+

育児参加のための特別休暇
(5日)

※Child Care7とは、妻の産前産後期間中に男性隊員が取得できる特別休暇(有給)です。

防衛省では、全7日間取得することを目指しています。

他にもこんな家族がいます!



私たち陸自ファミリー

&

幹部自衛官 インタビュー

入隊から四半世紀にわたり

陸自の変化を見てきた與藤みゆき一等陸佐に

自身のキャリアと

女性の働き方についてお話を伺いました。

防衛省
陸上幕僚監部
防衛部 防衛課
WPS推進準備室長

1等陸佐
與藤 みゆき

よとう みゆき



男女ともに多様な仕事とキャリアを選べます。



陸上自衛隊に入隊した動機を教えてください。

——若い時に戦車に乗っていた父が楽しそうに思い出を語るのを聞き、私も小学生の時から戦車に乗りたいと思っていました。中学生の時に女性も防衛大学校に入校できるようになるというニュースを見て、迷うことなく防大から陸自という進路を決めました。

入隊からどのようなキャリアを積んできましたか。

——詳しくは略歴にあります。防大卒業後は幹部候補生陸曹長に指定されます。当時は女性の配置に制限があり、職種は戦車に乗れる機甲科ではなく会計科に指定されましたが、希望通り北海道での勤務が叶いました。会計科は物資の調達や経費の管理等を通じて様々な部隊の動きを知ることができ、視野が広がりました。その後は、2回の指揮官職や研究員、教官も経験しました。前職では、能登半島地震災害派遣の調達支援部隊を指揮し、被災者の方々や活動する部隊が少しでも笑顔になれるものを工夫して届けようとする隊員たちを頼もしく感じました。

女性自衛官のキャリアの多様化は感じますか？

——女性採用は1958年に看護職域から始まり、女性が活躍できる分野はどんどん拡大され、2017年には配置されるポストに男女の制限は原則としてなくなりました。現在では意思と適性があればどんな仕事を選択できます。階級等についても、男女ともにどのルート(P18参照)から入隊しても幹部になれる道が用意されています。最近では転職先として自衛隊を選んで入隊する人、いったん退職したものの子育てがひと段落して再入隊する女性も増えてきました。

新しいことにチャレンジできる、それが喜び。



現在の仕事内容を教えてください。

——2024年8月に新規に設立されたWPS推進準備室の室長を務めています。WPSというのは Women, Peace and Security の略称で、紛争や災害などにおける弱者の保護や救済に男女の多角的な視点を取り入れて、多様な課題解決に取り組もうとするものです。陸自では、これまでにもPKOや災害派遣においてジェンダー視点をもって現地の人たちに寄り添った活動をしてきましたが、2024年4月にWPS推進計画を策定し、今後より強力に推進しようとしています。WPSの課題には国連安保理決議に基づき世界各国が取り組んでおり、SDGsの目標5「ジェンダー平等」の達成にも寄与するため、世界各国の軍とも連携しています。前例がない職務ゆえに、室員と日々アイデアを出しあいながら自由に新しいことにチャレンジできる喜びを感じています。

これまでにどんな資格を取得しましたか。

——所属する職種や部隊にもよりますが、陸自では業務に必要な資格は無料で取得できます。私の場合は会計科でしたので一般的なものは簿記検定程度ですが、最近ではジェンダー・アドバイザーというWPSに関連する軍の国際資格をスウェーデンで取得しました。また、保育士とフィナンシャルプランナー、防火防災管理者の資格も取っています。これは福利厚生の支援制度を利用してお得に受講できました。



一人ひとりを活かしてくれる、ありがたさ。

陸自に入って良かったと思うことは何ですか？

—— 陸自は人の組織だとよく言われますが、人を大切にして意思と能力に応じた人事をきちんと考えてくれる組織だと実感しています。私が家族支援班長に就いた時も、育児と仕事の両立に悩んだ経験を隊員の勤務環境改善のために活かせる仕事でしたし、現在の部署に就いたのも、過去に人事部で女性活躍のための制度を整える仕事をしていた経験と、陸自の英語教育課程で身につけた語学能力があったからだと思います。陸自は個人の経験や特性をよく見ながらチャンスを与えて成長させてくれる組織ですので、これまでのキャリアの中で無駄なことは一切なかったと感じています。



制度もやりがいも、充実。



女性自衛官の働きやすさは変わりましたか？

—— 在職 25 年になりますが、大きな変化を感じています。別途紹介されている(P13)両立支援制度の充実によるものが大きいですが、採用数の拡大やポストの開放とともに指導的立場に就く女性自衛官が増えるにつれ、男女関係なく責任ある仕事をさせてもらえる組織文化になり、やりがいも充実してきていると思います。自衛隊は性別ではなく階級に応じて役割を果たすというシンプルな組織なので、実は女性自衛官が活躍しやすい素地が元々あったのですが、近年は階級層も仕事の幅もより一層広がって、多様な視点を組織運営の諸所に活かせています。

これから自衛官を目指す女性に向けて。

—— 自衛官は特殊な仕事というイメージが強いかもしれません。技能的にも体力的にもハードルが高い仕事だと思われている方も多いと推察します。しかし実際は、例えば入隊時は腕立てが一度もできなかつた女性も入隊後に段階的な訓練で体力をつけて今は立派な指揮官として活躍していますし、仕事に必要な資格は入隊してから取得させてもらえますので心配は不要です。世の中にある全ての仕事が存在するといつても過言ではないくらい陸自には多彩な業務がありますから、公務員やIT企業、看護師、海外勤務志望の方など、みなさんが陸自を職業選択の一つに加えていただけたら嬉しいですね。



私の歩んできた道

與藤1等陸佐略歴



	1999年	防衛大学校（国際関係学科）卒業
曹長	2001年	幹部候補生学校（福岡・久留米）
3尉2尉	2003年	北部方面会計隊本部（北海道・札幌）
1尉	2006年	第325会計隊 会計班長（北海道・真駒内）
3佐	2008年	第345会計隊 契約班長（北海道・滝川）
2010年	2011年	指揮幕僚課程（東京・日高）
3佐	2012年	第334会計隊長（栃木・宇都宮）
2014年	2015年	研究本部 研究員（東京・朝霞）
2佐	2018年	第一子出産（育休9ヶ月）
2019年	2020年	陸上幕僚監部 人事計画課（東京・市ヶ谷）
2022年	2023年	陸上自衛隊幹部学校 教育部（東京・日高）
1佐	2024年	第二子出産（育休2年9ヶ月）
		幹部高級課程・統合高級課程（東京・日高）
		教育訓練研究本部 教育部（東京・日高）
		陸上幕僚監部 家族支援班長（東京・市ヶ谷）
		小平学校 会計科部 運用教官室長（東京・小平）
		東部方面会計隊長（東京・朝霞）
		現職

スキルアップ！

陸自にはさまざまな資格の取得機会があります。

車両関係	●自動車整備士（1～3級）	●大型自動車運転免許※（1種）	●大型特殊運転免許	●けん引免許
	※自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要			
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類）	●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	●気象予報士	

自衛隊員への道、いろいろ。

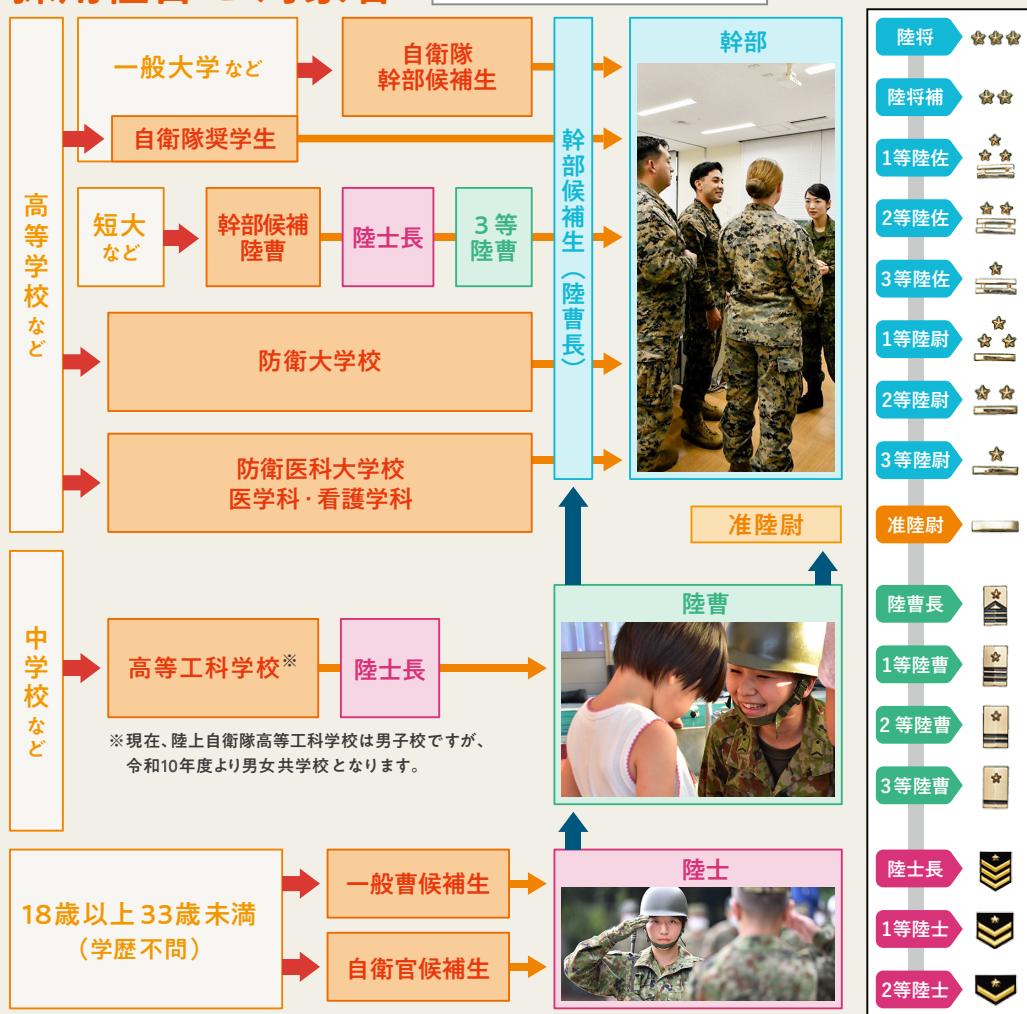
陸上自衛隊には、さまざまなキャリアパスが存在し、階級社会のイメージと異なり、とても柔軟な制度設計となっています。どのルートを進んでもキャリアアップが可能です。

陸上自衛隊のキャリアパス

採用種目と対象者

➡ 採用試験 ↑ 試験 または 選考

陸上自衛官の階級



自衛隊への入口はチホンです。

“チホン”とは、自衛隊地方協力本部（略して「チホン」と呼ばれる）という自衛隊の総合窓口です。

全国に計50ヵ所設置されている地方協力本部では、陸だけでなく、海・空自衛隊の情報発信、部隊見学等イベントの開催、キャリア教育支援などを行っています。

自衛隊のことをもっと知りたい時はお近くの地方協力本部まで、お気軽にご連絡ください。



地
方
協
力
本
部
一
貫
は
こ
ち
ら

札幌	〒060-8542 札幌市中央区北4条西15-1	011-631-5472	滋賀	〒520-0044 大津市京町3-1-1 大津びわ湖合同庁舎5F	077-524-6446
函館	〒042-0934 函館市広野町6-25	0138-53-6241	京都	〒604-8482 京都市中京区西ノ京笠殿町38 京都地方合同庁舎3F	075-803-0820
旭川	〒070-0902 旭川市春光町国有無番地	0166-51-6055	大阪	〒540-0008 大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館3F	06-6942-0715
帯広	〒080-0024 帯広市西14条南14-4	0155-23-5882	兵庫	〒651-0073 神戸市中央区臨浜海岸通1-4-3 神戸防災合同庁舎4F	078-261-8600
青森	〒030-0861 青森市長島1-3-5 青森第2合同庁舎2F	017-776-1594	奈良	〒630-8301 奈良市高畠町552 奈良第2地方合同庁舎1F	0742-23-7001
岩手	〒020-0023 盛岡市内丸7-25 盛岡合同庁舎2F	019-623-3236	和歌山	〒640-8287 和歌山市築港1-14-6	073-422-5116
宮城	〒983-0842 仙台市宮城野区五輪1-3-15 仙台第3合同庁舎1F	022-295-2612	鳥取	〒680-0845 鳥取市富安2-89-4 鳥取第1地方合同庁舎6F	0857-23-2251
秋田	〒010-0951 秋田市山王4-3-34	018-823-5404	島根	〒690-0841 松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎4F	0852-21-0015
山形	〒990-0041 山形市緑町1-5-48 山形地方合同庁舎1・2F	023-622-0712	岡山	〒700-8517 岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎2F	086-226-0361
福島	〒960-8112 福島市花園町5-46 福島第2地方合同庁舎2F	024-531-2351	広島	〒730-0012 広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎4号館6F	082-221-2957
茨城	〒310-0061 水戸市北見町1-11 水戸地方合同庁舎4F	029-231-3315	山口	〒753-0092 山口市八幡馬場814	083-922-2325
栃木	〒320-0043 宇都宮市桜5-1-13 宇都宮地方合同庁舎2F	028-634-3385	徳島	〒770-0941 徳島市万代町3-5 徳島第2地方合同庁舎5F	088-623-2220
群馬	〒371-0805 前橋市南町3-64-12	027-221-4471	香川	〒760-0019 高松市サンポート3-33 高松サンポート合同庁舎南館2F	087-823-9206
埼玉	〒330-0061 さいたま市浦和区常盤4-11-15 浦和地方合同庁舎3F	048-831-6043	愛媛	〒790-0003 松山市三番町8-352-1	089-941-8381
千葉	〒263-0021 千葉市稻毛区轟町1-1-17	043-251-7151	高知	〒780-0061 高知市栄町田2-2-10 高知よさこい咲都合同庁舎8F	088-822-6128
東京	〒162-8850 新宿区市谷本村町10-1	03-3260-0543	福岡	〒812-0878 福岡市博多区竹丘町1-12	092-584-1881
神奈川	〒231-0023 横浜市中区山下町253-2	045-662-9429	佐賀	〒840-0047 佐賀市与賀町2-18	0952-24-2291
新潟	〒950-0954 新潟市中央区美咲町1-1-1 新潟美咲合同庁舎1号館7F	025-285-0515	長崎	〒850-0862 長崎市出島町2-25 防衛省長崎合同庁舎	095-826-8844
山梨	〒400-0031 甲府市丸の内1-1-18 甲府合同庁舎2F	055-253-1591	大分	〒870-0016 大分市新川町2-1-36 大分合同庁舎5F	097-536-6271
長野	〒380-0846 長野市旭町1108 長野第2合同庁舎1F	026-233-2108	熊本	〒860-0047 熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎B棟3F	096-297-2051
静岡	〒420-0821 静岡市葵区袖木366	054-261-3151	宮崎	〒880-0901 宮崎市東大淀2-1-39	0985-53-2643
富山	〒930-0856 富山市牛島新町6-24	076-441-3271	鹿児島	〒890-8541 鹿児島市東郡元町4-1 鹿児島第2地方合同庁舎1F	099-253-8920
石川	〒921-8506 金沢市新神田4-3-10 金沢新神田合同庁舎3F	076-291-6250	沖縄	〒900-0016 那霸市前島3-24-3-1	098-866-5457
福井	〒910-0019 福井市春山1-1-54 福井春山合同庁舎10F	0776-23-1910			
岐阜	〒502-0817 岐阜市長良福光2675-3	058-232-3127			
愛知	〒454-0003 名古屋市中川区松重町3-41	052-331-6266			
三重	〒514-0003 津市桜橋1-91	059-225-0531			



陸上自衛隊
公式サイト



2025.1