令和４年　５月
ＮＯ．１５４

3師団だより

近畿２府４県の平和と安全を担う第３師団の広報紙

師団創立６１周年・千僧駐屯地創設７１周年記念行事

「前進」～地域と共に新たなる一歩～

各種行事・訓練
師団創立６１周年・千僧駐屯地創設７１周年記念行事

みんなの架け橋
自衛隊大阪地方協力本部

第３師団隊員紹介コーナー
師団戦士
我が部隊の新戦力
一隅を照らす
私の大切な物

職場の豆知識
信じる心

表紙写真：師団創立６１周年・千僧駐屯地創設７１周年記念行事

３年ぶりの記念行事　約18，000名を魅了

国旗に対する敬礼

師団の精強性をアピール

師団（師団長　荒井陸将）は、令和４年５月15日（日）、千僧駐屯地において、新型コロナ感染症対策を万全にしつつ、第３師団創立61周年・千僧駐屯地創設71周年記念行事を挙行した。

今年度のテーマは、アフターコロナを見据えて第３師団及び千僧駐屯地と地域の方々が新たな一歩を踏み出せるようにとの期待を込めて「前進　～地域と共に新たなる一歩～」とした。

観閲式において荒井陸将は、「我が国を取り巻く安全保障環境については十分認識していることと思う。平素の教育訓練を着実に実施し、いざというときのための実力を養い、蓄え、向上させよ」と整列する隊員に式辞を述べた上で、来賓、地域の方々に対して、平素からの変わらぬご理解・ご支援・ご協力に感謝の意を示すとともに、我が国及び近畿２府４県の防衛警備・災害対処等に全力を尽くすことを誓った。

観閲式に引き続き行われた観閲行進においては、師団隷下の14個部隊等から、人員約８００名、車両約１２０両及び航空機５機が参加し、一糸乱れぬ力強い行進を披露した。続く訓練展示においては、格闘訓練展示、オートバイドリル及び74式戦車の機能展示に加え、各職種が緊密に連携した陣地攻撃場面の訓練を展示して師団の精強性をアピールし、来場した約１万８千名のご来賓と地域の方々を魅了した。

また、第３師団は今年度末に地域配備師団への改編が予定されていることから、初の試みとして、師団創立記念行事で披露する最後の機会となる第３戦車大隊の74式戦車の特別塗装イベントを企画し、記念行事の目玉として会場を盛り上げた。

来場された観客からは「３年ぶりに記念行事が開催されるとは知り、とても楽しみにしていました。特に、74式戦車の特別塗装はとても感激しました」等の感想が聞かれた。

その他、駐屯地内各会場において、地域の方々と直接触れ合う各種イベントを行い、日頃の感謝の気持ちを込めて精一杯の「おもてなし」の心を持って対応した。

観閲官　荒井陸将

観閲部隊指揮官　前島陸将補

巡　閲

７４式戦車特別展示

『精強第３師団』 イベントフォトギャラリー

第３特殊武器防護隊
（観閲行進前の散水）

第３後方支援連隊
（着剣ささげ銃）

第３通信大隊
（部隊入場）

第３６普通科連隊
（徒歩行進）

第３７普通科連隊
（車両行進）

第３音楽隊
（行進曲の演奏）

第３師団司令部付隊
（車両行進）

第３施設大隊
（車両行進）

第３高射特科大隊
（車両行進）

第３戦車大隊
（戦車機能展示）

第３偵察隊
（オートバイドリル）

師団格闘訓練隊
（格闘訓練展示）

第７普通科連隊
（戦闘訓練展示）

第３特科隊
（戦闘訓練展示）

第３飛行隊
（戦闘訓練展示）

『笑顔の絶えない１日』　イベントフォトギャラリー

２府４県マスコットとのふれあい

制服試着

レンジャー体験

エアー遊具

７４式戦車特別展示

ペーパークラフト・ぬりえ体験

太鼓演奏

音楽演奏

戦車体験試乗

～『おもてなし』を合言葉に　～

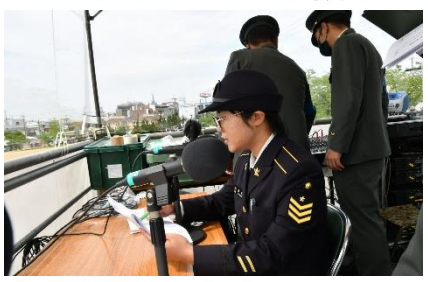
グラウンドの整備

グラウンドの水抜き

スタンド清掃

スタンド設営

勤務員教育


場内アナウンス

通信の開設・運営

夜間の戦車輸送

戦車特別塗装

来場者の輸送

図上予行

記念行事を支えた隊員達

師団戦士

「部隊格闘指導官誕生」

第3後方支援連隊衛生隊
3等陸曹　吉岡　一輝

第３後方支援連隊衛生隊に所属する吉岡　一輝（よしおか　いつき）３曹へのインタビューです。

吉岡３曹は、平成26年９月に第３後方支援連隊衛生隊に配置。令和２年１月に３等陸曹に昇任後、治療隊で衛生救護陸曹として勤務しています。

Q　師団格闘集合訓練参加時期は。

A　令和３年11月から令和４年３月までの間、訓練に参加しました。

Q　部隊格闘指導官を目指したきっかけは。

A　幼いころから柔道を習っており、格闘に興味があったことと、部隊に貢献したいと思ったことがきっかけです。

Q　印象に残っている訓練は。

A　互角訓練です。理由は、自分自身の成長を一番感じる事ができたからです。

Q　特に苦労したことは。

A　打撃技全般です。

Q　特に学んだことは。

A　厳しい教育期間を耐え抜く中で、任務を達成するための強い気持ちの重要性を学びました。

Q　格闘指導官になっての心境の変化は。

A　格闘の難しさを改めて実感するとともに、身の引き締まる思いです。

Q　今後の部隊での目標は。

A　部隊の実情に踏まえた訓練を実施し、強い衛生隊にすることです。

我が部隊の新戦力

「合言葉『ジョイス』」

第3特科隊情報中隊
陸士長　松田　沙羅

第３特科隊情報中隊に所属する松田　沙羅（まつだ　さら）士長へのインタビューです。

Q　出身地、入隊年度は。

A　兵庫県西宮市出身、令和２年度入隊です。

Q　入隊の動機は。

A　体を動かすことが好きだったこと、常に目標に向かって自分自身を高めていける環境であることに魅力を感じたからです。

Q　新隊員教育の区隊・班は。

A　永田区隊（２区隊）・藤井班（１班）です。

Q　新隊員教育での思い出は。

A　区隊で円陣を組みながら、合言葉「ジョイス」を言う瞬間が好きで思い出深いです。区隊長が決めた「ジョイス」の意味は教えられておらず、隊員それぞれが自分の思う「ジョイス」を拠り所にして３か月を過ごしました。教育最終日に知った「ジョイス」の意味はなく、ただ円陣で言い易い言葉だったからだそうで、そんな少しゆるい感じも好きでした。

Q　現職務のやりがいは。

A　周囲と連携して任務を遂行できた時、やりがいを感じます。

Q　現職務で苦労していることは。

A　不器用なので、何事も身につくまでに時間がかかる点で苦労しています。

Q　営内での生活はどうですか。

A　営内生活を通じてコミュニティが広がっていくような素敵な環境だと思っています。

Q　今後の目標を教えて下さい。

A　陸曹候補生試験合格を目標としており、陸曹になったら、新隊員教育隊で班長として勤務してみたいです。

一陽を照らす

「航空操縦手のお仕事」

第3飛行隊飛行班
3等陸尉　瀬木谷　一樹

私は、第３飛行隊に所属する瀬木谷　一樹（せきや　かずき）３尉です。平成22年に自衛隊生徒56期生として入隊し、現在は第３飛行隊（八尾）で航空操縦士として勤務しています。今回は航空科に興味をもって頂きたいと思い、私の特技である「航空操縦士」の仕事を紹介したいと思います。

ヘリコプターを運用するためには入念な準備が必要です。まずは飛行計画の作成です。飛行経路や高度、方向と時間を計画し、重量や消費燃料を計算します。この作業はすべてアナログで、地図に線を引いて計測し、資料と照らし合わせて航空機の運用制限を超えていないか確認します。飛行に必要な協同部隊との調整結果を反映させて飛行計画の完成です。

飛行の当日は飛行計画に及ぼす天気の影響を確認します。気象資料や予報などを活用し安全に飛行できる気象条件を満たしていることを確認できたら飛行可能となります。操縦士の飛行時間は月に８時間程度（１回の飛行が１～２時間半程度で月４～６回くらい）となります。思っていたより少ないでしょうか？飛行よりも準備に時間がかかるのです。

航空科に興味を持っていただけましたか？質問などがあれば各駐屯地記念行事の時などに声をかけてください。また、他職種の方でも操縦士になれる道があるので参考にして下さい。

私の大切な物「目指せ＋－０！！」

第3高射特科大隊本部管理中隊
3等陸曹　加藤　峻也

第３高射特科大隊本部管理中隊の加藤　峻也（かとう　しゅんや）３曹が大切にしている「トレーニング器材」を紹介します。

私の大切な物は、夫婦で買い揃えたトレーニング器材です。夫婦二人で、楽しみながら継続してトレーニングができる器材を見つけるため、様々な通販サイトを探したり、スポーツショップに足を運んだりして、ようやく購入しました。

借家の一部屋をスポーツジムさながらに模様替えし、天候に左右されることなく有酸素運動、筋力トレーニングができるようにしました。トレーニング後のストレッチもできます。結婚してから増えてきた体脂肪を減らす（マイナス）とともに、筋力トレーニングで筋肉量を増やし（プラス）、カッコイイ夏ボディーになれるよう、夫婦でプラス・マイナスゼロの引き締まった体に向けて日々頑張っています。

自衛官は体が資本の職業です。皆さんも体を鍛えて、職務にまい進しましょう！

自衛隊 大阪地方協力本部

Osaka Provincial Cooperation Office

2府4県

みんなの架け橋

近畿2府4県に所在する各自衛隊地方協力本部からの情報発信コーナー

「３師団だより」をご覧になっている皆さん、こんにちは！自衛隊大阪地方協力本部マスコットキャラクターの「まもる」やで～☆

大阪地本は、新型コロナ感染対策に注意しながら募集活動を実施してんねん。いつも３師団の皆さんの協力や支援をもろて、部隊見学や広報活動をやってるで！

詳しくは大阪地本ＨＰをチェックしてな☆

そうそう、大阪地本のＳＮＳはまもるが投稿してんねんで～。ツイッターとかインスタグラムとかＹｏｕ　Ｔｕｂｅとかぜひ観てな。

みんなの「いいね」とフォロー待ってるで～

あと拡散もしてな～

You Tube

Instagram

Twitter

H P　Twitter　Instagram　You Tube

職場の　マメ知識

「信じる心」

大型連休も終わり、気が付けばもう６月ですね。５月病を吹き飛ばし、エンジン全開でバリバリと仕事に励んでいる方も多いかと思いますが、一方で「明日から本気を出す」と意気込みながらも「やっぱり今日もやる気が出ない」という毎日を繰り返している方もいるのではないでしょうか。最近では「６月病」なる言葉も聞かれるようになり、前述のような方も案外多いのかもしれませんね。

この「〇月病」というものを調べてみると、医学的な病名ではないそうですが、バレンタインにチョコをもらえなかったストレスからくる「２月病」等、少し？なものも含めてしまえば、ほぼ１年中「〇月病に注意！」な状況であり、まるでストレスの無限ループです。

このような慢性的な疲労を抱えている状態から手っ取り早く抜け出すため、「栄養ドリンク」に頼る人は筆者だけではないと思います。この際、ドリンク自体の効果もさることながら、それを飲むことで疲労が回復するはずと信じることも効果を高めているように思います。

というのも、**「プラシーボ（プラセボ）効果」**というものがあり、これは薬効のない偽薬により得られる効果のことで、例えば、ただの小麦粉等の塊でも「大変良く効く薬だ」と完全に信じ込んだのです。風邪をひいた時などに、ほぼ同じ処方した場合、症状が緩和することがあるとうか。これも、過去の成功体験からくる一種のプラシーボ効果ではないかと思います。また、医薬品以外でもスポーツ等において見られる「ルーティーン」なんかも、近い原理ではないでしょうか。

活力を高める方法の一例として「栄養ドリンク」を挙げましたが、「ジョギング」「深呼吸」等々、皆さんもそれぞれに手段をお持ちだと思います。そもしれませんね。

第３師団ホームページでは、過去の３師団だよりや、開催予定イベントの紹介などを逐次更新しています！

ツイッター、フェイスブックも更新しているので、是非遊びに来てくださいね！

ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　Twitter　facebook