



ふだん空港。
その経験を、
自衛隊で生かす。



ふだん物流。
その技量を、
自衛隊で生かす。

POWER RESERVE

2025年度版



予備自衛官
齊藤士長



即応予備自衛官
中里 2曹

はじめに

「パワーリザーブ」は、予備自衛官等教養資料として昭和四十五年に創刊され、「予備自衛官のしおり」の時代を加え、今年度で五十六号となります。本誌が全国の予備自衛官等の皆様の団結、退職予定隊員の予備自衛官等志願への一助となれるよう、また、ご家族や雇用企業主の皆様の制度理解への一助になれるよう、共感できる体験談や関心を持てる記事を掲載しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

〈特集〉

予備自衛官等制度の概要……………04

予備自衛官制度 創設七〇周年事業……………06

〈施策の広場〉

優秀隊員招待行事……………24

防衛大臣感謝状受賞企業……………25

協力事業所制度新規認定事業所……………26

女性活躍……………27

〈招集(教育)訓練の広場〉

予備自衛官招集訓練	30
即応予備自衛官招集訓練	31
予備自衛官補招集教育訓練	32
各部隊等の訓練・施策等紹介	33
予備自衛官の仲間から	38
即応予備自衛官の仲間から	42
予備自衛官補の仲間から	45
雇用企業の皆様から	48
ご家族の皆様から	49
常備自衛官から	50
地方協力本部担当者から	51
予備自衛官等福祉支援制度のご案内	53
読者プレゼント	54

予備自衛官等制度の概要

3つの予備自衛官等制度

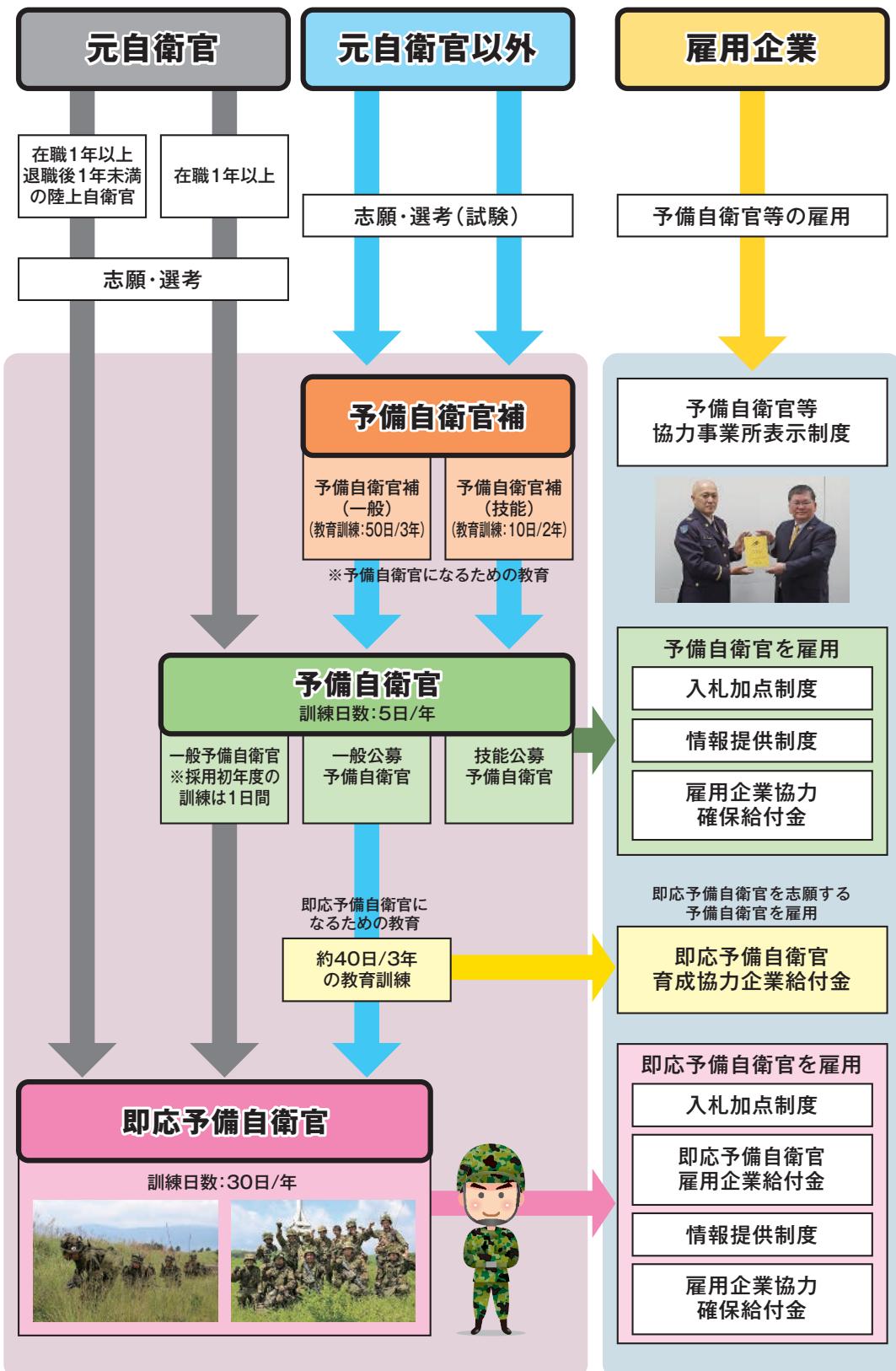
国家の緊急事態に当たっては、大きな防衛力が必要です。普段は、必要最小限の防衛力で対応し、いざという時に急速に集める事ができる予備の防衛力が必要となります。諸外国でも、いざという時に急速に戦力を増強するシステムを取り入れています。

わが国においては、これに相当するものとして、予備自衛官、即応予備自衛官及び予備自衛官補の3制度を設けています。

		予備自衛官	即応予備自衛官	予備自衛官補
導入年度	昭和29年度		平成9年度	平成13年度
有事の際の役割	第一線部隊が出動した時に、駐屯地の警備や後方支援等の任務に就きます。		第一線部隊等の一員として、現職自衛官とともに任務に就きます。	
招集区分	<ul style="list-style-type: none">●防衛招集●国民保護等招集●災害招集●訓練招集	<ul style="list-style-type: none">●防衛招集●国民保護等招集●治安招集●災害等招集●訓練招集	<ul style="list-style-type: none">●教育訓練招集	
平時における(教育)訓練日数	・5日間／年 (3日間と2日間に分割可能です) ※方面総監が特に必要と認める場合、6日間以上の訓練に参加可能	・30日(2日間～4日間程度の訓練を複数回)／年	・予備自衛官補(一般) 50日間／3年以内 ・予備自衛官補(技能) 10日間／2年以内 ※1回5日間	
員数	47,900人 〔陸自:46,000人 海自:1,100人 空自:800人〕	7,981人 (陸自のみ)	4,621人 〔陸自:4,600人 海自:21人〕	
待遇等	<ul style="list-style-type: none">●予備自衛官手当 4,000円／月●訓練招集手当 8,100円／日 <p>※公募予備自衛官から即応予備自衛官任用への基本特技取得のための訓練招集手当は日額:8,300円</p>	<ul style="list-style-type: none">●即応予備自衛官手当 16,000円／月●訓練招集手当 14,200円～ 10,400円／日●勤続報奨金 120,000円／1任期(3年)	<ul style="list-style-type: none">●教育訓練招集手当 8,800円／日	
雇用企業給付金		42,500円／月・人 (年額:510,000円)		
近年の予備自衛官即応予備自衛官の災害派遣招集実績	<ul style="list-style-type: none">●令和元年東日本台風(台風19号)(R1)●新型コロナウイルスの感染拡大防止(R2)●令和2年(2020年)7月豪雨(R2)●令和6年(2024年)能登半島地震(R6)	<ul style="list-style-type: none">●平成30年7月豪雨(H30)●北海道胆振東部地震(H30)●令和元年東日本台風(台風19号)(R1)●令和2年(2020年)7月豪雨(R2)●令和6年(2024年)能登半島地震(R6)		
詳しくはこちら 予備自衛官HP				

※令和7年4月1日現在 ※手当・給付金は、課税対象になります。

予備自衛官等の任用までの流れ



予備自衛官制度 創設七〇周年事業

予備自衛官制度 創設七〇周年事業を実施！

令和六年五月二三日から二七日の間
予備自衛官制度創設七〇周年事業を実
施しました。本事業は、例年実施する予
備自衛官中央訓練のほか、災害派遣参
加予備自衛官等による講話、祝賀会の
開催など、東部方面総監部の支援を受
け、全国より各地方協力本部長の推薦
を受けた六一名が参加し、盛大に行われ
ました。

一二三日は着隊式、三四日は、市ヶ谷駐

屯地の防衛省講堂において、陸上幕僚
長訓示、永年勤続者の表彰、さらに令和

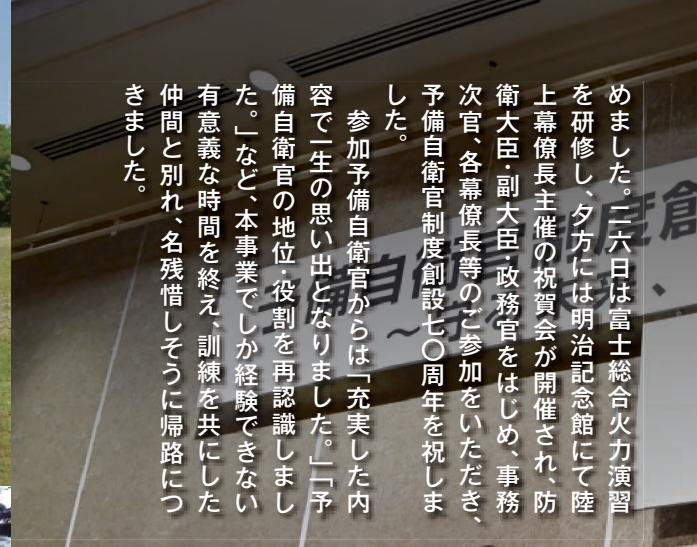
六年能登半島地震により災害派遣に参
加した予備自衛官等二名に講話を実施
してもらいました。二五日は朝霞訓練
場において陸上幕僚長視察のもと災害
派遣を想定した訓練を実施した後、東

部方面総監主催の野宴を行い懇親を深
めました。



めました。二六日は富士総合火力演習を研修し、夕方には明治記念館にて陸上幕僚長主催の祝賀会が開催され、防衛大臣・副大臣・政務官をはじめ、事務次官、各幕僚長等のご参加をいただき、予備自衛官制度創設七〇周年を祝しました。

参加予備自衛官からは「充実した内容で一生の思い出となりました。」「予備自衛官の地位・役割を再認識しました。」など、本事業でしか経験できない有意義な時間を終え、訓練と共にした仲間と別れ、名残惜しそうに帰路につきました。



公募予備自の連携



自衛隊
旭川地方協力本部
予備三等陸尉
針谷 光一

り、日に日に懐かしさが増してきました。

いよいよ中央訓練参加当日がやってきました。まず驚いたのは、参加者が「若い！」いつもの招集訓練とは、風景が別物でした。

私と同じ定年退官後の予備自は数名、そして公募予備の方

が大勢参加しており私は初めて公募予備自との訓練となりました。訓練内容の詳細を確認すると、思いのほかレベルの高い訓練に「公募予備自とできるだろうか？」と不安がよぎりました。

ある日の昼食の後に、公募予備自の方から「射撃って、どうしたら的に当てることができるの？」と質問がありました。私は新隊員に教える射撃の「イロハのイ」を語つてみると、いつの間にか数名の公募予備自の方々が集まつて、私のポンコツ射撃談話を食い入るように聞いているのです。その熱意は肌で感じているのです。

令和六年三月中旬、旭川地本から突然「針谷さん、今年の五月に朝霞で実施される予備自中央訓練に参加しませんか？」と電話が入りました。訓練期間が移動を含め一週間になり、会社の休暇取得に若干問題がある旨を伝えると、地本担当の方が直接会社と調整をしていただき、その後は参加に至るまでスムーズに事が運び、大変ありがたく思いました。

私の実家が朝霞から一時間ぐらいいの所にあるので、「帰郷でもしてくるか？」と軽い気持ちでの参加でした。また、体育学

校に少なからず縁があり朝霞駐屯地はよく知っている地でもあ

した。同時に、「この人たちは本気で予備自としての技能を体得したい」と考えているのだと存じました。そもそも公募予備自の方々は、自ら進んで各地

の門を叩き志願した人たちです。その使命感を悔つてはいけないと、改めて自分に言い聞かせました。

さて、いよいよ訓練のメイン

となる災派訓練が始まりました。

私は第二小隊長を命ぜられ、十五年ぶりの小隊長に身が引き締まる思いでした。不安はあります

ましたが、状況は当然お構いなしに進行して行きます。まずは隊

命令を受領、そして小隊命令を下達、「北の方向この方向、た

だいまより火災に關する第二小隊行動命令を下達する・・・」

その瞬間脳裏に三十五年の現役

時代が走馬灯のように蘇り、ち

らいの所にあるので、「帰郷でもしてくるか？」と軽い気持ちでの参加でした。また、体育学

校に少なからず縁があり朝霞駐屯地はよく知っている地でもあります。

の念へ変化していきました。

最後に令和六年度予備自中

央訓練にかかわった方々、陸幕・

総監部の方々に心から御礼申

し上げます。そして、公募、

一般を問わず、本訓練に参加した予備自の仲間たち、また、笑顔で会いましょう。その日まで、お元気で！

中央訓練に参加して初体験尽くしの5日間



自衛隊
宮城地方協力本部
予備三等陸曹
末永 百合子

令和六年五月二十二日から二十七日までの間、朝霞駐屯地、市ヶ谷駐屯地、東富士演習場において中央訓練に参加しました。

私は予備自衛官補の一般公募か

らの予備自衛官なので、この七

精神教育・着隊式



○周年の節目に選抜され参加することになるとは全く考えていませんでした。
二十二日に着隊をして前泊。少しだけ心に余裕が生まれ同室の仲間と話をして翌日からの五日間に備える事が出来ました。

一日目、すでに被服交付は終えていたので健康診断。年齢的に血圧が引っ掛かりそうでしたが、クリア。着隊申告で迷彩服に約半年ぶりに袖を通し、これから始まる日々に期待と不安でドキドキでした。

二日目、市ヶ谷駐屯地(防衛省)において、初めて着る制服に身を包み記念館を研修、陸上幕僚長からの訓示をいただき、能登半島地震での災害派遣招集で活躍した方々の経験談を聴講いたしました。お笑い芸人のちっぴいちゃんズこと上岡即応予備二曹の経験談を聴いていて、言葉につまる彼女を見て思わず涙が溢れました。自衛隊が、そして自衛官が出来る事とは何か、その線引きの難しさを考えさせ

られました。
三日目、今回の訓練の一つ目の山場である総合訓練を行いました。総合訓練前の機能別訓練では、無線機の使い方、担架、などを実際に手に取り扱い方を学び、実動訓練では私が属する第3小隊は倒壊家屋の捜査救助にあたりました。要救助者への声かけや報告の要領はとても着眼点が多く、事に臨んではしつかり活かせるようにしようと思い

ました。

また総合訓練の時、私は生ま
れて初めてCH-47輸送ヘリコ
プターに乗りましたが、実は私
は生まれてこの方、飛行機にも
乗った事がなく、地球上から離
れたのが初めてという貴重な瞬
間を経験させていただきました。

四日目、バスで東富士演習場へ移動し総合火力演習の研修に。私はよく駐屯地の一般開放や記念行事に行つて訓練展示を見るのが好きなので「実弾演習が見れるとは！」と各砲からの射撃

陸上幕僚長訓示



五日目、被服返納、離隊式。一緒に過ごした仲間との別れ。また十年後に会いましょう！と名残惜しく連絡先を交換しつつ各自電車に乗り込みました。

中央訓練に参加し、ここに書ききれない五日間の訓練の日々は私のこれから予備自衛官としての使命や責任をより強く感じ、毎年の招集訓練でも活かせていました。

最後に、私の訓練を数年間見守りこの中央訓練に行くように推してくださった地本の担当官、そして受け入れ部隊の皆様にお礼を申し上げます。ありがとうございました！

夜は明治記念館での予備自衛官制度創設七〇周年記念祝賀会で木原防衛大臣とお会いしてこれからも頑張るようにと激励を受けました。



宿泊施設で、東北から参加した女性予備自衛官の皆さんと一緒に「はい、ポーズ！」（筆者は右上）



予備自衛官制度創設七〇周年記念祝賀会で
木原防衛大臣と記念写真

永年勤続者表彰・記念館研修



東日本大震災発生時、絶望の淵から引き上げてくれたのは、自衛隊でした。「陸上自衛隊です！」の言葉で救われ、また、避難者一人ひとりに寄り添う姿、声を掛けられた避難者の安心した笑顔を見て、「私もまだできることがあるはず」と思えた事が、予備自衛官に志願するきっかけでした。

予備自衛官に任用されて八年、予備自衛官制度創設七〇周年という大きな節目で、令和六年度予備自衛官中央訓練に参加させていただきました。普段は大学の看護学科で教員をしていますが、大学側の理解もあり、快く



自衛隊
福島地方協力本部
予備一等陸尉
舟木 智恵

しております。

令和六年度予備自衛官 中央訓練に参加して

災害派遣を想定した総合訓練では、看護職の資格免許を持つ常備自衛官と協同する機会があり、素早く的確な状況判断、連携力、深い知識と確かな技術に大変驚きました。常備の方々とともに訓練するのは初めてでしたが、臨床の看護師に負けない動きを目の当たりにし、自分の課題が見出せたことは大きな収穫でした。惑わされずに自分の目で確かめる、先の先まで予測する、手が離れても気に掛ける、これらの学びを、今後の看護や教育に活かし、災害に備えていきたいと心を新たにしました。

最後に、訓練を担当していた担当の方々、福島地本の担当者の方々、ともに中央訓練に参加した仲間たちに、深く感謝申し上げます。

災害派遣参加予備自衛官等講話



中央訓練に参加して



自衛隊
東京地方協力本部
予備二等陸佐

目良 純一郎

令和六年五月、中央訓練に併せ、予備自衛官制度創設七〇周年事業が実施され各方面隊から選抜された予備自衛官六十一名が招集されました。元自衛官の猛者達と一般や技能公募からの精銳達。出自は違えど、招集された同志は「予備自衛官」としての自負を持ち、連携と調和、一体感が感じられる心身ともに優れた隊員達でした。

私は平成十六年、当時二等陸佐に任官されていた高校の先輩から、技能公募の予備自衛官制度を知らされました。以前から国防や防災の要である自衛隊に尊敬の念はありま

したが、自分は自衛官のような規律正しい生活とは真逆の生活を送つており、遠い存在に感じておりました。先輩の勧めで一念発起し、約半年で四十数kgの減量を行い、予備自衛官補に採用、平成十七年度より予備自衛官として任用されました。

毎年招集される五日間の訓練は、基本的に年二回ある衛生職種への参加が推奨されており、以前、中央訓練により参加した平成十八年の八都県市合同防災訓練招集や、平成二十二年の東部方面衛生隊訓練検閲に予備自衛官から特別招集された以外では、東部方面衛生隊の同志達としか交流がありませんでした。

今回の特別招集では職種を超えて、地域を超え、特段に優秀な予備自衛官達と出会え、共に訓練に参加させて頂けましたことは一生の思い出であり、また今後も誠心誠意、継続するための原動力となつて

総合訓練



おります。

今回の訓練を振り返りますと五月二十三日、朝霞駐屯地において予備自衛官隊長を拝命、着隊式に臨みました。二十四日はバスで市ヶ谷駐屯地まで移動、陸幕長訓示を賜り、永年勤続者表彰に続き、能登半島地震で災害派遣に参加された辻予備二等陸佐と、ちっぴいちゃんズこと、上岡即応予備二等陸曹の講話を伺い、市ヶ谷記念館を見学。二十五日は朝霞駐屯地で災害派遣に係る訓練、C H—I 47への患者搬送と飛行。夕方からは野宴も行われ、皆で語らう樂しい時間も作っていました。二十六日は東富士演習場で富士総合火力演習の研修の後、市ヶ谷駐屯地まで移動。夜は明治記念館で記念祝賀会が開催され、木原防衛大臣（当時）や吉田統合幕僚長、森下陸上幕僚長がご来臨され、岸田首相（当時）からお祝いのビデオメッセージも放映されました。翌二十七日に離隊式が行われ、興奮覚

めやらぬまま、名残惜しくも皆、帰路に着きました。

予備自衛官制度は七〇年となり、潜在的な数的防衛力、質的防衛力としての存在意義が高まっております。とくに技能公募の予備自衛官は多種職で層も厚く、医官であれば専門ごとにチームが組めるほどになつており、今後の訓練の運用に生かせるかもしれません。

近年は戦争や紛争がエスカレートしており、色々な意味に於いて世界が近くなつた現在、我が国も無関係ではいられなくなつてきております。突然、一方的に力によつて侵略されるという事案も、将来起こり得るかもしれません。また、地球温暖化の影響もあって甚大な災害が増加しております。ご承知の通り、数年内には激甚な地震も懸念されております。国防や防災は他人ごとではありません。

私自身は普通の医師です。ただ何となく、日本人の一人として「生まれ育ったこの国を守り

野宴



たい」と漠然に思っていたことが、ご縁を頂き現在に至ります。

自分の家族、友人、大事な人々が暮らす平和な日本。しかし、その平和は空想や思い込みでは維持できません。一人でも多くの方に、現在の安全保障状況や防衛力に興味を持つていたとき、受動的では平和を維持できない、という事実を予備自衛官制度創設七〇周年を機として、真剣に考えて頂ければ幸いに思います。



このたび機会をいただき、ながらの参加となりました。

今回の訓練では災害派遣がテーマとなっており、災害派遣経験談聴講や、機能別訓練、ヘリを利用して総合訓練も実施されました。大規模災害が増えている昨今、災害派遣に参加された方の知見をうかがつたほか、災害派遣時にもサバイバル防護が必要なことも知識として習得しましたし、実際にどのように動くのかも経験することができ、勉強にな

令和六年度予備自衛官中央訓練に参加いたしました。全国から選抜された予備自衛官が集まる訓練で、予備自衛官制度創設七〇周年、個別的にも予備自衛官勤続三十年という節目の年でもあり、重要なものを託されたとの思いを抱き



富士総合火力演習研修



りました。

また、永年勤続者表彰では森下陸上幕僚長から表彰状を手渡され感無量でした。予備自衛官制度創設七〇周年祝賀会では木原防衛大臣や吉田統合幕僚長から直接お話をいたくこともできました。初めてのことでの緊張すると同時に、大きな嬉しさも感じました。

陸幕長訓示、市ヶ谷記念館研修、富士総合火力演習研修などもあり、この五日間はかなり貴重な経験をさせていただきました。他地本の予備自衛官との交流があったこともよい経験となりました。

最後に、予備自衛官中央訓練に参加する機会をいただけたことに感謝するとともに、本中央訓練実施にあたり様々なご尽力をいただいた各位に御礼申し上げます。



予備自衛官となつてから初の特別な招集訓練の参加でしたが技能公募予備自衛官の方も半数ほど参加されており、全国の予備自衛官との訓練は、静岡県での訓練とは少し違った緊張感が漂っていました。

訓練は、機能別訓練から総合訓練と段階的に移行、人命救助システムの取扱訓練、現地想定



自衛隊
静岡地方協力本部
予備二等陸曹
天城 真一

令和六年度予備自衛官 中央訓練に参加して

祝賀会①



訓練ではヘリでの移動から現場での救助訓練と今まで体験したことのない貴重で充実した内容でした。

永年勤続表彰式は防衛省で行われ、陸上幕僚長より直接表彰と賛辞をいただき大変光栄でした。また、陸上幕僚長の不動の姿勢はとても凜々しく感銘を受けました。

予備自衛官制度創設七〇周年祝賀会では、防衛大臣をはじめ防衛省の高官の方々が多数列席されており、私はこの場に分相応ではないかと恐縮していましたが、身に余る祝辞をいただきましたが、生涯の良き思い出となりました。

最後に、本訓練を通じ一般・技能公募予備自衛官の方々の自衛隊に対する意識の高さを身に染みて感じました。私も元自衛官としてただ訓練に参加し続けるのではなく、自衛官を志した時のように意識を変えて日々努力していきます。

今回の訓練や祝賀会等を担任

していただいた方々に厚く御礼を申し上げます。

私は大学院生の時に公募予備自衛官に任用され、令和六年度で勤続十一年目となりました。現在はイギリス文学を研究しつつ、非常勤講師として大学で教へてをります。中央訓練のお話を受けた時は嬉しく思つたものの、全国から優秀な方たちが集まる場に行つて良いものかと参加を躊躇しました。しかし「朱に交はれば赤くなる」ではあり



自衛隊
石川地方協力本部
予備二等陸曹
大江 公樹



祝賀会②



ませんが、周りにつられて自分も予備自衛官としてレベルアップしてみた、といふことが無いとも限らないと考へ直して、参加させていただくことにしました。

五日間の中央訓練から感じたこと、学んだことは多々あります。しかし、それら全てを書くにはとても紙幅が足りません。そのため、やむを得ず三点にしぼつて、特に印象に残つたことを述べます。

第一は予備自衛官に対する期待です。予備自衛官制度創設70周年記念祝賀会には岸田内閣総理大臣がビデオメッセージを寄せられた他、木原防衛大臣、吉田統合幕僚長、森下陸上幕僚長をはじめ、錚々たる方にご臨席を賜りました。自らを買ひかぶるつもりは毛頭もありませんが、それだけ戦力として期待されてゐるといふことだと感じました。実際ウクライナや台湾を巡る厳しい国際情勢を鑑みれば、予備役も活躍しなければな

らないことはもう明らかです。防衛の一翼を担ふことに少しでも寄与できるやう、毎年の招集訓練に励みたいと思ひました。

第二は任務遂行の難しさです。三日目の総合訓練は災害派遣を想定したものでしたが、毎年の招集訓練よりもさらに現実味のある、かつ困難なシナリオ（無論訓練者側には知られません）が組まれてみました。私は司令部で通信を担当しましたが、シナリオが進むにつれて次から次へと情報や伝言依頼が舞ひ込みます。するところちらも苛立ちから次第に声が大きくなり、最後は手にした無線の受話器を相手に怒鳴るやうに話してをりました。総合訓練を通して、現場における任務遂行がいかに大変であるかを、その一端であれ感じることができました。

第三は訓練参加者たちの国防への想ひです。訓練には常備自衛官を定年まで勤めた方、

予備自衛官等雇用企業主研修



やむを得ない事情で常備自衛官を辞めねばならなかつた方、私と同じく公募で入つた方など、様々な背景を持つ予備自衛官が参加してみました。宿舎や移動中のバスは必ずと交流の場になりましたが、特に常備自衛官として長く任務にあたつて来られた方々が語る、国防への想ひや訓練での苦労話には心を打たれるものがありました。予備自衛官の中では若手（のつもり）である私としては、先輩たちの想ひを、次の世代へと受け継いで行かねばならないと思ひました。

中央訓練参加を通して私がレベルアップしたかどうかは、招集訓練でご一緒する皆様の目で厳しくご判断いただくとして、貴重な体験をすることができた五日間でした。最後になりますが、石川地本のご担当者様、朝霞駐屯地並びに市ヶ谷駐屯地にてお世話になつた担当部隊の方々に心より御礼を申し上げます。

陸上幕僚長、第一師団長といつた将官の方々と握手をしていただき度に掌の厚さに驚いた。今迄どれだけ厳しい訓練を重ねてきたのだろうと自分自身の体力練成不足を反省した。

市ヶ谷記念館では敗戦国の悲惨さを感じた。歴史書の文

五十四歳だというのに東海道新幹線に乗ると子供のようにならずと外を見続けてしまう。富士山が見えてくると何故かいつも嬉しくなる。日本に生まれてきて良かつたと思う瞬間だ。その気持ちが消えぬまま中央訓練の行われる朝霞駐屯地へと向かつた。



自衛隊
三重地方協力本部
予備二等陸曹
伊藤 直彦

変わらないもの

字だけでは分からなかつた事だ。約八十年前、戦勝国が日本を裁いた同じ床の上で二度と負けてはならぬと思つた。その為には自分自身が予備自衛官として日々どうあるべきかと考えた。機能別訓練の後では初めて歩いた舗装路なのに不思議な既視感に包まれた。そして、ふと気付いた。子供の頃、自衛隊観閲式のビデオテープが擦り切れるほど見た朝霞の観閲道だつた。参加車両、航空機もなく、そして誰一人として観客のいない、たつた一人の観閲行進。家業を継ぐ為に諦めた自衛官の夢が予備自衛官補制度で叶えられた事。

初めて付けた二等陸士の階級と共に自衛官としてトラックの荷台から見た生まれ育つた故郷の街並。予備自衛官補の同期生の中で自分一人だけが年齢制限により即応予備自衛官にはなれなかつた事。民間人としての三十二年間。予備自衛官補とし

ての二年間。予備自衛官としての二十年間。色々な記憶が浮かんできた。緑色の鉄棒、泥で汚れた迷彩服、半長靴での充実した五日間を過ごし自衛官として、日本人としての自分を改めて自覚した。そして又、黄色の安全ヘルメット、油で汚れた作業服、安全靴での日々の仕事へと戻る。現職自衛官でなくとも国の為に尽くせるはずだ。

自衛官への夢を思い描いた十三歳の頃から日本を取り巻く国際情勢は随分変化した。世論の自衛隊への感情も変わつていった。予備自衛官になれた三十四歳の頃と比べて体力の低下を感じるようになつた。どれだけ体力練成しても体力測定時の脚力の衰えは隠せない。射撃検定時に裸眼では標的がぼやけて見えるようになってきた。でも、どれだけ周りが変わつても、どれだけ自分の体が変わつても国を

守る気持ちだけは変わらない。帰路、五日前よりも国への赤誠で満ちていた。その心を更に照らすかのように車窓には赤富士の姿があつた。

派遣先である能登半島北部（輪島市周辺）の活動では、医療環境が限られる中で、被災者の方々に寄り添いながら、衛生隊員として全力を尽しました。この活動が成り立つたのは、私が所属する病院の職員の皆様の多大なるご支援のおかげです。派遣中の業務調整や代行業務の引き受け、さらには精神的な励ましなど、職場の皆様の温かい支えがあつたからこそ、現地での任務に専念することができました。この場をお借りして、深く感謝申し上げます。

また、令和六年五月には中央訓練に参加し、多くの予備自衛官の方々と連携する貴重



私は自衛隊大阪地方協力本部所属の予備自衛官（医官）であり、令和六年に発生した能登半島地震において、十日間にわたり衛生隊の一員とし

な機会を得ました。この訓練の中で、私にとって特に印象的だったのは、防衛省の大講堂で能登半島地震における災害派遣の経験について三十分間の講演を行ったことです。講演では、予備自衛官として初めて派遣される際の心構えや、陸海空の自衛隊が共同で災害支援活動を行う

（JTF）という枠組みでの素晴らしい連携力、さらには被災地の方々が自衛隊の支援活動をどれほど心強く感じられていたかなど、私が新米の予備自衛官として強く感じたことをお話しいたしました。講演を通じて、予備自衛官としての使命や責任を共有できることに加え、多くの仲間たちから意見や励ましをいただき、さらなる成長の糧となりました。また、異なる専門分野や職務経験を持つ仲間たちと協力する中で、自らの医官としての役割を再認識し、連携力や専門性を發揮する重要性を深く理解しました。

さらに、私が勤務する病院でも新たに医師が予備自衛官に任官し、仲間が増えていることを嬉しく感じて

います。医療関係者として、災害派遣や防衛医療活動を通じて社会に貢献できることに誇りを抱くとともに、私たちの医療サービスが自衛隊の任務遂行や地域社会の安全に直結していることを実感しています。



令和六年度 予備自衛官中央訓練に 参加して



自衛隊
奈良地方協力本部
予備一等陸曹
村上 功

私は、平成七年に大久保駐屯地に所在する第一〇二施設器材隊を任期満了退職しました。在職中は、このまま陸曹になり自衛官として勤務するか、民間人として会社で勤務するかを大いに悩みましたが、結局、後者の民間で過ごす選択をしました。もともと自衛隊が好きであり、高校卒業後、長年勤めた自衛隊にすっかり馴染んでしまつていたこともあり、あこがれに思いを描いた民間人としての生活とは大きなギャップがあり、大変な苦労が伴うものだと思い知らされ、自衛隊を辞めてしまつた事を激しく後悔する日々でした。そんな私にとって、年に

五日間の予備自衛官訓練は、真に心の支えとなるほどに大切なものとなりました。また、予備自衛官中央訓練は未知なる憧れの宝庫と感じるものでもありました。実際に予備自衛官中央訓練に参加しての五日間は、毎日がめくるめくときめきの連続であつた事は言うまでもありません。全国から選抜された同志はすごい人ばかりで、自分はこの場に居ても良いのだろうかと思う程でした。訓練初日から朝霞とともに訓練に励み、スキルを確信しました。これからも仲間とともに訓練に励み、スキルを磨き、いざという時に迅速かつ的確に対応できるよう備えてまいります。引き続き、皆様と力を合わせ、より安全で安心できる社会の実現に向けて尽力していく所存です。

私は、平成七年に大久保駐屯地に所在する第一〇二施設器材隊を任期満了退職しました。在職中は、このまま陸曹になり自衛官として勤務するか、民間人として会社で勤務するかを大いに悩みましたが、結局、後者の民間で過ごす選択をしました。もともと自衛隊が好きであり、高校卒業後、長年勤めた自衛隊にすっかり馴染んでしまつていたこともあり、あこがれに思いを描いた民間人としての生活とは大きなギャップがあり、大変な苦労が伴うものだと思い知らされ、自衛隊を辞めてしまつた事を激しく後悔する日々でした。そんな私にとって、年に

五日間の予備自衛官訓練は、真に心の支えとなるほどに大切なものとなりました。また、予備自衛官中央訓練は未知なる憧れの宝庫と感じるものでもありました。実際に予備自衛官中央訓練に参加しての五日間は、毎日がめくるめくときめきの連続であつた事は言うまでもありません。全国から選抜された同志はすごい人ばかりで、自分はこの場に居ても良いのだろうかと思う程でした。訓練初日から朝霞とともに訓練に励み、スキルを磨き、いざという時に迅速かつ的確に対応できるよう備えてまいります。引き続き、皆様と力を合わせ、より安全で安心できる社会の実現に向けて尽力していく所存です。

本来なら順を追つて予備自衛官中央訓練の感想を解説したいところですが、私の印象に残っている一部を述べることにします。

まず、ずっと見たいと思つた「富士総合火力演習」の研

修は、冥土の土産としてなり得るぐらい素晴らしいものでした。しかし、天候があいに多くの小雨でしたので、富士演習場でありながら、富士山が全く見えなかつたのは、残念の極みでありました。

また、今回の予備自衛官中央訓練

は、予備自衛官制度創設七〇周年記念にもあたり、朝霞駐屯地にて懇親会を催していただけたり、明治記念館で盛大な記念行事へ参加させていただけた上に、防衛大臣や陸上幕僚長など雲の上の人をご挨拶させていただけたりと天にも昇る気持ちであり、感動の連続で一つ一つ書き起こしても書ききれないほどであります。

次に、防衛省の見学や歴史的な建築物である市ヶ谷記念館にて三島事件の刀傷及び極東軍事裁判の舞台を目の当たりにできたことも、老い先短い人生においてたくさんのが貴重な経験ができました。訓練に関わった方々には、大変感謝申し上げます。

最後に、もう一度袖を通すことは無いと思っていた真新しい陸上自衛隊の制服を着て国防の中枢を垣間見

ることができた事は、大変誇らしく、三十年余りになる予備自衛官の勤務で特筆すべき思い出になつた事は言うまでもありません。



令和六年度 予備自衛官中央訓練に 参加して



自衛隊

宮崎地方協力本部
予備三等陸曹
(現在即応予備
三等陸曹)

窟田 史朗

私は陸上自衛官として四年、その後予備自衛官として約十年奉職し、この度令和六年度予備自衛官中央訓練に参加させてい

ただけた。今年度の中央訓練は「予備自衛官制度創設七十周年」記念の栄えある節目の年にあたり、身の引き締まる思いで臨みました。

私は今回初めて看護師や通訳者など技能予備自衛官の皆さんと共に参加し、コミュニケーションを図ることの大切さを痛感しました。

自衛隊勤務経験や訓練経験の少ない技能公募予備自衛官の皆さんと、部隊勤務経験のある一般予備自衛官とでは、視点の捉え方、タイミングの測り方、空間認識に違いが出て、チームとしてなかなか統一した動きを取ることが難しかつたと感じました。今後、予備自衛官の訓練時

には、是非とも技能公募予備自衛官の方々と一緒に訓練し意思疎通を十分に図り、実際の災害

現場に派遣された際に効率的な活動が可能となるよう努めたいと感じました。

ある幹部の方が「これからはますます若手の登用を推進した

ただきました。今年度の中央訓練は「予備自衛官制度創設七十周年」記念の栄えある節目の年にあたり、身の引き締まる思いで臨みました。

私は今回初めて看護師や通訳者など技能予備自衛官の皆さんと共に参加し、コミュニケーションを図ることの大切さを痛感しました。

中央訓練参加時に頂きました記念メダルには「守る未来、七年のその先へ」という輝かしいスローガンが刻まれています。予備自衛官（現在は即応予備自衛官）として、しいては日本国民として、この美しい国を

守るために何ができるかを多面的に考えて精進してまいりたい



い。」と確固たる口調で言わされました。この時私は、災害救助活動やこれから増加するであろう海外派遣など、来るべき緊迫した状況下で国家の利益となれるよう、心身ともに鍛錬しなければならないと認識を新たにしました。

私は陸上自衛官として、災害救助活動やこれから増加するであろう海外派遣など、来るべき緊迫した状況下で国家の利益となれるよう、心身ともに鍛錬しなければならないと認識を新たにしました。

中央訓練参加時に頂きました記念メダルには「守る未来、七年のその先へ」という輝かしいスローガンが刻まれています。予備自衛官（現在は即応予備自衛官）として、しいては日本国民として、この美しい国を

守るために何ができるかを多面的に考えて精進してまいりたい

令和六年度 予備自衛官中央訓練に 参加して



自衛隊
大分地方協力本部
予備三等陸佐
有働 雅之

は同じ予備自衛官の活躍に誇らしさを感じました。

三日目は、訓練のメインである離島における災害派遣訓練が設定されていました。朝霞訓練場において午前中は、各機能別訓練を行

い、午後からは、総合訓練としてC H – 47による空路移動に始ま

り、現地偵察、倒壊家屋からの人員救出、負傷者の後送・応急治療と各特技に応じた一連の訓練を実施しました。その際には、陸上幕僚長の訓練視察を受けました。

今回、私は訓練中隊長として参加し、命令下達や指揮所活動などの訓練を通じて現役の頃を懐かしく思い出しました。その日の夕方

に、朝霞駐屯地にて野宴が開催され陸上幕僚長、東部方面総監をはじめ多くの方々と懇親を深めさせて頂きました。

私は、朝霞駐屯地で五月二十三日から二十七日の間に実施された「令和六年度予備自衛官中央訓練」に参加させて頂きました。今年は予備自衛官制度創設七十周年の記念の年、全国から参加した六十一名の仲間と五日間特別な時間を過ごすことができました。

初日は、着隊式・精神教育などが行われ、二日目は、市ヶ谷駐屯地にて永

年勤続者表彰と陸上幕僚長訓示があり、予備自衛官としての認識を新たにし、市ヶ谷記念館研修では歴史の一端に触れることができました。また、災害派遣に参加された予備自衛官の方々による講話で

備自衛官制度創設七〇周年記念祝賀会が開催され、防衛大臣、統合幕僚長をはじめ陸海空幕僚長の方々や元自衛官芸人でY o u T u b e rの方々と懇親を深めさせて

頂きました。最終日には、離隊式を実施し五日間の訓練を終了しました。

今回の訓練は、医療・語学・整備などの技能公募予備自衛官に任官され、志の高い方が多く参加されて交流を深めることができ、現役の時よりも数多くの貴重な経験をさせて頂きました。

最後に紙面をお借りして、今回の訓練に関わる全ての方々に感謝申し上げますとともに予備自衛官の皆様にはぜひ中央訓練に参加されることをお勧めします。



予備自衛官中央訓練に 参加して



自衛隊
佐賀地方協力本部
予備二等陸曹
梁井 美紀

技能公募予備自衛官に任用され八年目を迎える私は、この度令和六年度予備自衛官中央訓練に参加する機会を頂きました。

本訓練は、全国から集結した六十一名の仲間と共に五月二十三日から二十七日までの五日間、朝霞駐屯地で実施されました。

全般の流れとしては、精神教育、陸上幕僚長訓示、市ヶ谷記念館研修、総合訓練、富士総合火力演習研修、予備自衛官制度創設七十周年記念祝賀会等です。

期間中、最も印象に残っている訓練は、常備自衛官と混成した編成で行われた離島（新島）への災害派遣を想定した総合訓練でした。本訓練では私を含め二名の管理

栄養士が参加しており、「自治体倉庫内にある備蓄品から五百人分×三日間の献立を作成する」任務を与えられました。CH-47に搭乗し現場へ移動した私たちは、直ぐに備蓄品リストに目を通しました。たんぱく質源となる食材が少なく、乾物やレトルト食品、缶詰等の限られた食材の中で、単純な味付けとならないよう、調理法や栄養価等を考慮しながら作成していました。思うように作業が進まず、時間との勝負で焦りが出始めたところ、陸上幕僚長の視察により一気に緊張感が高まりました。有事だからこそ求められる「応用力」や「平常心の保持」の難しさを痛感した瞬間でした。反省点も多く課題は残りましたが、私にとって有意義で学び多き訓練となりました。

明治記念館で開催された祝賀会では、岸田文雄内閣総理大臣よりビデオメッセージが寄せられ、お祝いの言葉と共に予備自衛官の重責性や能登半島地震での災害派遣活動にも触れられました。

昭和二十九年自衛隊発足と同時に創設された予備自衛官制度。その七〇周年という記念すべき式典に参列できた事を大変光栄に思います。

充実した五日間の訓練を終えた私は、安堵感と共に、絆を深めた仲間との別れに後ろ髪を引かれる思いで朝霞駐屯地をあとにしました。

最後に快く送り出してくださった職場の理解と家族の協力に改めて感謝致します。そして佐賀地方協力本部の方々をはじめ、本訓練を担当して頂きました東部方面隊第一師団の皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。



施策の広場

優秀隊員招待行事

令和六年度優秀隊員に選ばれて



東北方面後方支援隊
第三〇一普通科直接支援中隊
即応予備一等陸曹
武藤 孝之

まず始めに、令和六年度優秀隊員に選んで頂いた事に感謝を伝えたいと思います。

優秀隊員に選ばれると聞き、嬉しいと思つた反面、まさか自分がと驚きました。この事を家族に話したところ、とても名誉な事だからと喜んでくれました。

会場の明治記念館は、建物内も外観も豪華絢爛で驚きと緊張の連続でした。授与式には母親と参加し、陸上幕僚長より直接顕彰状と記念品を頂き、より一層受賞した実感が湧きました。

その後の夕食会は穏やかな時間で緊張もほぐれ会食が進み、他の授与された隊員やメツ

セージの紹介等もあり、全国にこんなにも素晴らしい優秀隊員が居る事に驚かされながら、楽しい時間を過ごさせていただきました。

今までの活動の中で一番心に残つているのは、東日本大震災の招集命令に応じ災害派遣活動に従事した事です。これからも即応予備自衛官であることを誇りに思い任務に邁進して行きたいと思います。

そして、招集訓練に携わる中隊の隊員皆様に心より感謝いたします。

最後になりますが、行事を円滑に進める為に勤務をされた関係者の皆様、本当に有難うございました。

この度、令和六年度優秀隊員に全国の陸上自衛隊の自衛官、事務官、即応予備自衛官並びに予備自衛官の中から、三十四名の優秀な方々が選ばれ、その中の一人として名を連ねる事は大変光栄で有り、とても有難い思い出です。

授与式及び夕食会は、由緒ある明治記念館で行われ、同伴者として長女と参加させていただきました。

授与式では、陸上幕僚長から受賞者一人一人に顕彰状を授与していくたゞとともに、陸上幕僚長夫人からは同伴者として参列していた長女に盾が授与されました。私のみならず長女も壇上で授与していただくことができた事を嬉しく思います。

また、夕食会では、陸幕の監理部長、募集援護課長と同じテーブルでの会食となり、食事が進むにつれ会話も大いに弾み、他のテーブルでも盛り上がっている様子で終了予定時

令和六年度 優秀隊員記念行事に参加して



自衛隊
福岡地方協力本部
予備陸曹長
池尻 雅治



刻が大幅に延長されるほど、楽しい夕食会で

した。

振り返つてみると、即応自衛官及び予備自衛官併せて四十一年間よく続けたものだと思います。訓練担当部隊の方々にはとても感謝しています。

今後は、延長された予備自衛官退職年齢まで任期を務めて、その後は微力ながら一広報員として自衛隊の理解促進に努めたいと思います。

最後になりますが、楽しいひとときを過ごす機会を与えていただいた行事関係者の皆様大変有難うございました。

榮に思っております。

弊社は北海道のボーラーパークの近くで、大型建造物の鉄骨や橋梁の加工・組立業務を行っております。

即応予備自衛官の皆様は、平時においてもその専門知識や技能を活かし、私たちの事業に貢献してくれています。彼らの存在は、企業の安全性や危機管理能力を高めるだけではなく、職場全体に士気をもたらしてくれています。彼らが持つ責任感と使命感は、私たちのチームにも良い影響を与えており、日々の業務においてもその姿勢が模範となっています。



有限会社丸一川久保工業
取締役会長

小川 泰士郎

防衛大臣感謝状を受賞して

この度、即応予備自衛官を長年雇用していることに対して防衛大臣感謝状を賜り大変光

まいります。

最後に即応予備自衛官の皆様に感謝の意を表し、今後とも良好な関係を築きながら、共に成長していく事を楽しみしております。



防衛大臣感謝状を受賞して



大阪トヨペック
ロジスティック株式会社
代表取締役常務

東村 充二

この度は予備自衛官雇用功労による防衛大臣感謝状を授賞させていただき誠にありがとうございました。

弊社は大阪府及び滋賀県にて、トヨタ自動車の新車及び中古車を各店舗に積載車にて配送を行う業務を行っております。今回はこの様な名誉ある感謝状を頂けるということ

で、大変嬉しい思いで贈呈式に参加し、中谷防衛大臣より直接感謝状を頂けたことは、感無量の思いでした。その後の懇談会において、大臣との名刺交換及びご一緒に写真まで撮つていただいたことに感謝しております。

受賞後、感謝状を掲示して社内広報をすることにより、社員の予備自衛官等制度に対する理解を促進させることにより、一層協力していくべきだと思っております。

退職自衛官の雇用に関しては、現在も求人票を受付していただいているのですが、今後も礼儀正しく規律を持たれている自衛隊出身者の雇用を進めて行きたいと思っております。

協力事業所制度新規認定事業所 本部長認定協力事業所の 認定を受けて



株式会社アスピックス函館支店
支店長

三川 哲司

弊社としましては、予備自衛官の雇用を通して国に貢献できることは大変喜ばしいことです。引き続き勤務と訓練を両立できる環境を整え、微力ながら予備自衛官等制度へお役に立てるよう努めてまいります。

最後に、自衛隊の皆様の今後のご発展とご活躍を心からお祈り申し上げます。

この度は、予備自衛官制度への協力について高い評価を頂き、防衛大臣認定協力事業所の認定を賜り厚く御礼申しあげます。

弊社は、山形市を拠点として「働く車の快適環境創造業」としてトラック等の大型車両の車検整備、钣金塗装、ボデー架装などをワントップで提供する総合自動車サービス工場を開設しております。

弊社では現在二名の即応予備自衛官が在籍しており、仕事と訓練を両立しております。また、両名とも家庭を持っており父として夫としても立派にその役割を果たしていると同僚や上司から聞いております。社内でも、訓練で鍛えた心と体を存分に使つて活躍をして

この度は、予備自衛官等制度への協力による本部長認定協力事業所の認定を賜り誠にありがとうございます。今回の認定に際し、自衛隊の皆様の益々のご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

この場をお借りし日頃から当社で勤務している予備自衛官と彼らを支える社員に敬意を表します。

弊社は、札幌をはじめ函館支店にてビルメンテナンス業や警備業を行い、自衛隊OBの採用については全道一円で行っております。

現在八名の予備自衛官が在籍しており、自衛

隊で培った規律ある行動や真摯に業務に取り組む姿勢は、弊社の勤務環境に大変良い影響

を与えており、弊社にはいなくてはならない存在となっています。特に、警備業はその業務の特性から強い責任感や精神力が必要とされ、自衛隊で心身ともに鍛えられた予備自

衛官の方々のご活躍は、日々の業務に大きく貢献しております。また、予備自衛官募集訓練では、互いに協力し合い弊社の繁忙期を避けるなど業務に支障のないよう勤務と訓練の両立に尽力しております。

この度は、予備自衛官制度への協力について高い評価を頂き、防衛大臣認定協力事業所の認定を賜り厚く御礼申しあげます。



株式会社サニックス
代表取締役社長

佐藤 啓

末筆となりますが、本部長認定協力事業所の認定を賜り感謝申し上げるとともに、自衛隊の皆様の益々のご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

大臣認定協力事業所の 認定を受けて

おり頼られる存在となっています。その様な二人に対し、会社としてサポートするために

「即応予備自衛官の訓練参加及び災害出動に関する規則」を制定し、訓練休暇の付与や出動休暇を明文化することで社員が即応予備自衛官制度を理解し、二人を支える全社員が社会貢献をしている自負を持つて業務に励んでおります。

今後も、引き続き仕事との両立ができるよう協力をしてまいる所存でございます。

最後に、自衛隊の皆様のますますのご活躍とご健勝を心よりお祈り申しあげます。



女性活躍

素人一般人が予備自衛官になると



自衛隊
旭川地方協力本部
予備一等陸尉

松田 玲子

私は、病棟看護師として勤務しています。

高校卒業後の進路として看護師を目指していたなか、自衛隊にも興味があり、当時地本へ出向き説明を受けたのがきっかけで、自衛隊とのつながりができました。

一般の看護学校を経て看護師となつたわけですが、たまたま目にに入ったパンフレットがきっかけで公募予備自衛官採用試験を受け、合格し、札幌で公募技能の教育訓練を五日間参加して來ました。前日から泊まり込みで、一般人の私にとっては毎日が非日常ばかりで教育訓練も大変でしたが、すごく楽しくて、そのとき同期になつた仲間は今も仲良く、予備自訓練の予定を合わせて参加しています。ただ、公募予備自衛官の訓練の際は周りには自衛官退職者ばかりで、公募はほんの数名しかおらず、右も左もわからなくな

い状態ですが、十年近く訓練に参加し、「ようやくわかつてきたな」という感じです。

射撃訓練では、毎年毎年一から教わっている状況ですが、招集訓練で実施する拳銃射撃訓練は、予備自衛官補で実施した小銃射撃よりも難しかったと感じています。公募予備自衛官である私には大変貴重な訓練をさせていたきました。そんな楽しい訓練に毎年参加し、職場の周りの看護師にも楽しさをアピールしているのですが、興味をもつた方が、採用となり教育訓練を経て現在では一緒に参加するようになりました。

今はまだ実際の災害派遣には招集されていませんが、私が配属となるのは自衛隊札幌病院と聞いております。看護師としての資格を活かし、そのときには活躍したいと考えています。さらに、職場の理解が深まり体制が確立されたならば、即応予備自衛官にもチャレンジしたいと思っています。



即応予備自衛官になつて

東北方面後方支援隊
第一〇二補給大隊
即応予備士長

山口 はるか

家を新築したら「金がない、金が！まじでない。」という理由で、四十一歳にして即応予備自衛官を志願する運びとなりました。崇高な理由での志願じやありません。

元々は海上自衛隊の出身ですが、陸自と海

自では雰囲気も風土も気質も言葉も異なり、

陸上自衛隊の予備自衛官を五年経ての志願でした。が、今でも慣れません。「普通のことが普通にできれば大丈夫ですよ」と送り出して頂きましたが、いざ出頭してみると、思った以上に現役自衛官の訓練に近く、初出頭で五キロ走ることになった時は「エラいところへ来てしまつた…」、次の出頭で三夜四日山へ行つた時は「どエラいところへ来てしまつた…」と。

初めてのことが次々と盛り込まれ、想定外が多く、予備自との違いは顕著でした。

また、海自との共通点も思いのほか少なく、経験がない故、ついていくので手一杯。

事あるごとに所属する中隊の皆さんが丁寧に教えて下さいますが、それが時間や余裕のない状況下だつたりすると非常に申し訳なく、情けなく…。こんな私でも温かく迎えてくださり、接してくださいつてることに感謝しかありません。

現在は、宝くじ販売員と居酒屋店員として働き、主人と三名の子と暮らしております。

主人も元海自で、その主人と高校生の長男からは、「私が訓練から帰つてくると目に見えて疲れて、やつれていると言われます。なんだかんだ言わながらも私が苦にしていないのは自衛隊に携わっているからだと思つています。

即自を続けられるか、仕事と育児家庭を両立しきれるか、先のことはわからないというのが正直な思いですが、有事の際は私の全てを、災害の際は私にできること、また、女性であり母である私だからこそ出来る行動で現場へ貢献できればと思つております。

そしてこの即自志願に先立ち、様々な手配と多大な配慮を賜りました岩手地本の神馬事務官に心より感謝を申し上げます。



自衛隊
群馬地方協力本部
予備三等陸曹

金子 麻純

予備自衛官としての誇りと自信

私は、平成三十年三月で七年間務めた陸上自衛隊を退職しました。今は、幼稚園に通う双子の母、自衛官の妻、パート勤務と忙しい日々を過ごしています。元々興味のあった予備自衛官ですが、周りのすすめに背中を押されて志願しました。

予備自衛官の募集訓練は、年間五日間ですが、訓練の際は子供達のお世話を主人や母にお願いをして参加しています。家族や職場の皆様の理解や協力のお陰で続けることができています。

募集訓練に参加する度、自衛隊の重要性を実感します。国際情勢が厳しく、いつ何時災害が起きててもおかしくない世の中です。予備とは付きますが、国民の期待を背負い、国防を担う自衛隊の一員になれていることが、とても誇りに感じます。

初めは周りのすすめでしたが、今では招集訓練が楽しみになっています。様々な人達と出会える楽しみや、人の役に立てる喜びなど、予備自衛官に志願した事が私の自信になっています。パパとママと同じ自衛官になると言つてくれる子供達のためにも、今後もより一層、健康管理や体力面を意識して、日々頑張っていきたいと思います。



訓練を通じて我が国を想う



自衛隊
大阪地方協力本部
予備二等陸曹

濱野 夕希子

現在、私は栄養士ではなく、経営コンサルタントの事務員として働きながら毎年の招集訓練に参加しております。土日を使い、できるだけ五日間連続で参加しております。

予備自衛官補の訓練で基礎を丁寧に教えていただきましたが、予備自衛官になつてからも自衛官や元自衛官の方々にことあるごとにいろいろと質問し、教えていただいております。皆様とも優しく詳しく説明してくださいり、勉強になることばかりです。

今年の訓練では、職務ごとの訓練があり、私は栄養士の職務について勉強させていただきました。いざという時には、技能を使う職務に当たることになりますので、とても貴重な経験でした。いつでもお役にたてるよう、今後も引き続き実践的な職務訓練に参加し、

三十歳を過ぎた頃、このような制度があることを知り、その時の年齢で受験が可能だったのが技能の予備自衛官補でした。私は、栄養士の資格を取得していくので、受験しました。

当時は自衛官、予備自衛官補の制度を知りませんでした。人といふことを意識せずに生きていた私に、日本人として國のため、國民のために何かしたいという気持ちにさせてくれました。先人の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。たどり着いたところが、周囲の皆様のご協力により招集訓練に参加することができており、また、訓練以外でも予備自衛官の方々と食事をしたり、予備自衛官の本業のお仕事関係での会に伺わせていただいたりと御縁がつながっています。視野が広がり、人生をより豊かに過ごすことができ、皆様には心より御礼申し上げます。

最後に、日本は世界でも長い歴史を持つ国ですが、これまで幾度も存亡の危機がありました。しかしその時代時代に生きた先人たちが一体となり、日本を守つてくださいました。現在の日本が置かれている状況も、希望はあります。しかし、世界各領地で戦争が起り、日本周辺においても領空領海侵犯は続いています。また、国内でも自然災害が多発し、日々の生活に不安を感じている人も多くおられます。そのような中、いつも日本をお守りくださっている自衛隊の皆さん、心より感謝申し上げますとともに、私も日本の国を守るために、予備自衛官の一人として訓練に励んでいきますので、今後とも何卒よろしくお願ひ申しあげます。



募集(教育)訓練の広場

予備自衛官募集訓練



自衛隊
函館地方協力本部
防衛事務官

大西 大樹

予備自衛官募集訓練を担当して

自衛隊函館地方協力本部では、予備自衛官募集訓練(一日間)の担任・実施、年五回の予備自衛官募集訓練(五日間)の出頭調整等を行っております。この予備自衛官訓練において、自衛隊函館地方協力本部では、特に函館地方隊友会との連携を重視しております。

一日間訓練の際には、予備自衛官制度の説明や応招確認システムの普及等を実施しておりますが、あわせて隊友会会长から予備自衛官としての心構えや隊友会の活動内容を紹介して頂き、予備自衛官としての意識の向上及び隊友会組織の維持拡大を図っております。

業務をしていくうえで苦労した点は、予備自衛官に対する訓練の出頭調整です。人手不足で訓練出頭環境が厳しい中、休日返上で訓練に参加する隊員の皆様には頭が下がる思いです。

新型コロナウイルスの流行が落ち着いてからは「仕事が忙しくなり出頭は厳しい。」という声を多数頂戴しました。そのようなときは予備自衛官一人一人の事情をお伺いするなどし、その結果当初難色を示していた予備自衛官が訓練参加に至つた際にはとてもやりがいを感じます。

今後も予備自衛

官の皆様が出頭しやすい環境づくりに努めるとともに



五日間訓練では、訓練風景を撮影し、隊友会が作成している機関誌に掲載することで、訓練の魅力を伝え、予備自衛官の志願者増加に対して隊友会会长から表彰をして頂くなど、訓練への参加者に対する士気高揚にも寄与しております。



東部方面特科連隊
第一大隊本部管理中隊
二等陸尉

長谷川 史弥

私の所属する東部方面特科連隊は、令和四年三月に新編されまもなく二年が経ちます。

私は教官として第三回予備自衛官募集訓練を担当しました。中隊として新編後初の担当ということもあり、各隊員が改編前に所属していた中隊ごとのノウハウに差異があることや、そもそも当該訓練の担当経験がない若年隊員等も多数所属していましたため統制が難しい場面もありましたが、日を重ねるごとに円滑に訓練を運用することができるようになりました。教育訓練では職務訓練の課目で「ゲリコマ対処」を取り入れました。基本的なガンハンドリングから検問所での人員点検及び車両検査等を実施し、訓練終了後には予備自衛官の方より「良い経験になった。」との意見を多数頂きました。昨今の情勢等を鑑みた課目を検討し、教育内容に反映していくことの重要性を再認識しました。現在の陸上自衛隊の募集難の中で予備自衛官の方の活躍は重要視されており、特に有事の際には必要不可欠な存在となっています。そのため、今後もこのような訓練の場を良い機会と

予備自衛官募集訓練教官として

してとらえ、予備自衛官の方との団結を深め任務に邁進していきたいと思います。

即応予備自衛官招集訓練

陸曹小隊長として



第三十八普通科連隊第一中隊
一等陸曹
宮崎 勝男

私は、第三十八普通科連隊で勤務して三年になりますが、コア部隊で感じたことは、常備自衛官の訓練にかける熱意と即応予備自衛官の訓練意識の高さです。

採用されている即応予備自衛官は、現役時代

陸曹で退職された方、陸士で退職された方、予備自衛官又は予備自衛官補から志願した方、元陸自・海自・空自での勤務年数、職種等様々であります。各人の訓練練度に差があるのが現状です。年間の訓練日数は三十日の出頭と限定されることから、訓練を担当する際、即応予備自衛官の練度を到達目標まで向上させるため、限られた時間で効果的・効率的な訓練を計画する必要があります。



また、訓練を担当するスタッフの綿密な訓練手間等がないよう準備を万全にして、訓練に臨むことが重要です。更に、招集訓練以外においては、常備自衛官の練度も維持・向上させる必要があるため招集訓練の合間に活用して、事務室要員を含めた練成訓練を実施しており、防衛警備や災害派遣に即応できるように、練度の維持・向上に努めています。私達コア部隊は、有事の際には、常即が一体となつて行動しなくてはなりません。訓練についても常即一体となり、常備自衛官と出頭した即応予備自衛官が、同じ分隊等で訓練できるよう編成を工夫し、分隊長等の主要役職も練成して、少しでも常即の練度の差が生じないよう訓練しています。また、同じ分隊で訓練することにより、コミュニケーションが取れ、良好な関係を築くことに繋がっています。

これから即応予備自衛官制度も変化していくと思われますが、常即一体を合言葉に訓練を共にし、コミュニケーションの向上を図り、より良い環境で前向きに切磋琢磨していきたいと考えています。



中部方面後方支援隊
第三〇三弾薬中隊
二等陸曹
田淵 雄之

私は、令和二年三月から第三〇三弾薬中隊で弾薬班長として即応予備自衛官の招集訓練に携わっています。私の所属する第三〇三弾薬中隊は祝園分屯地に所在していますが、即応予備自衛官の招集訓練については、祝園分屯地以外にも岡山県岡山市に所在する三軒屋駐屯地でも実施しております。招集訓練の際にはそれぞれの駐・分屯地に訓練担当要員が赴き訓練を実施しています。

私が訓練にあたり心掛けていることは、即応予備自隊員とのコミュニケーションです。

ただ訓練を実施するのではなく個々の隊員の心情把握を行い、それを訓練スケジュールに反映しています。具体的に言うと、訓練出頭は訓練タイプにもよりますが、基本二日間または四日間を続けて出頭しなければなりません。しかしながら、民間で働く即応予備自衛官にとって出頭調整には大変制約があり気を使っていると伺っています。そのため、弾薬

即応予備自衛官招集訓練を 担任して

中隊では即応予備自衛官の仕事の調整に柔軟に対応するとともに、演習場での訓練実施の際には約一ヶ月前に訓練日程を連絡する等、先行的な情報共有に努め、職場での勤務調整が容易に行えるようしています。

その努力が実り、現在では即応予備自衛官の出頭率は約八十パーセント近くを達成できており、陸上自衛隊の隊務運営に貢献出来ています。

これからも色々な課題が出て来ると思いますが、即応予備自衛官と連携し、弾薬中隊が担っている弾薬交付を円滑に行い、前線で戦う戦闘部隊に弾薬を届けたいと思います。



私は、令和五年八月から第一一九教育大隊に配置となり、新隊員教育及び予備自衛官補等招集訓練の助教として勤務しております。

助教としての経験は、新隊員及び陸曹候補生の教育のみで、恥ずかしながら予備自衛官補の制度を知ったのは現職場で勤務をしてからです。当初は予備自衛官との違いに戸惑いを感じることもありましたが、教育に携わる中で制度を学びそして理解しました。その中で最初に感じたのは、志願者の志の高さでした。

予備自衛官補志願者の大半は、学生及び一般の社会人であり年齢や業種も多種多様です。自衛隊入隊予定者の方、自身に被災経験があり「自分に何かできることを」と志した方、自衛隊に興味があり愛国心に満ちた方等、様々な理由や目標を持つて訓練に参加される方が多くおられます。

私自身も教育を担当する度に国防意識や使命感、教育者としての姿勢を戒められる良い機会となつております。被教育者から学ぶことが計り知れなく、自身の成長に繋がっていると思います。

今後も、教育者と被教育者という関係性だけではなく、共に戦う仲間としてより良い教育内容及び環境作りに日々邁進していきたいと思います。



松浦 智

予備自衛官補招集教育訓練

東北方面混成団

第一一九教育大隊
二等陸曹

予備自衛官補招集教育訓練を 担任して

東部方面混成団
第一一七教育大隊

陸曹長



田中 修斗

はじめに、予備自衛官補は、一般公募・技能公募と大きく区分され、一般公募が三段階の九個タイプ、技能公募は二個タイプとなり、各区分に応じた教育訓練となっています。私は令和六年八月から一一七教育大隊で勤務し、教育隊での勤務経験は少なかつたのですが、九月に予備自衛官補招集教育訓練を区隊長として、初めて担任することになりました。教育訓練の事前準備では、それぞれのタイプ別の教育訓練が予備自衛官補にとって「いかに効果的な教育訓練になるか」について班長要員と内容を確認し予備自衛官補の特性に合わせた教育訓練を実施するよう心がける等、事前に入念な指導要領の確立及び教育施設の準備をしていました。しかし、着隊後は、教育訓練に対する意欲の高さや、真摯な態度と班長要員等の助けもあり、自信をもって教育に臨むことが出来ました。教育訓練を通じて、教育期間が短く、学生や社会人、年齢差や個性があり、人間関係を構築す

ることが難しい中、集団での営内生活に慣れてもらうのが大変だということに改めて気づかされるとともに、予備自衛官任官を目標にして各タイプに参加し、教育訓練を真剣に臨んでいる姿に深い感銘を受け、教育者として大きなやりがいを感じています。最後に、私たち常備自衛官と同じ様に國を守りたいと志願した予備自衛官に対する教育訓練を一生懸命取り組むとともに、自衛隊と民間企業等との良い架け橋になっていく所存です。

各部隊等の訓練・施策等紹介

業務隊初の予備自衛官招集訓練

北部方面総監部人事部 人事課予備自衛官班

北部方面総監部は、令和六年十月二十三日から二十七日までの五日間、留萌駐屯地において留萌駐屯地業務隊（業務隊長 三好二等陸佐）が担任した予備自衛官の特別な招集訓練を実施した。

駐屯地業務隊とは、陸上自衛隊の各駐屯地に設置されており、駐屯地の維持管理、物品の調達・補給、福利厚生などに関する業務や演習場・射撃場の維持管理を行う部隊である。また、特別な招集訓練とは、予備自衛官が年間五日間の通常の招集訓練以外に、方面総監が特に必要と認める予備自衛官に最大十五日間迄の適宜の日数の訓練を実



特別な招集訓練の一例（〇6陸演 予備自検証）

業務隊長以下現職と予備自衛官との懇親会が行われ、相互の理解や親睦を深める良い機会となつた。今回参加した予備自衛官からは、「ドローン対処は初めてであり、大変新鮮な体験が出来た」「定年退官後久しぶりに状況下での部隊訓練を実施し、現役の時を思い出して訓練できた」等、次回の招集訓練を楽しみにしている等の意見を多数いたしました。今回の業務隊初となる招集訓練で得られた成果及び課題を、今後の予備自衛官招集訓練等に反映していく。

普段は看護師、いざという時は 予備自衛官

青森地方協力本部
自衛隊

青森地本（地本長 岡村一空佐）は、八月三十日、八戸駐屯地で実施された予備自衛官招集訓練（五日間）において、病院に勤務する予備自衛官がテレビ取材を受け、報道対応を行った。

田名部真弥予備陸曹長は、八戸市立市民病院で看護師として勤務する予備自衛官であり、取材当日は、午前中は病院で勤務し、午後から陸上自衛隊八戸駐屯地において予備自衛官招集訓練に参加した。病院で浣瀬と働く看護師が、戦闘服に着替え予備自衛官として真剣に訓練に参加する姿がテレビで放送された。

記者からインタビューを受けた岡村地本長は「予備自衛官の志願者が不足し、深刻な問題となっている。予備自衛官は、我が国の防衛における貴重な補完防衛力である。自衛隊経験がない方でも予備自衛官になることができる予備自衛官補制度を積極的に広めていきたい」と話した。

また、取材を受けた田名部予備陸曹長は「予備自衛官としても看護師としても、人々

に手を差し伸べられるように努力し、可能な限り予備自衛官を続けていきたい」と力強く語った。

予備自5日間招集訓練スタート！

宮城地方協力本部
自衛隊

宮城地本（本部長 澤村一陸佐）は、六月十三日から十七日までの間、船岡駐屯地において、第三一二ダンプ車両中隊（中隊長 中山一陸尉）が担任した予備自衛官五日間招集訓練を支援した。今年度県内初となる訓練には、五日間で六十六名の予備自衛官が参加した。

予備自衛官等の志願者確保も厳しさを増している中で、初日には退職予定隊員と予備自衛官との懇談会が行われ、予備自衛官からは「予備自衛官を志願した理由」や、「仕事と予備自衛官の両立について」等の発表が行われると、退職予定隊員から積極的に質問が出され、予備自衛官志願に対する疑問や不安の解消をする良い機会となつた。また、訓練最終日には永年勤続表彰が実施され、副本部長から十年勤続の総監表彰二名と五年勤続の本部長表彰一名に賞状を伝達し、その栄誉を称え



た。表彰式では、本部長訓示を代読し「戦後もつとも複雑で厳しい安全保障環境の中、予備自衛官が果たす役割は極めて大きく、本年元日に発生した能登半島地震にも予備自衛官が招集されるなど、何か起こつた際には皆さんが現職と同じ働き方をするという「予備自衛官の運用の時代」へと変化しており、国民の期待も継続しているので、いついかなるときでも対応できるよう「応招確認システム」での連絡態勢を整備する等、日頃からの備えを行って頂きたい」と要望事項を伝達した。

宮城地本では、本訓練を皮切りに、今年度は十六回の五日間訓練を予定しており、「予備自本人及び訓練部隊と連携を図り、訓練を通じて運用の実効性向上を目指す」としてい

予備自衛官招集訓練を担当して



第八普通科連隊第一中隊
陸曹長
川西 正一

私は、令和五年三月から第一中隊先任上級曹長として上番しています。今回、初めて予備自衛官招集訓練を担当しました。

訓練の立案にあたり、これまでの経験と過去の予備自衛官招集訓練の所見を反映するよう上司より指針をいただきました。過去に実施した訓練参加者からのアンケート回答を確認すると「現職自衛官と同じレベルで訓練がしたい」「警備訓練での対応動作を訓練してほしい」等の参加者からのニーズがあり、それを今回の訓練に反映させて計画を立案しました。

この際、連隊で取り入れているWSOP（小銃駆使操作）を活用した訓練を基準に訓練内容を詰めていき、中隊で戦闘戦技を担当している隊員の意見を聴取した警備訓練、初步的な要領で実施しながらも状況を逐次変化させる実践的な訓練を計画しました。訓練の大枠は示された教育訓練で構成しつつも、訓

練に参加される方が飽きないように参加型の実施要領に工夫を凝らすように努めました。

訓練に当たっては、訓練参加者からの意見を逐次伺い、問題意識を持たせながら訓練を重ねました。中には、首を傾けながら、不完全燃焼に終わった参加者がいたかもしれません。今回は初の担当ということもあり、私の中で多くの教訓事項や反省点が残る訓練になりました。

今後機会があれば、今回の教訓を活かして、引き続き担当したいと思います。施策とどう程ではありませんが訓練参加者の意見を反映するとともに、訓練に集中できる環境の整備や気候（山陰特性）を考慮した屋内訓練などは継続し、コミュニケーションを取りながら変わりつつある自衛隊の訓練を加えていくことができればよいと今回の訓練で学びました。



即応予備自衛官 雇用企業訓練見学



自衛隊佐賀地方協力本部予備自衛官室
佐賀地方協力本部長
防衛事務官
佐々木 真秀路

自衛隊佐賀地方協力本部予備自衛官室は、令和六年五月十一日、大村駐屯地及び植松訓練場で第十九普通科連隊が実施する即応予備自衛官雇用企業訓練見学を支援した。

本訓練見学は即応予備自衛官雇用企業五社十名、即応予備自衛官三家族四名の参加を得て、第十九普通科連隊による災害派遣時の生活支援（野外炊事）、人命救助、特技訓練、装備品展示等が実施され、普段の職場とは違う即応予備自衛官の訓練での様子を見学していただいた。

雇用主は社員の職場とは違う姿が見られ、家族は家庭内とは違う、訓練参加者の顔に心強さを感じておられ、即応予備自衛官本人もより一層訓練の充実感を得ていた。人命救助活動では倒壊した家屋に入り機材を使って障害物を撤去し救助する様子、特技訓練では、小銃の空包による射撃など、実戦ながらの訓練に見学者も深く感銘をうけていた。昼食は、訓練参加者との懇談を兼ねて、野外炊事で即応予備自衛官と

常備自衛官で調理したカレーライスが振舞われ、大好評であった。装備品展示では見学者も実際に背のうを背負い「〇〇君、あんな平気な顔でこんなに重い荷物を持ってたの?」と驚きを隠せない様子だった。雇用主、家族の皆様は即応予備自衛官の重要性を深く認識されるとともに仕事と即応予備自衛官の両立の厳しさも理解され訓練見学を終えた。今後も佐賀地本は部隊と連携を図り即応予備自衛官の訓練見学等を通じ、雇用企業主への理解の促進、即応予備自衛官本人の訓練意欲の向上・訓練に参加しやすい環境の醸成に努めていきたい。



【佐賀】即時訓練見学

即応予備自衛官招集訓練 雇用企業研修を支援 自衛隊 大分地方協力本部

自衛隊大分地方協力本部（本部長 川間一等陸佐）は、令和六年五月十日、第十九普通科連隊が実施した即応予備自衛官招集訓練雇用企業研修を支援した。

本研修は、第十九普通科連隊に所属している即応予備自衛官雇用企業の皆様に招集訓練の見学により、制度に対する理解を深化、今後の訓練出頭にご理解を得ることを目的としている。研修では、中隊長による全般説明の後、射撃訓練の見学、軽装甲機動車の体験搭乗を実施した。

訓練研修に参加した雇用企業三社からは、「当社社員が訓練をしている姿を見ることができ、とても良かつた。管理者として引き続き本制度に理解を持つて即応予備自衛官の雇用態勢を継続・拡大したいと思います。」

「普段見ることのできない訓練を見せて頂き、國を守る自衛隊の皆様のご苦労に感謝しかありません。」「即応予備自衛官招集訓練の研修に参加させて頂き、隊員の方々の苦勞や経験を知る事ができ、理解が深まりまし

た。」と即応予備自衛官制度に対する理解と自衛隊に対する感謝の気持ちを語っていた。大分地方協力本部は、今後も訓練研修等を通じて、予備自衛官等制度の広報及び出頭環境の醸成に努めていく所存である。



即応予備自衛官と学ぶ



第十九普通科連隊第一中隊
二等陸曹
古見 朋也

私は、即応予備自衛官から学び、自分自身の糧にしたいと思います。私は、即応予備自衛官と共に訓練しつつ、即応予備自衛官の出頭調整係として勤務しています。訓練を実施していく中で私自身、とても学ぶ点が多く、招集訓練のたびに感心しております。具体的には、即応予備自衛官は、運送業から行政書士等たくさんの業種で普段仕事をしておりますが、そこで得た知識や技能を訓練においておりますが、ある隊員が、上級特技取得のための練成の場において、戦闘指導の際に「確実な動作をもつて戦闘力を集中せよ。」と分隊員に指導をしていました。その隊員は普段、運送業で安全管理担当者として勤務しており、「確実な動作は、安全と業務遂行に繋がっている。自分が指導する際は、分隊員にそこを強く強調して、指導したい。」と話をしていました。普段の仕事を自衛隊の訓練に溶け込ませて考え、自分の言葉として発信できることに、私は非常に感心しました。これはあくまでも一例であり、指導法などの課目において

も、たくさんの業種の数だけたくさんの考え方やこだわりを持って、それぞれが指導をしていました。私は、即応予備自衛官と勤務できているこの時間を大切にして、自分の勤務において引き出しとなる考え方を即応予備自衛官から学び、自分自身の糧にしたいと思います。

最後に、常備自衛官として彼らを指導し、また、彼らから学び、同じ汗をかく仲間として、これからも共に鍛磨して勤務していきたいと思います。



第二十四普通科連隊
本部管理中隊
一等陸曹
中村 憲治

即応予備自衛官の訓練担当者として

即応予備自衛官の訓練担当者として、本部管理中隊で勤務している中村憲治です。私は、即応予備自衛官として、主に訓練の実務に従事しています。訓練の実務では、各種の訓練計画の立案・実施・評価を行っています。また、訓練の実施時に、隊員たちの行動や技術を評価し、必要な改善点を指摘する役割もあります。訓練の実務を通じて、隊員たちの成長と向上を支援する重要な役割を担っています。



体の構造や機能、傷病者の観察、処置要領等の基本的な訓練に加え、有事の際に必要となるトリアージや車内救護等幅広い分野を訓練します。

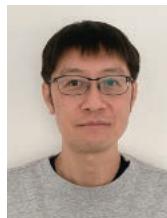
招集訓練では、以前訓練した内容が確実に身に付いているか評価を実施しています。特に、器材の取り扱いに関しては常に良好な状態であるか、瞬時に使用可能かどうか確認します。時には、前回教育した内容を忘れている事もあるため、その都度、振り返って訓練を実施しています。このように、即応予備自衛官はそれぞれの仕事の合間に訓練をしていくため、知識及び技術を習得させることは容易な事ではありません。しかし、我々同様、生き残って任務を完遂するためには必要な訓練であると認識しています。

今後も継続的に実務に沿った訓練を実施し、「常即一体」となり部隊の精強化に貢献したいと思っています。

仲間の広場

予備自衛官の仲間から

自分にできること



自衛隊
札幌地方協力本部
予備三等陸佐

佐藤 泰之

皆様こんにちは。私は二〇二四年九月、予備自衛官に任用いたしました佐藤泰之と申します。二〇〇六年に医師となりました。今回光栄にも医師として記事を書く機会をいただきました。

まず予備自衛官へ志願した理由として、私は泌尿器科医でありこれまでがんの治療を中心に行つて参りました。がん治療のメソッドは手術療法ですので手術技術向上のため、自分や他の医師の手術動画を見ては自分のコツを積み上げ、より良い手術ができるよう錬してきました。しかし、すれば

するほど細かい世界に入り込んでいっているようにも感じました。細部にこだわる事は重要ですが、この医療は人に伝わっているのだろうかと思うことが多々ありました。もっと一步引いて医療を俯瞰した時に、医師という広いくくりの中で貢献できることはないかと考えていました。そこでたまたま講演会で予備自衛官をしている医師の話を聞いたり、病院で一緒に働く機会のあった自衛隊の先生からの話もありこれなら自分の考えに合致し、貢献できるのではないかと考え志願しました。

ただ、日々の仕事と予備自衛官補の訓練参加日程の調整は難しく、連続五日の訓練を二回受けるのに足掛け三年もかかってしまいました（コロナ特例あり）。

訓練は夏の暑い時期に参加したこともあり非常に疲れました。自分の筋力、体力の無

さ、体の硬さを実感した次第です。また、自衛

しかし、訓練生



活は刺激的で、違うバツクグラウンドを持つ様々な職種の方がプライドを持って参加されていることに感銘を受けました。今後の抱負ですが、突然起る自然災害に 対して正直に申し上げ、自分の診てている患者を残して行くのはかなり難しいことと思います。何とかその機会を捻出する努力はしますが、それが難しい時は被災者の受け入れ等、後方支援ができるなど現地にいかなくてもできることはないと日々考えております。本当の有事の際には最優先の仕事と考えています。それまでに日々の鍛錬を継続して行なっていきたいと考えています。



予備自衛官に任官して



自衛隊
岩手地方協力本部
予備一等陸曹

小田 由紀子

平成九年八月、予備自衛官（即応予備自衛官を含む。）に任官して以来、約二十六年六ヶ月が経ちました。自分にできることがあればという思いがきっかけで現在までに至ります。予備自衛官招集訓練にはこれまで五百二十九日出頭し、いざというときのため練成しています。

また、即応予備自衛官時代に平成二十三年三月十一日に発生した、東日本大震災に伴い、災害派遣活動を経験しました。任務については宮城県七ヶ浜町等において、物資輸送支援及び入浴支援を実施しました。本任務中、特に印象に残ったこととしては、同じ被災者であっても若年者と高齢者の情報収集能力や避難場所における対応力に違いがあったことです。

今日まで、予備自衛官及び即応予備自衛官として、勤続できたのは、なにより家族の理解と協力によるものと実感しています。

また、今までの功績により令和五年度方面優秀隊員に選出され、令和六年三月、仙台駐屯地で東北方面総監から顕彰状をいたぐことができました。

現在、春から秋までの期間は果樹園で、冬季の農閑期においてはこども園で保育士として勤務しています。今後については、あらゆる時も社会貢献を可能にするため、引き続き体調管理に留意し、職場との両立を継続していきます。

私がこの訓練に参加する経緯については、平成二十九年度に英語の資格で技能公募予備自衛官補として採用していただき、武山駐屯地において十日間の訓練を修了した後、予備自衛官となり、訓練に参加していく中で英語以外の語学でも自衛隊に役立ちたいと考え、独学で中国語検定三級の資格を取得し、今回の訓練では中国語担当の予備自衛官として訓練に参加しました。予備自衛官当初は、小平駐屯地での英語の転地訓練に参加し、英語を使用しての活動が中心でしたが、令和四年度に埼玉地方協力本部の担当者の方からご連絡をいただき、中国語の転地訓練への参加の機会を頂戴しました。

この度、令和六年度に北富士演習場で実施された、捕虜収容所訓練に参加する機会を頂戴しました。

戴きました。

捕虜等取扱訓練



自衛隊
埼玉地方協力本部
予備三等陸曹

西村 佳之

中国語に関しては、当時、初心者であったため不安な思いを抱えて参加しておりましたが、他の方々は、私のような独学で身に付け

た者とは違い、中国への留学経験者や仕事でも中国語に触れている方と圧倒的なスキルの違いを感じるものとなり、不安が見事に的中したものとなりました。さらに教官からも

「今発音では正直通じませんよ。」と厳しい言葉も頂戴しましたが、これをポジティブに捉え、次回の中国語訓練に参加する時までに貢献出来るようにしなければならないと改めて中国語の研鑽に励むとともに、参加した中国語の予備自衛官の方々へ連絡を取り��けることで自身のモチベーション維持を図り、

今日に至っております。

この度の捕虜取扱訓練参加は、普段は中国語を使う機会がない私としては、中国語担当の予備自衛官と接し、自身のレベルの再認識することと、語学練度を向上することができた充実した十日間の訓練でした。私としては、このような機会を頂戴できれば、重要性を再認識し、モチベーションの維持にも繋げて参ります。

最後に訓練に携わった部隊の関係者の皆様、そして参加した予備自衛官の皆様に感謝を申し上げます。



予備自衛官となつて



自衛隊
栃木地方協力本部
予備一等陸佐

田村 時男

私は平成二十九年六月に定年退職し、平成三十年十二月に予備自衛官に採用されました。

予備自衛官に志願したのは、一佐予備自衛官の採用が開始される旨の案内をいただいた際に「陸上自衛隊がまだ自分を必要としてくれるのなら少しでもお役に立とう」という気持ちになつたからです。また、幹部候補生学校の同期である妻に背中を押してもらつたことも大きかつたと思ひます。

採用にあたつて東部方面総監部副法務官の職務を指定されました。現職時代の大半を法務職域で勤務し、東方法務での勤務経験もつたことから、自己の職務内容が比較的容易に理解できました。このことにより訓練招集の際にも過度なプレッシャーを感じることなく訓練にのぞむことができました。

私は定年退職と同時に電力インフラ機器を製造する企業の総務部門に再就職し、事業所

(工場) 内のインフラ整備、環境管理等を職務として勤務し七年半が経過しました。この間、日米共同指揮所演習、自衛隊統合防災演習などに参加する機会がありましたが、私が勤務する会社では他の事業所に即応予備自衛官が在職しており元々予備自衛官に対する理解があります。直属の上司は「訓練に参加することは国として重要なこと」と明言してください、「まだ、同僚も訓練前には『鉄砲撃つんだですか』、「やっぱり匍匐前進やるんですね」などと温かい目で見ててくれており、とても恵まれた環境です。もちろん訓練参加によって自分の担当業務に支障をきたしたり、同僚に迷惑をかけることが無いよう計画的な業務を心がけています。総監部予備自衛官本部が訓練参加に関する調整を余裕を持つて先行的に行つていただいていることでとても助かっています。

早いもので予備自衛官となつて六年が経過しましたが、募集訓練に参加するたびに「訓練の深化」と「予備自衛官戦力化に対する本気度」が進んでいることを実感しています。先般参加した日米豪共同指揮所演習においても、総監部法務官のご配慮により、様々な會議やミーティングの場に参加させていただきなど、有事の際に即戦力となるための貴重な経験をさせていただきました。

予備自衛官の定年まで残り二年半ですが、訓練以外で招集されるような事態が起こらないことを願いながら、万が一に備えて自分ができる平素からの準備を怠らず、心構えを保持するよう努めていきたいと思います。

予備自衛官管理を行つていただいている総監部予備自班、栃木地本、訓練参加の度に万全の受け入れを行つてくださる総監部法務官にあらためてお礼申し上げます。



自衛隊
和歌山地方協力本部
予備三等陸曹

中道 美早

プロドラマーの予備自衛官

持ち、予備自衛官として少しでも何か貢献できることがあればと思い志願しました。普段はプロのジャズドラマーとしてライブ等の演奏活動をしたり、ドラムの指導もしています。また、YouTubeをはじめとするSNSでも積極的に発信しています。大学と大学院をアメリカ・ボストンにあるバークリー音楽大学へ留学したため、自分の特技である英語（技能公募）を生かして採用していただきました。幼い頃からドラムを続いているので、音楽を通じて人のためになりたいと思ってきましたが、今後は予備自衛官として全く異なる視点からも人のためになれる非常に光栄に感じています。

「職業はミュージシャンです。」
自衛隊
和歌山地方協力本部
予備三等陸曹
中道 美早

職業柄、普段の生活が不規則であることが多いため、最初は自衛隊の規則正しい生活や様々な厳しいルールにちゃんとついていくのが非常に不安でした。しかし、訓練を終えての感想は、日常生活とはかけ離れた貴重な経験ができ、とても有意義だったということです。身も心もシャキッとする訓練に来るたび、生活リズムだけでなく気持ちもりセツトされ、本業である音楽活動にもプラスになっているように感じています。特に第二課程での実弾射撃はかなり緊張ましたが、持ち前の瞬発的な集中力が生かされたのか、偶然なのか、とても良い成績だったようで、褒めて

いたきました。自衛隊というものを知らないまでは「自衛隊＝厳しい、怖い」というイメージが正直ありましたが、実際に訓練という形で中に入つて少しでも経験すると、今までのイメージを覆す場面が多くあり、思いやりのある温かい方々に囲まれて無事に予備自衛官になることができました。教官方や同じ班の仲間にも恵まれ、非常に充実した訓練を受けることができました。



頑張っていきたいです。今後は日米共同訓練等で少しでも活躍できる機会があれば良いなと思います。

予備自衛官として



自衛隊
長崎地方協力本部
予備陸曹長

土井 政義

私は、昭和五十九年四月、第一一三教育大隊に入隊しました。前期教育後は第四十二普通科連隊重迫中隊で後期教育を受け、任期満了退職するまでの四年間を北熊本駐屯地で勤務しました。その間、北方機動演習など様々な訓練に参加し、世間一般では到底体験できないことを経験したことは、私の人生において貴重な財産になっています。

退職後は予備自衛官に志願し、十年間勤務したのち、平成十年、即応予備自衛官制度の発足に伴い、即応予備自衛官一期生として第十九普通科連隊重迫中隊に所属、現職自衛官と共に切磋琢磨しながら年間三十日の訓練に励み、厳しい中にも充実した日々を過ごさせました。即応予備自衛官は約二十

年間勤めましたが、その間、東日本大震災での極寒の中の災害派遣活動、訓練では迫撃砲の実弾射撃など、即応予備自衛官でなければ体験できなかつたことを経験することができます。即応予備自衛官を任期満了まで継続後、再び予備自衛官に志願しました。

予備自衛官の募集訓練では、旧知の方々と共に訓練することができる喜びもあり、現在は募集訓練が待ち遠しい日々を送っています。



即応予備自衛官としての生活



第五十一普通科連隊第三中隊
即応予備二等陸曹
福士 綾汰

私は、令和五年に三任期満了を節目に自衛隊を退職しましたが、退職後も自衛隊と関わりを持ちたいと思い、即応予備自衛官に志願しました。退職するにあたり、地方協力本部の就職援護で様々な会社を紹介されましたが、紹介された中に即応予備自衛官を雇用している会社を見つけることができ、その会社である産業廃棄物の最終処分場で働いています。

この会社は、春から秋までが繁忙期であり、即応予備自衛官として募集訓練に参加できるのが基本的に十月から三月までとなってしまふため、三十日間の年間訓練出頭を達成できるか、とても不安でしたが、会社は、自衛隊に対して非常に理解があり、もし予定してい、た訓練に参加できなかつたとしても、上司に



即応予備自衛官としての私は、北海道の美幌駐屯地に出頭して招集訓練に参加しています。中隊の人たちは、訓練出頭するたびに温かく迎え入れてくれます。訓練は毎回違う内容なので、いつも新鮮な気持ちで訓練に参加しています。また、中隊の常備自衛官は、訓練内容を易しく熱心に教えてくれるので、やりがいが出て、とても身になる訓練ができると感じています。あまりにも訓練が楽しそうなところを見ると、普段会社で仕事をしていても、招集訓練に行きたいと思うことがあります。

相談すれば繁忙期であっても訓練参加を許可してくれる場合もあります。改めて思うのですが、この会社に就職して日頃からよく面倒をみていただき、そして自衛隊への理解を示してくれ、会社の皆様にはとても感謝しています。



そう思える程、中隊の人たちはとても良くしてもらいたい嬉しく思いますし、とても感謝しています。これからも私は、仕事と招集訓練、どちらも両立して即応予備自衛官としての職務を全うしていきます。



予備自衛官から即応予備自衛官へ

東北方面後方支援隊
第三〇一普通科直接支援中隊

即応予備一等陸士

藤原 健太郎

私は、昨年まで予備自衛官として任用されておりましたが、志願して今年度から即応予備自衛官に採用されました。

元々は常備自衛官として仙台駐屯地に所在する第一〇八全般支援大隊に所属しておりました。四年前に退職し、現在はガスマーテーの組立て等を行う会社で勤務しています。予備自衛官だった私が即応予備自衛官を志願した理由は、車両等の整備をしてみたかったこと、また、現在の仕事にもだいぶ慣れてきた頃に、即応予備自衛官も整備に従事できる部隊があることを知り志願しました。

即応予備自衛官になり、出頭と訓練日数は年間三十日になりますが、限られた日数の中で一日でも早く慣れ、部隊に貢献できるように頑張っていきたいと思います。

即応予備自衛官として



第四十八普通科連隊第四中隊
即応予備陸士長

豊嶋 勇多

私は平成二十四年に任期制隊員として陸上自衛隊に入隊し普通科の迫撃砲小隊に四年間勤務し退職後、民間企業に就職しました。

退職の際に予備自衛官を勧められ、予備自衛官として一年間勤務しましたが即応予備自衛官に興味を持ち志願、任用されました。

現在の職場は予備自衛官制度に積極的に関心をもって下さり、即応予備自衛官になることを快く受け入れて下さいました。

即応予備自衛官は年間三

十日もの日数を訓練しなけ

ればいけません。本業と訓練の日程調整が大変なことも

ありますが職場の同僚も協

力的で職場として応援して下さり気はすごく楽でした。

私が迫撃砲小隊を選んだ理由はもう一度迫撃砲を使



つた訓練がしたいと思ったからです。操法は難しいこともあります。迫撃砲射撃訓練等他では経験できない訓練もあり、非常にやりがいを感じます。中隊もとても活気がありとても良い部隊だと思います。

年間三十日間の訓練は大変なこともありますが得るものは大きいと思います。少しでも興味のある方は志願をお勧めします。

即応予備自衛官として



西部方面後方支援隊
第三〇八普通科直接支援中隊
即応予備三等陸曹

下池 俊一

私は平成三十年十月から予備自衛官として四年間勤務し、その後、令和四年九月から即応予備自衛官として任用され、普通科直接支援中隊において車両整備に係る訓練に励んでおります。

他方、自衛隊には民間にはない階級、命令及び服務規律等があり、時にはそのプレッシャーにストレスを感じることもあります。しかし、仲間との連帯感や訓練遂行の喜び、や地域の安全を守るという使命感は民間にはない掛け替えのないものと感じます。南西防衛を担う一即応予備自衛官としての使命感を持ちながら、これからも訓練に励んでいきます。

今後も即応予備自衛官として勤務する中で、自身の技能向上を目指しながら国防と社会に貢献していきたいです。

任用当初、私にとって車両整備は初めての訓練環境ということから、非常に分からることはばかりであり、専門的な知識



予備自衛官補の仲間から

大人になつても叶う夢



自衛隊
千葉地方協力本部
予備自衛官補

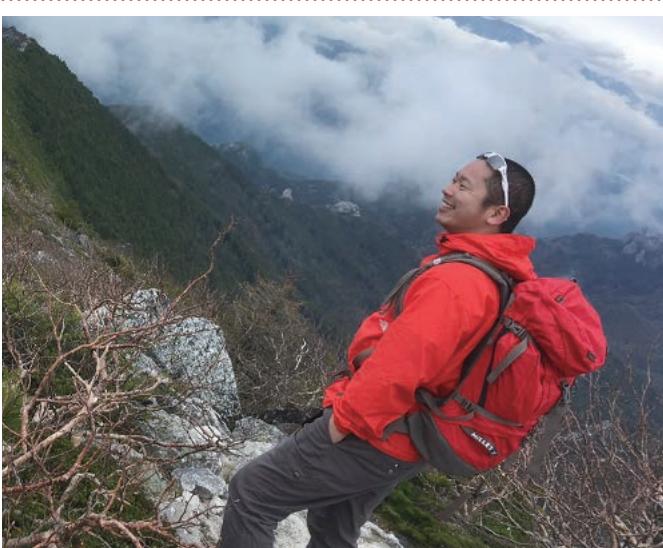
本松
伸吾

私は小学生の頃に二つの夢を抱いていました。一つは鉄道の乗務員になること、もう一つは自衛官になることでした。幼い頃大好きだった祖父に、よく鉄道を使って旅行に連れて行つてもらっていた時に見かける乗務員の方々、両親によく連れて行つてもらった自衛隊のお祭りの時に見かける自衛官の方々、どちらも自分にとって輝かしく憧れの存在で、います。



高校時代の就職活動の際にギリギリまで悩んでいたのを今でも憶えています。

今まで続く鉄道の車掌としての乗務員人生が始まりました。それから五年ほど経つた頃に予備自衛官の制度を目にし、諦めていた自衛官の夢を今の会社で働きながら叶えることが出来ることを知り、すぐにでも叶えたいと考えました。ですが同時に二足の草鞋を履くようなことになるのではと考え、もう少し今仕事での経験を深めてから目指そうと決め、自分の仕事に納得できた頃には三十歳を超えていました。少し遅かったのではないかと不安も多少ありましたが、予備自衛官への思いは変わらず、試験を経て予備自衛官補から始まるもう一つの自分の人生が始まりました。



訓練開始当初は新型コロナウイルスの流行があり、満足に受けることができませんでしたが、地本の方々のサポートのおかげで訓練や、一緒に訓練している予備自補の方々から多くの刺激を受けて今は全く気にしなくなりまし。またここで得た経験は自衛隊内だけではなく、普段の乗務員の仕事にとても良い経験になっています。一緒に訓練を受ける予備自補の方々は、自分のような会社員の方々を進めることができました。訓練では、普段できないような様々な良い経験をさせていただいています。懸念していた年齢についても、訓練をしていただいている要員の方々や、一緒に訓練している予備自補の方々からだいています。

のほか、自営業や農家の方々、学生の方々など本当に様々な人達がおり、談笑するなかで普段ではあまり聞けないお話を聞けたりと、

訓練も含めとても充実した時間を過ごすことができています。

子供の頃の二つの夢が叶った私ですが、ここで満足はせずに乗務員と自衛官の両方の自分を普段の仕事や訓練でより高めていき、私が子供の頃に憧れていた方々に少しでも近づけるよう邁進していきます。

実践への決意



自衛隊
千葉地方協力本部
予備自衛官補

岡本 憲幸

私は現在、生まれ育った故郷で役場職員として働いています。既に予備自衛官として活動していく上司から声を掛けさせていたことがきっかけとなり、予備自衛官補への挑戦を決意しました。

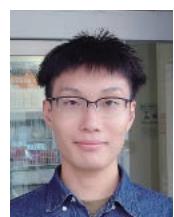
訓練では幅広い年齢や職業の方が集まり、切磋琢磨しています。五日間を通して、目標に向かい協力し合うことは、年を追うごとに忘れされてしまう貴重な経験です。集団生

活には、自衛官としてだけではなく、人との資質を高める学びが凝縮されていました。

もう一つ、私が予備自衛官を志した理由に、東日本大震災での体験があります。幸いにも私の住む地域に大きな被害はありませんでしたが、ライフラインが数日間途絶え、初めての避難所生活を経験しました。当時、中

学生だった私は、緊迫した空気と余震に怯える日々を過ごし、不安でたまらなかつたことを覚えていました。

避難所を運営する側に立った今、自分には何ができるだろうか、と自問します。いざという時、たとえ微力であっても、大切な人や、地域の方々、困っている誰かの助けになりたい。簡単ではありませんが、ここに実践への決意とし、精進していくことを誓います。



自衛隊
富山地方協力本部
予備自衛官補

押田 竜星

私は普段、通信制大学でサイバーセキュリティの勉強、学業の傍らにアルバイトなどをしています。そんな生活の中で、人の役に立つ仕事を携わりたいという強い思いがあり、災害派遣などで人々の命を救う役割を担う予備自衛官制度に大変興味を持ちました。

私は予備自衛官補（一般）として採用され、教育訓練招集に参加する事になりました。この訓練は第一段階から第三段階までの段階に分かれており、三年間で合計五〇日間の訓練に参加することが求められます。一見負担が大きいように思えますが、夏休みなどの長期休暇を利用して、学業に影響を与えることなく訓練に参加できるのがこの制度の魅力です。私のように自分の力を国のために活かしたいと思っている人にとって、この制度の柔軟性はとてもありがたいと感じます。

訓練では「使命の自覚」「個人の充実」「責任の遂行」「規律の厳守」「団結の強化

教育訓練招集に参加して

「などの自衛官の心構えを重視され、これらは予備自衛官補としての活動だけでなく、私たちの日常生活にも大いに役立つと思います。例えば、「使命の自覚」をすることよつて自分の役割に対する責任感が深まり、アルバイトや大学の勉強、家族のサポートなどに高いモチベーションを持つて取り組むことができるようになります。また、「団結の強化」によつて仲間との団結を大切にする姿勢が養われます。訓練では一度に五日間という短い期間ではありますが仲間と協力して目標を達成する経験を通じ仲良くなることが出来ました。同じ目標を持ち、励まし合い、助け合ひ、一人では乗り越えられない困難を仲間と一緒に乗り越える事は、日常生活における人間関係にも良い影響を与えていると感じています。予備自衛官補として訓練を通じて得た知識や経験は、自衛隊以外での日常生活にも直結します。私はこれらを単なる「訓練」ではなく、自己成長のための貴重な機会として捉えています。

忙しい生活ではありますが、予備自衛官としての職責を全うできると思っています。これからも予備自衛官補としての活動と日常生活を両立させながら、予備自衛官への任用を目指し、人の役に立てる人間であり続けたいと思っています。

予備自衛官を目指して



自衛隊
熊本地方協力本部
予備自衛官補

豊留 裕司

私は熊本県人吉・球磨地方で発災した令和二年七月豪雨に熊本県薬剤師会の一員として災害派遣に参加しました。そこで派遣中の自

衛隊員の方々とのやりとりを通じて、日本の自衛隊はなんと頼もしいことかと感銘を受けました。当時は薬剤師会の災害支援薬剤師育成に関わっていた中で予備自衛官という制度を知り、今までとは違う立場から災害支援に関われる可能性を感じて志願しました。元々医療職に従事しており、社会のために貢献したいという思いが強くありましたので応募することに迷いはありませんでした。

今までの自分の人生を振り返ると共にこれから的人生に活かしたいと思います。とはいっても我还是技能二の教育訓練課程が待っています。日常生活を送りながらも技能一で学んだことが頭から消えないように維持していきたいと思います。

教育訓練前日に駐屯地入りした際、同室の予備自補の方があまりにもマッチョすぎて驚きました。「あれ、自分みたいな普通の人があるところではなかつたのか!」と一瞬焦つたものの後から出頭して来た方は普通体型です。どうやら出会つた一人目が特殊な方だつたようです。（後日フィジック大会に出場しました）



雇用企業の皆様から

即応予備自衛官を雇用すること



株式会社
グローバル・エムサービス
代表取締役

松浦 雅俊

弊社は、二〇二一年に北海道帯広市に設立し、交通誘導警備・雜踏警備・施設警備・列車監視業務といった警備業務を行っている会社です。また、釧路市にも支店を設置するとともに、警備業務だけではなく新たな試みとして事業を拡大し、帯広市に飲食店を一店舗開店しています。

現在、弊社には二五名の従業員があり、そのうち私を含めた管理職が二名、現場で活躍する従業員六名の合計八名が即応予備自衛官として在籍しております。各々が自衛隊生活で培った経験や技能を活かしながら日々の業務に責任感を持って従事しております。訓練出頭の際には、会社が一丸となって他の従業員と助け合い、連携を図りながら業務に支障が出ないように調整を行うことで訓練に出頭しています。

即応予備自衛官は、年間三十日間の訓練に出頭し、技能を磨き、こと有事の際ににおいては招集され自衛官の身分となり、国防や災害派遣等の任務に従事します。即応予備自衛官とは、自衛隊という組織の重要な戦力になることを深く認識するとともに、弊社としては、従業員が心置きなく即応予備自衛官として安心して訓練に出頭できる環境づくりを今後とも行っていく所存です。

予備自衛官等の雇用と社会貢献



株式会社追立造園
代表取締役

追立 正人

弊社は昭和五十一年四月、追立造園として創業し、また令和三年から社名を株式会社追立造園として設立、さらに関連会社として株式会社即応開発を設立し、我が社の企業理念である「地域に根差した企業活動を通じ、会社の発展と一人一人の幸せの一一致を図る」の基、「植物と人間が調和する環境」をモットーに地元密着型でのインフラ整備、害虫駆除、指定管理施設の運営等、市民生活に欠かせない要望や、地域が発展するための活動を支える会社運営を行い、地域に愛され続ける企業を目指してまいりました。

これまで多くの自衛隊出身の方が弊社で活躍していただいておりますが、私自身、元陸上自衛官の経験を持ち、退官後、即応予備自衛官として勤務しながら父の会社を継いで現在に至ります。そのような経緯もあり、退職自衛官の雇用を積極的に行っていることから、弊社には、関連会社を含めて、即応予備自衛官三名が在籍しております。過去を振り返れば、初めて自衛隊の後輩を会社に招き入れてから既に十八年が経ちます。現在では集まつたほとんどの技術者が自衛官出身であり、そして、その辯は自然と強いもので、いつの間にか「強靭な精神力と高い組織力を持つ」プロ集団となっています。この自衛隊で培われた絆と精神力をもつて、関連企業の皆様達と「連携力」を大切に、地域の抱える課題に邁進するとともに、部下社員であり仲間でもある即応予備自衛官・予備自衛官の社員たちと地域の発展に貢献できる会社作りを目指しております。

最後に、予備自衛官等の訓練出頭について触れたいと思いますが、予備自衛官等の訓練と社業との両立は、決して簡単なことではないということは私自身の経験で十分理解して

おります。特に即応予備自衛官に関しては、年間三十日間の訓練に出頭する必要があり、なおかつ弊社の繁忙時期との兼ね合いもあります。

弊社としては、今後も自衛隊の皆様と相互協力と相互理解のもと、予備自衛官等が安心して訓練に出頭できる環境づくりを親身になって協力するとともに、予備自衛官等の雇用を通じて社会貢献していく所存です。



ご家族の皆様から

夫婦共に予備自衛官



自衛隊
帯広地方協力本部
予備二等陸士
予備三等陸曹

妻 櫻庭 綾香
櫻庭 佑斗



私は平成二十九年八月から予備自衛官として採用され、妻に支えられながら年間五日間の訓練に出頭しています。また、整体師として個人店を経営するとともに趣味のボクシング（大会に出場し、優勝した経験もあります。）にも勤しんでいますが、いずれも妻の協力あってのことだと思います。

そんな妻が令和三年七月から予備自衛官補（一般）として採用されました。今まで支えてもらつた分、妻が不自由なく教育訓練を受けられるよう支えた結果、無事、五十

日間の教育訓練を修了し、令和六年十月から一般公募予備自衛官として任用されました。

今後は夫婦共に予備自衛官としてお互いを支え合いながら訓練に励み、いざという時は国防に貢献できるよう鍛えつつ、家庭や仕事をも一緒に頑張っていきたいと思います。

最後になりますが、私を支え続けてくれている妻へ、いつもありがとうございます。今後とも末永くよろしくお願ひします。

私のお父さんは即応予備自衛官



第二十四普通科連隊第四中隊
即応予備二等陸曹

娘 里 朱梨郎

私のお父さんは普段は電化製品の整備や修理をしたり建物の管理をしたりするお仕事をしています。

そして即応予備自衛官にも所属して、災害や有事があった時に備えて訓練をしています。いろいろな仕事を両立していてすごいと思いました。

休日はよく海やキャンプに連れて行ってくれます。キャンプではたくさんの知識や道具

を持つていろいろなことを教えてくれます。自衛隊で学んできたことはいろいろな場面で役に立つ事が多いたいと思いました。なんでもできても頼もしく思います。

即応予備自衛官の訓練に参加している時は遊びに行けず少し寂しい時もありますが、休日なのにみんなのために訓練を頑張ろうと思う事はすごい事だと思いました。私もお父さんのように頑張ろうと思いました。

常備自衛官から



北部方面後方支援隊
第一〇四補給大隊
三等陸曹

前田 祥弥

即応予備自衛官招集訓練について

私が所属する第一〇四補給大隊は、平成三十一年三月に新編されたコア部隊であり、北部方面隊の師団、旅団、方面直轄部隊等に対

する補給及び回取（航空機等、弾薬衛生資材を除く。）並びに方面直轄部隊等に対する需品サービスを行う部隊で、私は令和六年三月から第二補給中隊で部隊補給陸曹兼部品補給小隊第三班長として勤務しています。

中隊には現在十六名の即応予備自衛官が所属していますが、年齢、職種、勤務年数、演習の経験等がバラバラであり、自衛官としての知識や技能に差があるのが実情です。しかし訓練等を共にしていく中で、皆さんに共通して「熱意」があるということを感じましたので、これから特にそれを大きく感じ取ったエピソードを紹介したいと思います。

令和六年十月に射撃検定を実施しました。

射撃というものは我々自衛官に特別に許可されている行動の一つであり、国民の負託に応えるために常備自衛官はもちろんのこと、即応

予備自衛官も修得しておかなければならない自衛官必須の技能の一つです。この時、射撃検定に参加した即応予備自衛官は、この事をしっかりと認識しており、検定前の射撃予習の時から全員が真剣に取り組み常備自衛官の教育に耳を傾け、また、いわゆる射撃のコツ等を身に着けられるように練成を重ねていま

した。射撃検定本番の日も、時間があれば射撃予習を行い、零点規正の際には、一発一発を丁寧に、かつ真剣に撃発する等射撃に取り組んでいました。結果として、検定に合格しました隊員、不合格だった隊員も居ましたが、私は訓練に参加した全ての隊員が真剣に取り組み、射撃検定に臨む姿に「熱意」を感じました。即応予備自衛官の「熱意」に応えるためにも、それぞれの訓練で得た教訓等を次の訓練に反映できるよう、教育内容の見直し、教育授出行による教育の最適化を図る等、更なる精強化に邁進していきたいです。

最後になりますが、これからも引き続き練度及び成果を着実に積み上げるとともに、安全管理を徹底し非戦闘損耗を出すこと無く任務達成に寄与できるよう、私自身も「熱意」を持って精進していくことを思っています。



仲間との「絆」



第一十一普通科連隊
重迫撃砲中隊長
一等陸尉

木村 幸輔

責任感、協調性、実行力などの資質を次の職場でも活かすことができるため、採用していただい企業における人材育成にも役立つと思います。昨今の日本を取り巻く安全保障環境を考えると、ますます防衛力の確保は重要になりますので、引き続き予備自衛官等の魅力を発信するとともに、部隊団結「絆」の強化に努めたいと思います。

地方協力本部担当者から



自衛隊
長野地方協力本部
一等陸曹

永高 翼

予備自衛官業務について

いるわけではなかつたため、予備自衛官五日間招集訓練の流れが一切分からず、訓練最盛期での異動となり、予備自衛官の方からの出頭調整や日程変更等の依頼への対処に日々苦労しました。しかしながら、上番して最初の日程調整等で連絡をくれた予備自衛官の方が、不慣れな私に丁寧に説明してくれました。ご自身もお仕事が多忙な中で、私のために貴重な時間を割いて、調整のやり方などについて親身な助言等をいただいたことに本当に感謝しています。

今後も訓練時には勿論のこと、普段から電話やメール等で連絡を密にして連携を深めることで予備自衛官の皆さんとの信頼感を醸成し、予備自衛官の皆さんに寄り添つた、丁寧な対応を心がけ、きめ細やかな調整業務等を行つていただきたいと思います。

私は現在、中隊長として勤務しています。令和四年八月に上番し二年が経過しました。この間、定年退職者三名、任期満了退職者七名、依願退職者一名の隊員に予備自衛官として志願してもらいました。勿論、私の声掛けだけではなく、中隊援護陸曹の親身な説明、退職後も関係を持ち続けたいと思ってもらえる仲間（職場）との「絆」、志願してくれた隊員の国防に対する意識の高さがあつたからだと思っています。

募集訓練等で来隊したときに、元気な姿を見せてくれたり、互いの近況を報告し合うことができたりと、送り出した中隊長としては感慨深いものがあります。

予備自衛官は、多くの国が整備している予備役制度に相当するもので、普段は必要最小限の防衛力で対応し、いざという時に急速に集める事ができる予備の防衛力を確保することが重要です。

また、予備自衛官は自衛隊で培つた規律心や



予備自衛官担当として



自衛隊
愛知地方協力本部
一等陸曹

峯村 藤男

私は、自衛隊愛知地方協力本部予備自衛官課において予備自衛官担当として平成二十八年三月から勤務をしております。

私は、自衛隊を相手にする事も、地方協力本部において勤務する事も初めて経験する事であり、上司や先輩、同僚に業務を教えていただきながら、少しずつ予備自衛官との関わり方や調整等を習熟させていきました。予備自衛官という普段は企業等において働いている方との出頭調整は、何事もなく淡々と済ませる方がほとんどなのですが、連絡が急に取れなくなる方、夜中に電話をかけて来る方等、担当者泣かせの方が若干名おり、単純ではありません。しかしながら、招集訓練に出頭された予備自衛官の方から、職場での出来事や、時にはプライベートの話を聞く事は新鮮であり、自衛隊以外の方と話をする事は、予備自衛官業務をしていて面白い部分だと思っています。



自衛隊
熊本地方協力本部
防衛事務官

樋口 莉子

即応予備自衛官担当者として

予備自衛官業務に携わり、だいぶ長くなってきたので知っている予備自衛官の顔が増えました。懐かしい先輩や、志の高い予備自衛官と次回の訓練で会える事を楽しみに、今日も出頭調整頑張ります。



昨年の能登半島地震において、愛知地方協力本部から技能公募予備自衛官を派遣することはませんでした。ただし、看護師の資格を保有する方は、災害派遣に行く可能性があつたため、出頭意思の確認をしたのですが、多くの予備自衛官の方が「災害派遣に行きたい」と回答されました。結果的に愛知県から派遣されたのは即応予備自衛官だけでしたが、改めて予備自衛官の志の高さを感じるとともに、予備自衛官業務へのやりがいを感じました。私も予備自衛官業務に携わり、だいぶ長くなってきたので知っている予備自衛官の顔が増えました。懐かしい先輩や、志の高い予備自衛官と次回の訓練で会える事を楽しみに、今日も出頭調整頑張ります。

特に予備自衛官等招集訓練では、即応予備

自衛官有資格者と直接お話しができる貴重な機会です。事前に勧誘リストを作成し、顔を覚えながら仕事や休日の状況、時には趣味などの話を交えながらコミュニケーションを図っています。

そのように業務を行っていく中で、お話しした方が即応予備自衛官志願された時、喜びと業務へのやりがいを感じます。

今後も、一人でも多くの方が「即応予備自衛官になつてよかつた。」と思つていただけよう業務に励みます。

私は、令和五年四月に事務官新規採用となり、自衛隊熊本地方協力本部援護課予備自衛官班即応予備自衛官係として勤務しています。担当している業務の中で最も力を入れていることは、即応予備自衛官の募集業務です。も初めてで、地本の皆様に様々なご指導をいただきながら日々の業務を行っています。

即応予備自衛官業務も事務官としての勤務

●予備自衛官等福祉支援制度をご存知ですか？

予備自衛官等福祉支援制度とは

一人一人の互いの結びつきを、より強い「きずな」に育てるために、また同胞の「喜び」や「悲しみ」を互いに分かちあうための、予備自衛官・即応予備自衛官・予備自衛官補同志による「助け合い」の制度です。

※本制度は、防衛省の要請に基づき隊友会が運営しています。



割安な「会費」で慶弔の給付を行います

会員本人の死亡150万円、配偶者の死亡15万円、子・父母の死亡3万円、結婚・出産祝金2万円、入院見舞金2万円。

制度の特長

募集訓練出頭中における災害補償

福祉支援制度に加入した場合、毎年の訓練出頭中（出頭、帰宅における移動時も含む）に発生した傷害事故に対し補償を行います。（現在加入されている傷害保険と合わせて給付されます）
※災害派遣出動中における補償にも適用されます。

「相互扶助功労金」の給付を行います

3年以上加入し脱退した場合には、加入期間に応じ「相互扶助功労金」の給付を行います。



加入資格

予備自衛官・即応予備自衛官または予備自衛官補である者。ただし、加入した後、予備自衛官・即応予備自衛官または予備自衛官補を退職した後も、満64歳に達した日後の8月31日まで継続することができます。

会費

予備自衛官・予備自衛官補 … 毎月 950円
即応予備自衛官 ……………… 每月 1,000円
※3ヶ月分をまとめて3ヶ月ごとに口座振替にて徴収します。



お問い合わせ

公益社団法人 隊友会 事務局(公益課)

〒162-8801 東京都新宿区市谷本村町5番1号 電話03-5362-4873

予備自衛官等福祉支援制度とは

- ① この制度は、予備自衛官・即応予備自衛官または予備自衛官補本人、配偶者、子供及び父母が亡くなられた時に死亡弔慰金、本人の結婚や子供が誕生したときに祝金、そして傷病により入院（連続30日以上）したときに入院見舞金が支給されます。
- ② この制度は、募集訓練時の不慮の事故（死亡・後遺障害・入院・通院）の場合は災害補償が適用されます。
- ③ 3年以上加入し、脱退した場合には、加入期間に応じ「相互扶助功労金」が給付されます。

■加入資格について

予備自衛官・即応予備自衛官または予備自衛官補である者。ただし、加入した後、予備自衛官・即応予備自衛官または予備自衛官補を退職した後も、満64歳に達した日後の8月31日まで継続することができます。

■会費について

- ・ 予備自衛官・予備自衛官補 … 毎月 950円
- ・ 即応予備自衛官 … 每月 1,000円

※3ヶ月分をまとめて3ヶ月毎に指定の口座より自動引き落としになります。
注：予備自衛官等を退職した時、制度脱退の連絡がないと、会費は引き続き引き落としになりますのでご注意ください。

■ 読者プレゼント（ご意見大募集）

今年で、56号となるパワーリザーブ（年1回発行）ですが、読者の皆さんからのご意見を募集し、さらにパワーアップさせていただきたいと思います。

メール又は、ハガキに次の3つの質問的回答と、**郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号**を明記の上、ご意見ください。

質問

1. 本誌の記事等で関心があった(面白かった)ところ
2. 今後、記事に追加して欲しいこと
3. 本誌に対するご意見、感想など、御書き添えください。

ご意見いただいた方の中から抽選で20名様に、下記予備自衛官制度広報グッズをお送りします。

※締切 2025年10月31日まで
皆様のご意見お待ちしております！



オリジナルハンドタオル（約34cm×35cm）
※デザインなどは変更になる場合があります

連絡先：防衛省陸上幕僚監部人事教育部人事教育計画課予備自衛官室パワーリザーブ担当者

〒162-8802 東京都新宿区市谷本村町5-1
E-mail : ppl_rp_office_g@gso.mod.go.jp



誓宣

【予備自衛官】

私は、予備自衛官たるの責務を自覚し、常に徳操を養い、
心身を鍛え、訓練招集に応じては専心訓練に励み、
防衛招集、国民保護等招集及び災害招集に応じては
自衛官として責務の完遂に努めることを誓います。

【即応予備自衛官】

私は、即応予備自衛官たるの責務を自覚し、常に徳操を養い、
心身を鍛え、訓練招集に応じては専心訓練に励み、
防衛招集、国民保護等招集、治安招集及び災害等招集に応じては
自衛官として責務の完遂に努めることを誓います。

【予備自衛官補】

私は、予備自衛官補たるの責務を自覚し、
常に徳操を養い、心身を鍛え、
教育訓練招集に応じては
専心教育訓練に励むことを誓います。

予備自衛官の歌

作詞 太田武彦
作曲 山村英雄

光かやして

一、のぼる朝陽よ 明けの空

平和みなざる 山河に

いま現われる

若い血潮は もろあがる

ああ

われら

榮えある予備自衛官

二、はずむ心よ わが友の

職場持場は わかれても

手と手をつなぐ どこまでも

固い誓いを この胸に

ああ われら 荣えある予備自衛官

三、虹のかなたよ 晴れわたる
理想をかかげて だからに
この日本を 守ろうと
使命は重く とこしえに
ああ われら 荣えある予備自衛官



予備自衛官標旗



即応予備自衛官
シンボルマーク



予備自衛官補標旗

予備自衛官等制度ウェブサイト



スマートフォンで
いますぐアクセス



- [予備自衛官](#)
- [即応予備自衛官](#)
- [予備自衛官補](#)



X
(旧: Twitter)



Instagram

第56号