自衛官採用

予備自衛官補
採用案内

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

平和を、仕事にする。
陸海空自衛官募集

懸け橋になる誇り。

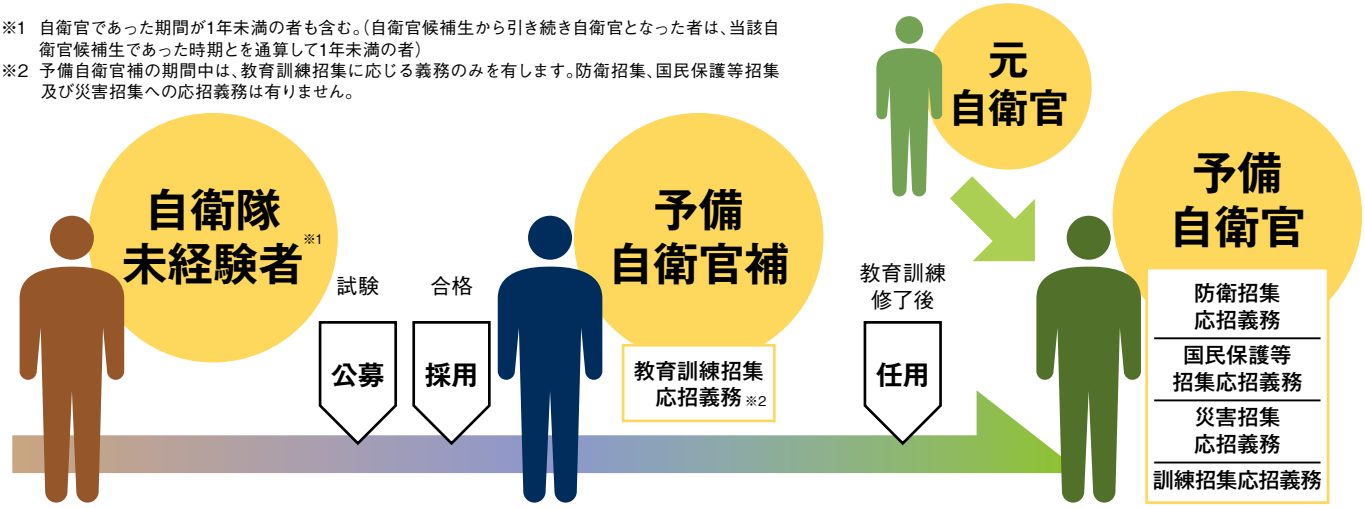
防衛省・自衛隊

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を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育訓練修了後、「予備自衛官」として任用する制度です。予備自衛官を安定的に確保することで、将来にわたって防衛基盤の育成・拡大を図るとともに、ITの発達や自衛隊の役割の多様化等に対し、民間の優れた専門技能を有効に活用していくことを目的としています。

一般公募と技能公募の２つのコースがあり、一般公募では採用年齢に該当する方なら応募可能です。また、技能公募では語学や医療技術、整備などの分野に精通した皆さんが応募することができます。

※1　自衛官であった期間が1年未満の者も含む。（自衛官候補生から引き続き自衛官となった者は、当該自衛官候補生であった時期とを通算して1年未満の者）
※2　予備自衛官補の期間中は、教育訓練招集に応じる義務のみを有します。防衛招集、国民保護等招集及び災害招集への応招義務は有りません。



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（令和2年10月1日現在）

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。）

衣食住
食　事：教育訓練招集間は無料支給されます。
宿　泊：教育訓練招集間は駐屯地内の定められた宿舎に起居（無料）することとなります。
被服等：教育訓練招集間に使用する作業服等は無料貸与されます。

手当等
教育訓練招集手当　日額7,900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：395,000円／3年
技能：79,000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。

※　手当は課税対象になります。

災害補償
教育訓練招集間は、自衛隊内の医務室や自衛隊病院等の利用が可能となります。

公務に起因する災害（負傷、疾病、障害、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。

採用試験の概要

	一般公募	技能公募
採用対象	自衛官未経験者（自衛官であった期間が1年未満の者も含む）	
採用年齢	18歳以上34歳未満	18歳以上で、保有する技能に応じ53歳～55歳未満
採用方法	志願に基づき、試験によって採用	
試験会場	各都道府県に所在する自衛隊地方協力本部ごとに、1か所以上の試験場を設置	
試験概要	■共通：口述試験、適性試験、身体検査　■一般：教養試験、作文　■技能：小論文	

※採用試験に関する詳しいことは、採用要項又は自衛官募集ホームページをご確認ください。

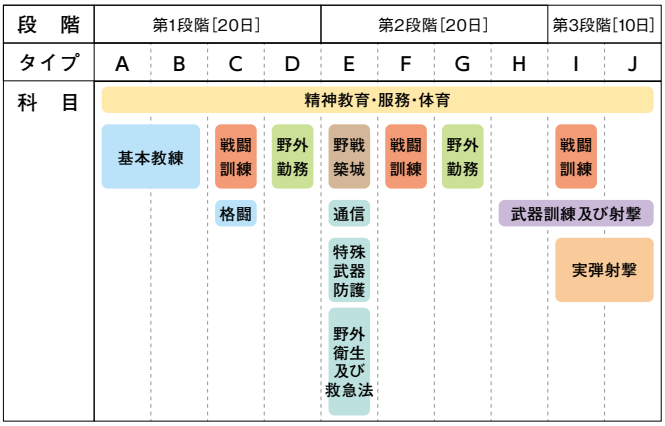
教育訓練

予備自衛官としての資質を養うとともに、予備自衛官として必要な基礎的知識及び技能を修得するために実施します。教育訓練招集は、一般公募が3年以内に50日、合計400時間で履修し、技能公募は2年以内に10日間、合計80時間で履修します。

一般公募（教育訓練招集）

全　般　教育訓練を３段階に区分し、
それぞれ５日間の教育訓練（Ａ～Ｊ）を設定
第１段階での「Ｃ・Ｄ」及び第２段階での「Ｅ・Ｈ」は、
順番に関係なく履修可能

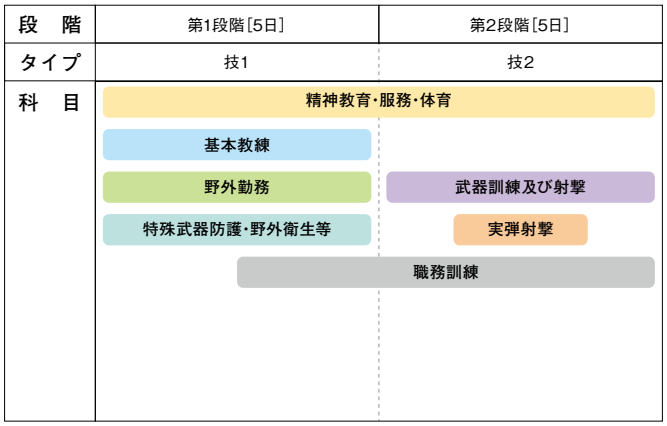
各段階　第1段階：初歩的な識能を付与する段階
第2段階：戦闘行動に必要な識能を付与する段階
第3段階：各種識能を総合化する段階



技能公募（教育訓練招集）

全　般　招集教育訓練を2段階に区分し、
それぞれ5日間の教育訓練（技1・2）を設定
技1タイプから技2タイプへ順次履修

各段階　第1段階：初歩的な識能を付与する段階
第2段階：専門技能を発揮するため必要な識能を付与する段階



※教育訓練の実施場所　■北海道／札幌市　■東北／宮城県多賀城市　■関東・甲信越（静岡県を含む。）／神奈川県横須賀市
■東海・北陸・近畿・中国・四国／滋賀県大津市・香川県善通寺市（技能除く。）　■九州／福岡県久留米市・鹿児島県霧島市（技能除く。）

主な教育訓練内容

主な訓練の内容は、新人の自衛官が入隊直後に受ける3ヵ月の教育訓練を一般公募及び技能公募それぞれの履修期間に凝縮したようなイメージです。

	一般公募	技能公募
精神教育・服務・体育	予備自衛官制度、国際軍事情勢、防衛法制、自衛隊の行動・権限等について学ぶとともに、体力向上運動の訓練を行います。	自衛隊の使命、心構え、服務、国際軍事情勢、防衛法制等について学ぶとともに、体力測定を行います。
基本教練・格闘	個人動作・部隊行動の基礎及び徒手、武器携行による格闘技術の基礎訓練を行います。	個人動作・武器携行時の基礎動作について訓練を行います。
野外勤務	歩哨、露営、天幕設営及び10km・25km行進訓練等野外における行動の段階的な訓練を行います。	露営、天幕設営について訓練を行います。
戦闘訓練	匍匐や偽装の効果を学び、戦闘行動における基礎動作の段階的な訓練を行います。	戦闘の基礎的な行動について訓練を行います。
特殊武器防護・野外衛生等	防護マスクの装面、催涙剤体験、止血法等について訓練を行います。	防護マスク等の取扱要領について訓練を行います。
武器訓練及び射撃	小銃の分解・整備、照準訓練、実弾射撃等の訓練を段階的に行います。	小銃の分解・整備、照準訓練、実弾射撃等の訓練を段階的に行います。

基本教練
自衛官としての基礎動作を修得するための訓練を行います。

野外での行動（掩体構築）
自らを守るための訓練を行います。

実弾射撃前の訓練
姿勢や照準を確実にするための訓練を行います。

小銃の分解、整備
自分で武器を点検・整備します。

先輩の声

※階級は撮影当時のものです。

将来は自衛隊病院勤務を目指したい。

予備自衛官補（一般）採用
予備自衛官補

榎本 衣里

■志願した理由

東日本大震災の時、被災者を救助する自衛官の姿をテレビで見ていました。自分も人の力になりたいと思い志願しました。

■今後の目標

現在は看護学校に通っています。将来的には、看護学校で学んだことを活かし、隊員の健康面を支える自衛官になりたいと考えており、自衛隊病院などで働きたいと思っています。

■訓練の感想

高校卒業後すぐに訓練に参加したので、全ての事が勉強になり、心身の鍛錬になりました。厳しい訓練で仲間とのチームワークが生まれます。

■これから受験される予定の皆さまへ

職業や年齢、志望理由はさまざまでも、同じ志をもって予備自衛官になります。そんな仲間と出会い、絆を深めることができる貴重な機会なので、ぜひ志願してください。

※階級は撮影当時のものです。

将来の選択肢を広げる貴重な経験。

予備自衛官補（一般）採用
予備2等陸士

鎌田 悠也

■志願した理由

災害派遣などの活動をメディアで知り、自衛隊に興味を持ちました。将来の選択肢や視野を広げるため、学業と平行して自衛隊を知ることができる予備自衛官補に志願しました。

■今後の目標

将来は自衛官を目指しています。高校生の頃にテレビや新聞、雑誌を通し抱いた自衛官への『興味』が予備自衛官補の訓練を体験することで『目標』へと変わりました。

■訓練の感想

全てが初めての経験で、新鮮な気持ちで仲間たちと訓練に臨めました。中でも、猛暑の8月に25キロ行軍で完歩できたことは自信につながり、仲間との絆が深まりました。

■これから受験される予定の皆さまへ

まずは受験してみてください！ここでしかできない経験が沢山あり、国を守る自衛官の一員であることに誇りが持てます。汗・涙・感動を共にした仲間は一生の宝物です。

※階級は撮影当時のものです。

特技の英語を活かし、社会へ貢献する。

予備自衛官補（技能）採用
予備3等陸曹

高島 佳歩

■志願した理由

海外や被災地での自衛隊の活躍を見聞きし、世界平和へ貢献することに憧れていました。ホームページで予備自衛官制度を知り、特技の英語を活かせると思い応募しました。

■今後の目標

幅広い知識とより実践的な英会話能力を身につけ、それを活かして社会へ貢献していきたいと思います。そして予備自衛官として通訳などの任務について活躍したいと思います。

■訓練の感想

厳しくも温かいご指導をいただいた班長、仲間との思い出は大切な財産です。訓練も、女性だからといって苦労は感じませんでした。真剣に挑めば性別も年齢も関係ありません。

■これから受験される予定の皆さまへ

社会に貢献しながら自分を磨くことができる良い機会ですのでぜひチャレンジしてみてください。さまざまな職業の方と知り合うことで視野が広がるのも魅力のひとつです。

Q&A

地方協力本部では、現役の自衛官が直接ご説明します。お気軽にお問い合わせください!

Q 訓練についていけるか不安があるのですが…。

A 実際、運動があまり得意ではなく訓練についていけるか不安、という方は多くいらっしゃいます。訓練については、基礎から段階的に実施するので、心配はいりません。

Q 予備自衛官補に応募するにはどうしたらいいのでしょうか。

A 各地方協力本部で詳細の説明や受付を行っておりますのでお問い合わせください。（地方協力本部に関しては次ページをご覧ください）また自衛官募集HPで詳細をご覧ください。志願票もダウンロードできます。

Q どんな試験を行うのでしょうか。

A 一般公募と技能公募共に、筆記試験を行います。一般公募の筆記試験においては、教養試験および作文。技能公募の筆記試験においては小論文があります。共通する内容は、口述試験、適性試験、身体検査です。

Q 何名くらい採用されるのでしょうか。

A 地域等によって異なります。その年の採用数はお近くの地方協力本部にお問い合わせください。

Q 教育訓練出頭期間の生活について教えてください。

A 各地の陸上自衛隊教育大隊で実施される教育訓練に参加し、自衛官と同じ生活を送ります。約5日間の教育訓練を1クールとし、指定する施設内（駐屯地内）で仲間とともに過ごします。その間、基本的に外出は認められません。

Q 出頭日数の調整は可能でしょうか。

A 教育訓練は1回につき5日間で、日程は事前に地方協力本部から提示されます。年間複数回あるので、出頭できない場合は次回を選択できます。

Q けがをした場合、補償はあるのでしょうか。

A 予備自衛官補の教育訓練招集中の職務に起因する災害（負傷、疾病、障害、死亡）については、現職の自衛官とほぼ同等の補償が行われます。

Q 災害派遣、PKOなどの国際平和協力活動に行くことはありますか。

A 予備自衛官に任官後、特に必要と認められた場合、災害派遣に招集されることがあります。2011年の東日本大震災において、予備自衛官補出身の予備自衛官が災害派遣に参加した実績があります。医療支援、通訳支援など後方支援で活躍しました。しかしながら予備自衛官がPKOなど国際平和協力活動へ参加することはありません。

地方協力本部とは

自衛隊に関する受験、見学、質問、相談等の窓口となっており、現役の自衛官が皆さんの疑問にお答えします。全国各地にありますので、是非お近くの地方協力本部へお気軽にお問い合わせください!

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。

札幌	011(631)5472	札幌市中央区北4条西15丁目1
函館	0138(53)6241	函館市広野町6-25
旭川	0166(51)6055	旭川市春光町国有無番地
帯広	0155(23)5882	帯広市西14条南14丁目4
青森	017(776)1594	青森市長島1丁目3-5 青森第2合同庁舎2F
岩手	019(623)3236	盛岡市内丸7番25号 盛岡合同庁舎2F
宮城	022(295)2612	仙台市宮城野区五輪1丁目3-15 仙台第3合同庁舎1F
秋田	018(823)5404	秋田市山王4丁目3-34
山形	023(622)0712	山形市緑町1-5-48 山形地方合同庁舎1・2F
福島	024(546)1920	福島市南町86
茨城	029(231)3315	水戸市三の丸3丁目11-9
栃木	028(634)3385	宇都宮市桜5丁目1-13 宇都宮地方合同庁舎2F
群馬	027(221)4471	前橋市南町3丁目64-12
埼玉	048(831)6043	さいたま市浦和区常盤4丁目11-15 浦和地方合同庁舎3F
千葉	043(251)7151	千葉市稲毛区轟町1丁目1-17
東京	03(3260)0543	新宿区市谷本村町10番1号
神奈川	045(662)9429	横浜市中区山下町253-2
新潟	025(229)3232	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
山梨	055(253)1591	甲府市丸の内1丁目1番18号 甲府合同庁舎2F
長野	026(233)2108	長野市旭町1108 長野第2合同庁舎1F
静岡	054(261)3151	静岡市葵区柚木366
富山	076(441)3271	富山市牛島新町6-24
石川	076(291)6250	金沢市新神田4丁目3-10 金沢新神田合同庁舎3F
福井	0776(23)1910	福井市春山1丁目1-54 福井春山合同庁舎10F
岐阜	058(232)3127	岐阜市長良福光2675-3
愛知	052(331)6266	名古屋市中川区松重町3-41
三重	059(225)0531	津市桜橋1丁目91
滋賀	077(524)6446	大津市京町3-1-1 大津びわ湖合同庁舎5F
京都	075(803)0820	京都市中京区西ノ京笠殿町38 京都地方合同庁舎3F
大阪	06(6942)0715	大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館3F
兵庫	078(261)8600	神戸市中央区脇浜海岸通1-4-3 神戸防災合同庁舎4F
奈良	0742(23)7001	奈良市高畑町552 奈良第2地方合同庁舎1F
和歌山	073(422)5116	和歌山市築港1丁目14-6
鳥取	0857(23)2251	鳥取市富安2-89-4 鳥取第1地方合同庁舎6F
島根	0852(21)0015	松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎4F
岡山	086(226)0361	岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎2F
広島	082(221)2957	広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎4号館6F
山口	083(922)2325	山口市八幡馬場814
徳島	088(623)2220	徳島市万代町3-5 徳島第2地方合同庁舎5F
香川	087(823)9206	高松市サンポート3-33 高松サンポート合同庁舎南館2F
愛媛	089(941)8381	松山市三番町8丁目352-1
高知	088(822)6128	高知市栄田町2-2-10 高知よさこい咲都合同庁舎8F
福岡	092(584)1881	福岡市博多区竹丘町1丁目12番
佐賀	0952(24)2291	佐賀市与賀町2-18
長崎	095(826)8844	長崎市出島町2-25 防衛省合同庁舎2F
大分	097(536)6271	大分市新川2丁目1-36 大分合同庁舎5F
熊本	096(366)1271	熊本市西区春日町2丁目10-1 熊本合同庁舎B棟3F
宮崎	0985(53)2643	宮崎市東大淀2丁目1-39
鹿児島	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
沖縄	098(866)5457	那覇市前島3丁目24-3-1

予備自衛官補

自衛官募集　検索

詳しくはインターネットで

最新情報は
ホームページでご確認ください。

■自衛官募集ホームページ
https://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/

お問い合わせは下記の自衛隊地方協力本部へ