



どんな活動や
にんむ 任務があるの？

まるわかり！



どんな生活を
しているの？



ぼ う え い

日本の 防衛

どんな人が
いるの？



どんな国と
協力しているの？





まるわかり！ 日本の 防衛

目次

- ① 自衛隊の一番大事な仕事 2～4
- ② 自衛隊員について詳しくなろう 5～14
- ③ 自衛隊の装備品について詳しくなろう 15～18
- ④ 自衛隊の活動や任務について詳しくなろう 19～26
- ⑤ どんな国と協力しているの？ 27～30

巻末資料

- ① 広報施設・イベント紹介 31
- ② 防衛省・自衛隊のコンテンツ 32
- ③ 理想の未来を実現する多種多様なコース 33～34



(注) 掲載している二次元コードは2026年6月現在のURLに基づいて作成しています。

1 自衛隊の一番大事な仕事



自衛隊の一番大事な仕事って何？

どく りつ
日本の独立や平和、
安全を守るために
自衛隊はいます。



ウクライナ・ハルキウの被害状況 (2025年2月)【NurPhoto via AFP】

世界には、他国の攻撃を防ぎ、
その行為を罰する警察のような
組織は存在しません。



バックスリー部隊の機動展開訓練

いざという時、他国の攻撃などから
日本や国民を守るために
自衛隊はいます。

- ロシアによるウクライナ侵略で明らかになったように、国家間の戦争はいつ起きてもおかしくありません。
- 日本の独立や平和、安全は、**自分自身の努力**があって初めて守られるものなのです。

- もし他の国が日本を攻めてきた場合、ミサイル攻撃などで国民の平和な暮らしが破壊されてしまいます。
- 自衛隊が、必要な人と装備を保有し、訓練を通じて能力を高め、様々な任務を行い、同盟国である米国や同志国などと協力することで、**いざという時に国を守る役割**を担っているのです。

1 自衛隊の一番大事な仕事



そもそも戦争が起きないようにするにはどうするの？

まず、他の国と仲良くできるように、
国どうしのつきあいをするための外交を行います。
そして、自衛隊の活動により抑止力を強くします。



- 日本が多くのお金と労力をかけて自衛隊の能力を高めているのは、戦争をしたいからではありません。
- 自衛隊が万全の態勢を整えているということを示すことで、他の国に「日本を攻撃するのはやめておこう」と思わせて、戦争が起きないようにすることが、自衛隊そして日本にとっての一番の勝利なのです。
- 戦争を防ぐためには、自分たちの国を守り抜く意思と能力があることを周りに示し、日本から何かを奪うのは難しいと他の国に思わせることが必要です。
- さらに、それでも他の国に攻め込まれるような場合には、確実に守りきることができるようにしておくことが必要なのです。そのために自衛隊はいます。





抑止力を強くすると、日本は軍事大国になってしまうの？

日本は、次の考えで、国の防衛に取り組んでいます。

●専守防衛

- ・相手から攻撃を受けたときにはじめて日本を守る行動に出る
- ・その行動も、日本を守るための必要最小限にとどめる
- ・また、保持する装備なども、日本を守るための必要最小限のものに限る

など、日本国憲法の精神にのっとった受け身の考え方

●軍事大国にならないこと

他の国を脅かすような強大な軍事力を持たない

●非核三原則

「核兵器を持たず、作らず、持ち込ませず」という原則

●文民統制の確保

文民統制とは、民主主義の国において、政治は軍事に対して優先するという考え方です。
民主主義の日本でも、自衛隊が国民の意思によって整備・運用されるよう、国民を代表する国会、内閣や防衛大臣が、自衛隊をまとめています。

こうした考え方を堅持しつつ、抑止力を強化します。



自衛隊の一番大事な仕事について

知っていただけましたか？

「まるわかり！日本の防衛」を読めば、自衛隊員は普段何をしているの？
他にどんな装備品があるの？ 災害派遣以外に自衛隊はどんな活動をしているの？
他の国とどう関わっているの？ などなど、いろいろな疑問が
まるわかり！

自衛隊のことをもっと知りたい人は、「防衛白書」や、巻末の31～34ページにある二次元コードから防衛省や陸・海・空自衛隊のウェブサイトを見てくださいね！



2 自衛隊員について詳しくなるう



自衛隊には、**陸上自衛官・海上自衛官・航空自衛官・事務官**などがいます。

みんながイメージする制服や迷彩服を着た人たちは「**自衛官**」といいます。

制服を着た「自衛官」と制服を着ない「事務官」などをあわせて「**自衛隊員**」と呼び、どちらも国家公務員なんです。



自衛隊員の数



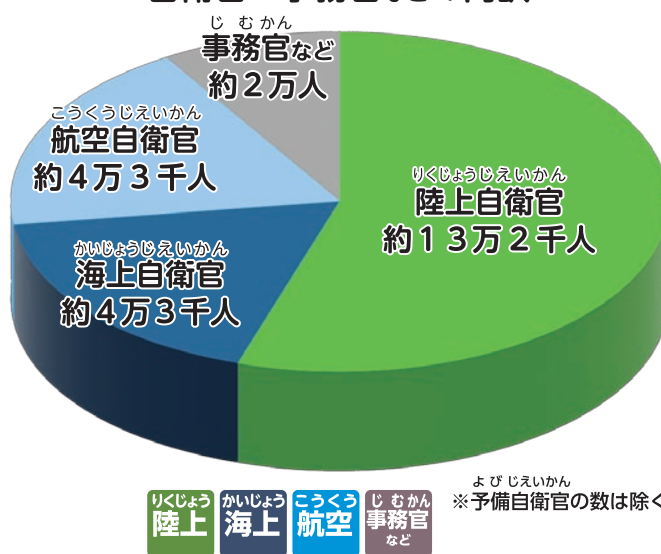
自衛隊員って何人いるの？

全体で 約**23万8千人**

自衛官 約**21万8千人**

事務官など 約**2万人**

自衛官・事務官などの内訳



自衛隊員は全体で約23万8千人います。

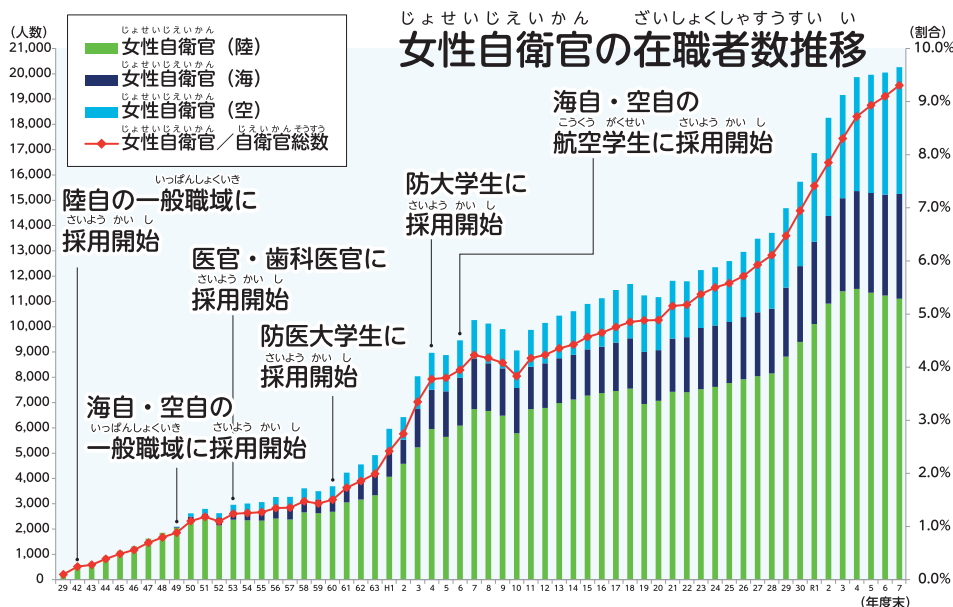
そのうち、自衛官は約21万8千人、陸上自衛官だけでも約13万2千人もいるんです。

ちなみに、自衛隊員は国家公務員全体の約4割を占めています。





女性自卫官はどれくらいいるの？



女性活躍



戦闘機パイロット



女性の陸将補

上のグラフを見てもわかるとおり、女性自卫官の比率はどんどん増えています。女性だからという理由での制約はなく、戦闘機操縦や潜水艦などいろいろな配置で活躍しています。



託児所



駐屯地や基地などに託児所を設けたり、災害派遣などで迅速な対応が必要なときに、自卫隊の駐屯地や基地内で隊員のこどもを預かる取り組みなどをしています。



私たちも何か自卫隊と一緒に活動できないかな？

予備自卫官制度

できます！普段は会社員や学生でも、いざという時に自卫官として共に活動する予備自卫官がいます。自卫官の経験がない人でも、予備自卫官補となって決められた教育訓練を受けると、予備自卫官になれます。



2 自衛隊員について詳しくなるう



どうやったら自衛官になれるの？

コース	募集対象年齢
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	15歳以上17歳未満の男子
2等陸・海・空士 (任期制自衛官)	18歳以上33歳未満
一般曹候補生	
航空学生	18歳以上24歳未満
防衛大学校学生	
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満
防衛医科大学校 看護学科学生	
一般幹部候補生	26歳未満 (院卒者試験は28歳未満)
幹部候補曹	20歳以上33歳未満
自衛隊奨学生	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)
予備自衛官補	18歳以上52歳未満(一般公募)

自衛官になるには、色々なコースがあって、どのような立場でどのような仕事をするかで違うんです！例えば、パイロットになるためのコースもあります！



幹部候補海曹入隊式

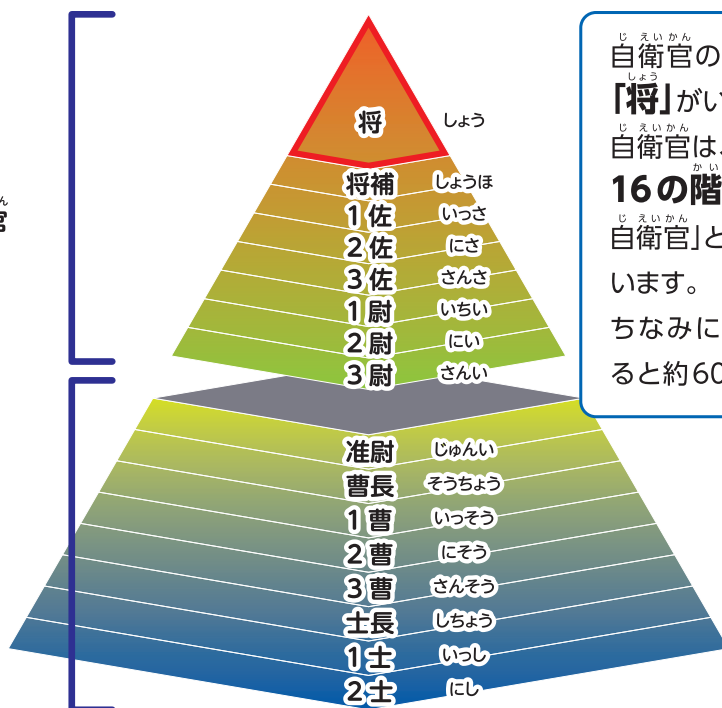
詳しくは巻末資料(P.33~34)をご覧ください



自衛官の階級を教えて。階級はいくつあるの？

幹部自衛官
組織のリーダーとなる自衛官

准・曹士自衛官
各部隊の中核となる自衛官



自衛官の一番上の階級として「将」がいます！

自衛官は、「将」から「2士」まで16の階級があり、大きく「幹部自衛官」と「准・曹士」に分かれています。

ちなみに「将」は陸海空合わせると約60人います！



自衛官は階級だけでなく、「職種」といって、担当する仕事も分かれています。

どんな種類の職種があるの？

陸上自衛隊の職種一覧 <https://www.mod.go.jp/gsdf/>

普通科	特科(高射特科)	施設科	需品科	警務科	陸上自衛隊の 職種詳細は こちらから ご覧ください
機甲科	情報科	システム通信科	輸送科	会計科	
特科(野戦特科)	航空科	武器科	化学科	衛生科	

海上自衛隊の職域一覧 <https://www.mod.go.jp/msdf/>

射撃	水雷	通信	気象・海洋	航海・船務	海上自衛隊の 職域詳細は こちらから ご覧ください
地上救難	給養	飛行	機関	経理・補給	
航空機整備	機雷掃海・潜水	施設	音楽	衛生	

航空自衛隊の職域一覧 <https://www.mod.go.jp/asdf/>

操縦	高射	兵器管制	宇宙	サイバー・情報通信	航空自衛隊の 職域詳細は こちらから ご覧ください
航空機整備	武器弾薬	補給	航空管制	気象	
施設	消防	衛生	給養	会計	

自衛隊にはこのほかにも色々な職種があるよ。
入隊後、本人の希望やその人に合っているかによって職種が決まります。
どの職種も魅力があって、やりがいのあるものばかりです！

2 自衛隊員について詳しくなるう

次に自衛官が制服に付けているものについて説明します。まずは自衛官の階級を表す階級章から。



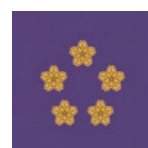
色々な種類の階級章があるんだね？

そうですね。同じ階級でも、陸海空でデザインや色が異なるんです！
ちなみに自衛隊の最高指揮官である総理大臣や、自衛隊を率いる防衛大臣の旗には、桜形のマークが5つもついているんです！



	士			曹				准尉 じゅんゐ	幹部 かんぶ								
	2士	1士	士長 しちやう	3曹	2曹	1曹	曹長 そうちやう		3尉	2尉	1尉	3佐	2佐	1佐	将補 しょうほ	将 しょう	幕僚長 ばくりやうちやう など
陸																	
海																	
空																	

内閣総理大臣旗



防衛大臣旗



例えば「曹長」の階級章を比べてみると…

陸・空は色違いの桜の階級章



海は貝殻と錨の模様の階級章



胸についているカラフルなものは何？

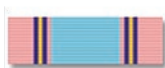
防衛記念章といって、様々な活動で活躍したらもらえるんです！
49種類あるよ。例えば下記のようなものがあって、その人にどんな実績があるのかわかります！
儀式などで付ける右のような防衛功労章というものもあります！



第1級防衛功労章



第3級賞詞受賞者
(災害派遣などの行動)



第4級賞詞受賞者
(訓練・演習など)



1尉以下の指揮官
(中隊長・艦長・隊長など)



25年以上勤続者



海賊対処



国内における
大規模災害

モデルは陸上自衛官(2曹)



自衛官の胸につけるバッジは何？

き章しやうといって、その自衛官の職種や資格を表すものです！き章にはいろんな種類があります。



代表的な「き章」の例

陸海空共通のき章



体力き章

陸上自衛隊



レンジャーき章



空挺き章



航空き章



スキーき章



格闘き章



水陸両用き章

海上自衛隊



水上艦艇き章



潜水艦き章



航空き章



情報戦き章



特別警備き章



潜水員き章

航空自衛隊



航空き章(操縦士)



航空き章(航空士)



高射管制き章



航空管制き章



兵器管制き章



宇宙作戦き章

レンジャーき章をつけるには…

厳しい環境で行われるレンジャー教育課程を修了する必要があります。



レンジャーとは、陸上自衛隊で最も厳しいと言われる特別な訓練に合格した人だけに与えられる陸上自衛隊の資格です。訓練を通じてあらゆる場所に対応する能力を身に付けます。

レンジャーき章は、勝利の象徴である「月桂冠」と堅固な意思の象徴である「ダイヤモンド」をシンボルにしています。



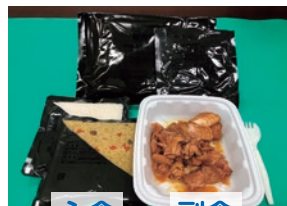
2 自衛隊員について詳しくなるう



自衛官は普段どんな食事をとっているの？



普段は基地や船の中で栄養満点の食事をとっています。
訓練や災害派遣中の自衛官は「レーション」という持ち運べるレトルトの食事をとります。



海上自衛官は金曜日にカレーを食べるってホント？なんで？



本当です！長期間の艦艇勤務で「曜日感覚」が失われることを防ぐために、海上自衛隊では金曜日にカレーが出るんです！

海上自衛隊のカレーのレシピが知りたい人はこちらから。ぜひ作ってみてください！

海自カレーレシピ→



陸海空の 名物メニュー紹介

各基地、駐屯地では地元の特産品を使った、その基地ならではの**オリジナル料理**がたくさんあります。
各基地などの栄養士が工夫を凝らし名物メニューを考案しています。



陸
陸上自衛隊のコンセプトは美味しく食べながら強くなること、地域の名産品・特産品を活用した「ご当地グルメ」、隊員の要望を丁寧に取り上げたバラエティに富んだメニュー開発に取り組んでいます。



海
海上自衛官にとってカレーは元気の源！
毎週金曜日に食べるカレーには艦艇や部隊それぞれに工夫があります！



空
航空自衛隊の各基地で提供される鶏のから揚げを、航空自衛隊全体でより上を目指す意味を込めて「空自空上げ」と呼んでいます！

こちらもチェック！！

陸自飯レシピ→



空自空上げレシピ→



空自空上げ 公式キャラクター「からっと隊長」

自衛隊ならではの変わった食事風景

野外炊飯



野外での訓練などでは炊事車を使って料理します。災害派遣でも大活躍。

飛行機内での食事



長時間のフライトになる任務では、飛行機のなかでもお弁当をレンジでチンして食べるんです。

海上自衛隊の艦艇は、寄港した様々な国の人々を船に招待します！日本の文化や食事を楽しんでもらいます！

遠洋航海中の 艦上レセプション



レセプションで紹介されたカイジョウジエイ鯛の飾り切りが施されたスイカ

2 自衛隊員について詳しくなるう

自衛官は平均的な大人よりも多くのカロリーを摂取

1日の推定エネルギー必要量 ※身体活動レベル:ふつう



せいじんじよせい
成人女性

約1700~2050kcal



せいじんだんせい
成人男性

約2100~2750kcal

比べると…

自衛官はなんと!

1日約3000kcal

(男性も女性も同じ)

※厚生労働省 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より



どうして普通の人より摂取カロリーが多いの?

厳しい訓練や任務を行うために必要な栄養を確保するためです。



まめちしき
豆知識

自衛隊音楽まつりって知ってる?

音楽隊とは…

音楽隊の任務は大きく3つあり、
「隊員の士気高揚のための演奏」
「儀式・式典での演奏」
「広報のための演奏」です。

好きな音楽を仕事にできる「自衛隊音楽隊」

自衛隊音楽隊は年に1度「自衛隊音楽まつり」という音楽の祭典を
日本武道館(東京都)で行っています。外国軍楽隊も参加する国際色
豊かなフェスティバルをぜひ見に来てください♪



音楽隊には楽器を演奏する隊員のほかに、歌を届ける
隊員も所属しています!

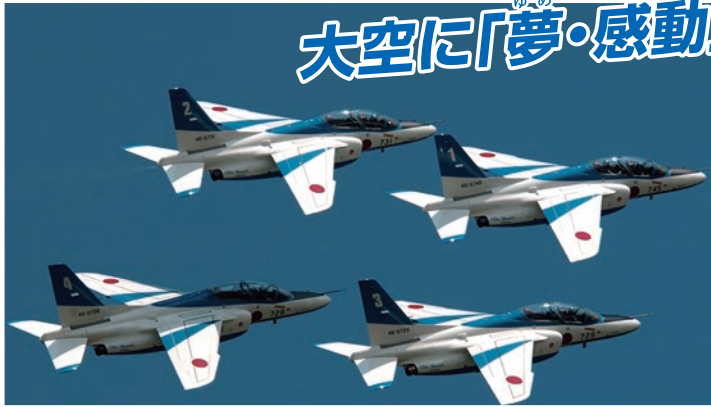


まめちしき
豆知識

ブルーインパルスって知ってる？



大空に「夢・感動」を描くアクロバットチーム



ブルーインパルス (第4航空団第11飛行隊:宮城県松島基地)

航空自衛隊の航空祭や国民的な大きな行事などで、華麗なアクロバット飛行を披露する専門のチーム、それがブルーインパルスです。その美しく雄大、華麗にして精密なフライトは、国内外から高い評価を得てきました。ぜひ、各基地の航空祭や様々なイベントで見てくださいね！



まめちしき
豆知識



海自にもアクロバットチームがいる!?

ホワイトアローズ



第201教育航空隊(山口県小月基地)の教官たちで構成される海上自衛隊公式の曲技飛行隊。自衛隊で唯一、プロペラ機を使う曲技飛行チームです。



3 自衛隊の装備品について詳しくなるう

陸海空自衛隊が保有する 装備品についてみていこう！



自衛隊はどんな装備品を持っているの？



【90式戦車】



【いずも型護衛艦】



【F-15 戦闘機】

このような代表的な装備品以外にも、自衛隊には色々な装備品があります。



陸上自衛隊



こちらも！



【25式地対艦誘導弾】

陸上自衛隊に2026年3月に新しく
配備された装備品です。攻撃されな
い安全な距離から相手部隊に対処す
ることができます。



【10式戦車】



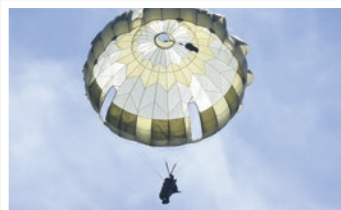
【AAV-7 水陸両用車】



【07式機動支援橋】



【CH-47JA 輸送ヘリコプター】



【13式空挺傘】



【ネットワーク電子戦システム】



こちらも！



さいひょうかん
【砕氷艦しらせ】



ピー ワンしやうかい き
【P-1 哨戒機】



【もがみ型護衛艦 (FFM)】
かいじょう じ えいたい さいしんえい じょう
海上自衛隊の最新鋭の護衛艦で、少
にんずう じん む
人数で色々な任務ができます。



エスエイチ ろくじゅうエルしやうかい
【SH-60L 哨戒ヘリコプター】



がたせんすいかん
【たいげい型潜水艦】



がた ご えいかん
【こんごう型護衛艦】



ユーエス ツーきやうなん ひ こうてい
【US-2 救難飛行艇】



こちらも！



イー ななろくな そう き けいかいかんせい き
【E-767 早期警戒管制機】



ユーエイチ ろくじゅうジェイきやうなん
【UH-60J 救難ヘリコプター】



エフさんじゅうごー エー せんとう き
【F-35A 戦闘機】
こうくう じ えいたい さいしんえい せんとう き
航空自衛隊の最新鋭の戦闘機。相手
のレーダーから見つかりにくい、高
いステルス性を持っています。



シー ツー ゆ そう き
【C-2 輸送機】



ち たいくうゆうどうだん
【地对空誘導弾パトリオット】



ビー なななななとくべつ ゆ そう き せい ふ せんよう き
【B-777 特別輸送機 (政府専用機)】



えいせいぼうがいじやうきやう は あくそう ち
【衛星妨害状況把握装置】

3 自衛隊の装備品について詳しくなるう



どうして色んな装備品が必要なの？

自衛隊は様々な状況に応じてたくさんの任務を行っています。**任務を行うためには、車両、船、飛行機といった装備品が必要**となるため、これらの装備品を計画的に購入しています。



24式装輪装甲戦闘車



色んな装備品は、日本で作っているの？

外国から買う装備品もあるけど、**国内の企業で作っている装備品もたくさんあります**。また、国内で優秀な装備品を作るために、企業や大学などにも協力してもらい、その知識や技術も活用しています。



進水式を迎えた「もがみ型護衛艦」



装備品に関して外国と協力することもあるの？

装備品を外国へ輸出したり、外国と一緒に研究開発や生産も行っています。こうした取組みは相手の国との協力を深め、地域の安定にもつながっています。



日本・イギリス・イタリアで共同開発する次期戦闘機（イメージ）



陸海空の領域だけではなくて、**宇宙・サイバー・電磁波**の領域も重要になっています。



地図アプリの位置情報、インターネットでの調べもの、スマートフォンでの通話など、私たちの日常に欠かせない機能は、「人工衛星」「情報通信ネットワーク上のサイバー空間」「映像や音声をやり取りする電波」を活用し、成り立っています。これらは、自衛隊の活動にとっても非常に重要なものです。



宇宙での様々な危険（他の国の衛星を壊そうとする動きなど）に対応するため、人工衛星の能力や活動状況などを把握しています。

自衛隊の情報通信ネットワークを監視し、**サイバー**攻撃に24時間態勢で備えています。

電磁波を使って相手の通信を邪魔したり、逆に相手からの邪魔を防ぐ能力などを強化しています。



どこで装備品を見学できるの？

全国の駐屯地や基地で**開放イベント**を行っているからぜひ見に行ってみてください。



装備品の展示や体験搭乗、音楽演奏など、自衛隊のことをもっと知ることができる様々なイベントを行っています。

全国の防衛省・自衛隊のイベントはこちらから！

自衛隊 イベント



<https://www.mod.go.jp/j/press/events/>



自衛隊の活動や任務について 詳しくなるう



自衛隊は色んな装備品を使って、どんな活動や任務を行っているの？

警戒監視・情報収集

不審な船や飛行機がないか、日本の周りがどのような状況になっているか、24時間態勢で陸・海・空から見張っています。



警戒監視を行っている陸自隊員



航行中の船を監視するP-1哨戒機

対領空侵犯措置

日本の領空に侵入するおそれのある航空機を発見した場合、航空自衛隊は戦闘機などを緊急発進させ、その航空機の行動を監視します。領空に侵入した場合には、退去するよう警告したりします。

緊急発進する空自戦闘機



自衛隊の統合作戦

日本への侵攻が発生した際には、陸・海・空の自衛隊などが連携して対応します。





なぜこのような活動や任務が必要なの？

日本の周りには、核兵器を含む大規模な軍事力を持ち、日本とは政治・経済に関する価値観を共有しない国家や地域が複数あります。



体制を維持するために、核兵器や弾道ミサイルなどの開発や増強を続けています。



2025年10月10日の軍事パレードに登場した「火星砲20型」【朝鮮通信=時事】



ウクライナ侵略だけでなく、北方領土を含む日本の周りでも、軍の装備を新しくするなど、活発な活動を続けています。



ミサイル「キンジャル」を装備したMiG-31戦闘機【EPA=時事】



2025年9月、軍事パレードに出席した習近平国家主席【中国通信/時事】

中国

ロシア

北方領土

北朝鮮

日本海

韓国

竹島

日本

東シナ海

尖閣諸島

台湾

南シナ海

沖縄島



21世紀半ばに「世界一流の軍隊」を作ることを目指し、とても速いペースで軍事力を強めています。

近年、わが国固有の領土である尖閣諸島周辺を含む日本の周りで軍の船や飛行機の活動を活発化させています。



東シナ海で活動する中国海軍の空母

最近、中国とロシアの船や飛行機と一緒に日本の周辺で活動したり、ウクライナ侵略を続けるロシアに対して北朝鮮がミサイルや兵士を送ったり、日本の安全保障環境が厳しくなっています。



自衛隊の活動や任務について 詳しくなるう



ニュースでよく災害のときに活動している自衛隊の姿を目にするけれど、あれも自衛隊の仕事なの？

地震などの災害が起きたとき、自衛隊は、警察、消防、海上保安庁、地方公共団体などと協力し、被災者の捜索・救助や生活支援などを行い、国民の命を守ります。





自衛隊は、災害派遣でどんなことをするの？

自衛隊は、被災者の捜索・救助のほか、給食や給水などの生活支援を行うこともあります。
災害派遣について詳しく紹介していきますね。



様々な活動を行う自衛隊員



人命救助



行方不明者捜索



給食支援



給水支援



入浴支援



訪問診療

自衛隊は、都道府県知事などの要請を受けて災害に対応します。

災害が起こったとき、都道府県知事などが「自衛隊の助けが必要だ」と考えて自衛隊に要請し、防衛大臣などが要請を受けて「自衛隊を派遣するしかない」と判断した場合に災害派遣を行います。

自衛隊は要請を受けるまでの間も準備を進めます。

災害が起きればすぐに、対応する部隊が駐屯地や基地で準備を開始します。また、大規模な災害のため、混乱したり、電話が繋がらなかったりして、都道府県知事などが要請を行えない場合は、自衛隊が自ら活動を始めます。

【予備自衛官の活動】

自衛隊には、普段は自衛官ではありませんが、大きな災害などの際に招集される「予備自衛官」がいます。

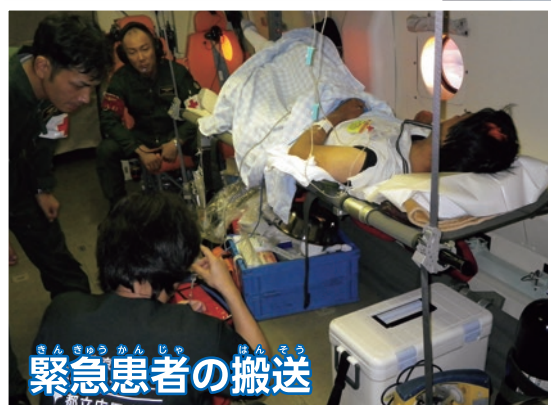
2024年の能登半島地震でも、多くの予備自衛官が招集され、支援活動を行いました。



被災者に対応する予備自衛官

自衛隊の活動や任務について 詳しくなるう

様々な災害派遣



地震や山火事の消火などの自然災害への対応だけでなく、緊急患者の搬送、海上での捜索・救助なども災害派遣として行うことがあります。

装備品の例



海 エアクッション艇 「LCAC」

道路が寸断された場合など、海から物資を運びます。



陸

さんかにぶんのいっとん

3 ½ t 水タンク車

断水した地域などに水を運びます。

空

救難ヘリコプター 「UH-60J」

車両で行くことができない地域などで被災者を救助します。



自衛隊は多くの装備品をもっています。災害派遣では、それぞれの装備品の特徴を活かして活動を行います。

アメリカ軍などによる支援^{し えん}



2011年の東日本大震災^{ひがし に ほんだいしんさい}や2024年の能登半島地震^{の と はんとう じ しん}のときなど、日本に駐留^{ちゅうりゅう}している在日米軍^{ざいにちべいぐん}が、災害対応^{さいがいたいおう}を支援^{し えん}してくれました。

日本とアメリカは、**【同盟国^{どうめいこく}】**として強い結びつきをもっています。

また、日本と様々な協力や交流^{さまでま}を行い、関係を深めている **【同志国^{どうし こく}】**は、東日本大震災^{ひがし に ほんだいしんさい}のときに、軍によって救援物資^{きゅうえんぶつ}を輸送^{し ゆそう}するなど、災害対応^{さいがいたいおう}を支援^{し えん}してくれました。



【人員搜索犬^{そうさくけん}の活躍^{かつやく}】

災害派遣^{さいがい はけん}で活動するのは、自衛官^{じえいかん}や装備品^{そうびひん}だけではありません。

普段^{ふだん}は基地^{きち}の警備^{けいび}をしている警備犬^{けいびけん}が、災害時^{さいがい じ}は、行方不明者^{きょうふみょうじゃ}の搜索^{そうさく}や救助^{きゅうじょ}を行う「人員搜索犬^{じんいんそうさくけん}」として活躍^{かつやく}します。

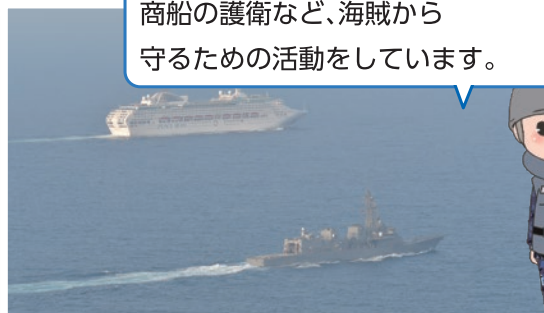


行方不明者^{きょうふみょうじゃ}を搜索^{そうさく}する人員搜索犬^{じんいんそうさくけん}

自衛隊の活動や任務について 詳しくなるう



自衛隊は国内だけでなく、海外でも活動しているの？



アデン湾における海賊対処行動中の海自艦艇

商船の護衛など、海賊から
守るための活動をしています。

外国で緊急事態が起きたとき、現地にいる
日本人などを輸送します。



2023年在イスラエル邦人等の輸送



大規模な災害が発生した海
外の地域で救助などをお手
伝いします。

2015年ネパールでの地震被害に対する
国際緊急援助活動

国際社会による平和維持のお手伝いをします。



国連南スーダン共和国ミッション(UNMISS)

※ United Nations Mission in the Republic of
South Sudan



防衛駐在官ってどんな人たちのの？

防衛駐在官は、いろんな国の日本大使館などで、情報収集などを行っている自衛官のこと
です。近年、防衛駐在官の業務は、相手国との交流、自衛隊の派遣が必要な場合の調整など様々
で、その役割は年々拡大しています。例えばインドネシアには、兄弟で防衛駐在官を勤めてい
る自衛官がいます。その兄弟は、同じくインドネシア防衛駐在官だった父親の姿を見て、高い
志を持って自衛官になったのです。

レバノン



派遣された国で、自衛隊の
部隊が活動する場合に調整
を行います。

アメリカ

インドネシア



派遣された国の軍関係者や、
同じように他の国の軍隊から
派遣された人たちと交流して
います。



いろいろな国の軍隊とも**共同で訓練**をしています。



モンゴルでの 多国間訓練「カーン・クエスト」



アメリカ軍との共同 救難訓練「レスキュー・フラッグ 沖縄」



米豪軍との実動訓練「オリエント・シールド25」

日本の平和を維持するためには、自分たちが強くなるだけではなく、日本周辺の安全保障環境の安定化が不可欠です。そのため、自衛隊は、広くインド太平洋地域において共同訓練を積極的に推進しています。



他にもこんなこともしているよ！いろいろな仕事があります。



海中の不発弾を処理する自衛官



「さっぽろ雪まつり」のための雪像造りに励む自衛官



南極昭和基地近郊に到着した砕氷艦「しらせ」



5 どんな国と協力しているの？



日本とアメリカが協力することはなぜ重要な？



にちべいぼうえいしやうかいだん
日米防衛 相 会談（2026年1月）



ぐんたいいん
アメリカ軍隊員と訓練する自衛隊員

日本とアメリカは、自由や民主主義といった基本的価値と戦略上の利益を共有する、とても大切な同盟の**関係**にあります。

どの国も、自分の力だけで自分の国の安全を守ることが難しくなっています。そこで日本は、同じような価値観を持ち、経済面においても関係が深く、また大きな軍事力を持つアメリカと、**日米同盟**という強い結びつきを持つことで日本を守ってきました。

日本とアメリカは、**日米安全保障条約**という約束を結んでいます。この約束では、日本が攻撃された場合には、日本とアメリカが一緒に立ち向かうことが決められています。この約束によって、もしどこかの国が日本に対して攻撃しようとする場合、その国は世界一の軍事力を持つアメリカ軍と直接対決することを覚悟しなければなりません。



かいぐんかんてい かいじ かんてい
アメリカ海軍艦艇と海自艦艇

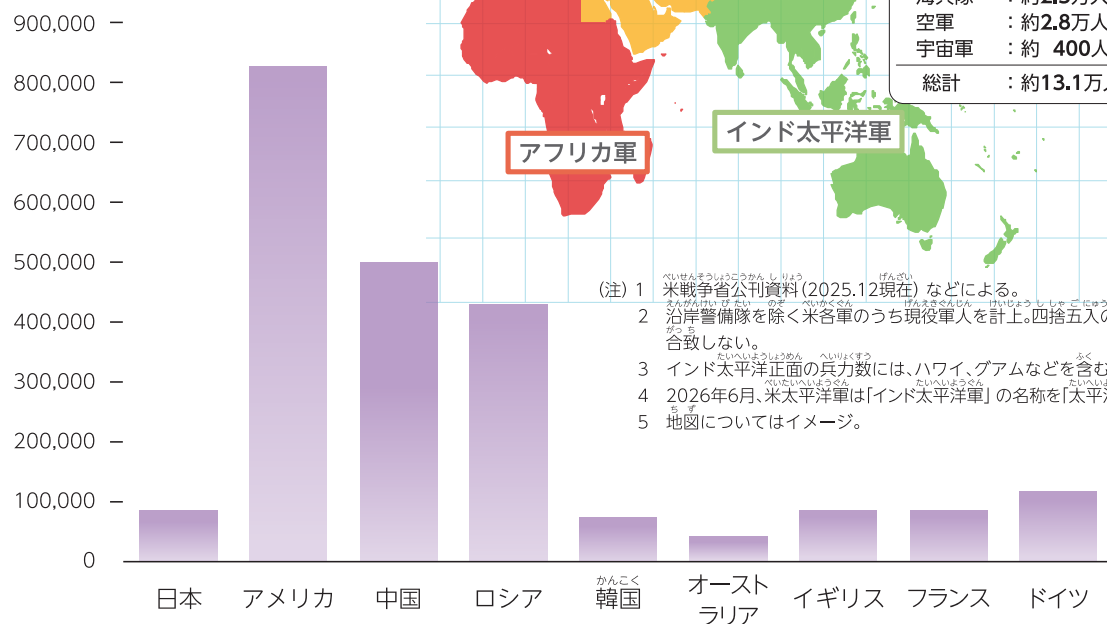


かいへいたい じつどうくんれん
アメリカ海兵隊との実動訓練「レゾリュート・ドラゴン25」



アメリカ軍ってどんな軍隊なの？

国防費(億円)



ヨーロッパ正面

陸軍 : 約2.8万人
海軍 : 約0.8万人
海兵隊 : 約0.1万人
空軍 : 約3.0万人
宇宙軍 : 約300人
総計 : 約6.8万人

欧州軍

中央軍

アフリカ軍

インド太平洋軍

インド太平洋正面

陸軍 : 約3.8万人
海軍 : 約3.9万人
海兵隊 : 約2.5万人
空軍 : 約2.8万人
宇宙軍 : 約400人
総計 : 約13.1万人

北方軍

南方軍

アメリカ軍の総兵力

陸軍 : 約44.8万人
海軍 : 約34.0万人
海兵隊 : 約17.1万人
空軍 : 約31.5万人
宇宙軍 : 約1.0万人
総計 : 約128.3万人

- (注) 1. 米戦争省公開資料(2025.12現在) などによる。
2. 沿岸警備隊を除く米各軍のうち現役軍人を計上。四捨五入のため、個々の集計は総計と合致しない。
3. インド太平洋正面の兵力数には、ハワイ、グアムなどを含む。
4. 2026年6月、米太平洋軍は「インド太平洋軍」の名称を「太平洋軍」とすることを発表した。
5. 地図についてはイメージ。

アメリカは、世界中の他の国と比べても、能力の高い装備品を数多く保有しています。また、世界中に基地や部隊を置いており、地域や世界の平和のために、すみやかに対応できるよう備えています。そのなかでも、日本が位置する**インド太平洋地域**を重要な地域だと考えています。



アメリカ空軍隊員と空自隊員



海自の艦艇に着艦するアメリカ海兵隊戦闘機

5 どんな国と協力しているの？



なぜ日本は色々な国と協力しないといけないの？

どの国も自分の力だけで国の安全を守ることが難しく、世界では、海賊などの国際犯罪、エネルギー問題など、各国の協力が不可欠な課題がたくさんあります。こうした中では、共に助け合う「仲間」が重要です。

自衛隊は、日本や地域・国際社会の平和や繁栄を守るため、また、「自由で開かれたインド太平洋(FOIP)」の実現のため、外国と様々な防衛協力・交流を行っています。

日本を守るため



自由で開かれた
秩序の維持のため



地球規模課題
などの解決のため



にちふつ ツープラスツー
日仏「2+2」(2026年4月)



えいこう ぼ だげぐん
英空母打撃群(CSG)展開に伴う共同訓練(2025年9月)



アン ミス
UNMISS 軍事部門司令部で
活躍する派遣隊員

FOIPの実現に向けて防衛省・自衛隊は色々な取組を行っています。

- 他国と協力・交流し、日本の生活を支えるタンカーなどの船が安心して、日本にとって重要な海のルート(シーレーン)を航行し続けられるようにすること
- 他国とお互いに理解を深め、信頼関係を築き、予測できないような争いなどが起きないようにすること
- 他国と協力し、地域の平和と安定に貢献すること

この3つの方針のもとで、以下のような防衛協力・交流をしています。



ツール① 人による協力・交流

他国軍などと直接話す機会を大切にします。



にっぽん けいふ
日インドネシア「2+2」(2025年11月)



ランドフォース
サミット

ツール② 部隊による協力・交流

他国軍と一緒に訓練などの活動を行います。



た いくかんきょうどうくれん
多国間共同訓練
「コブラ・ゴールド25」



べい ひ しゅざい た いくかんきょうどうくれん
米比主催多国間共同訓練
「バリカタン25」

ツール③ 能力構築支援

他国軍などの能力向上に協力します。



じんどう し えん・さいがいきゅうえん
人道支援・災害救援(フィリピン)



ぐんかくたいいくせい
車楽隊育成(ジブチ)

ツール④ 防衛装備・技術協力

装備品の譲渡や技術の協力をします。



ウクライナへの車両の
追加提供



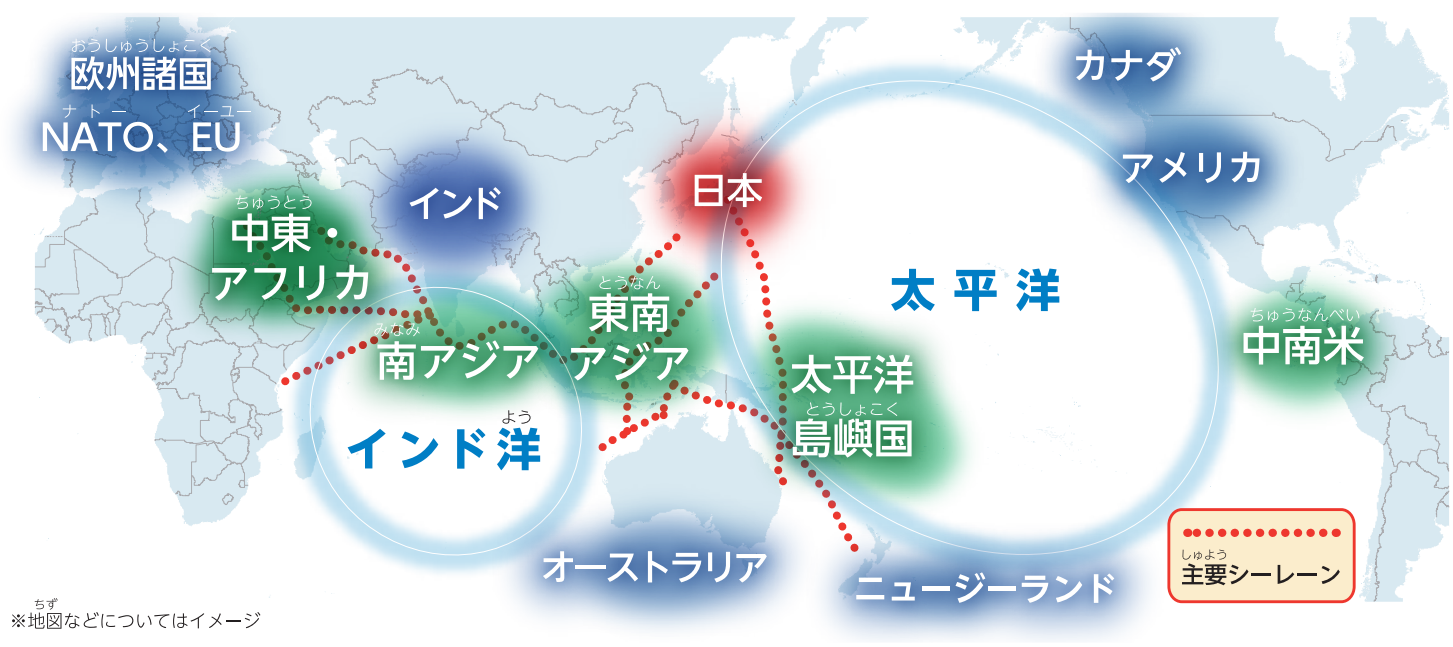
シンガポール・エアショー
2026への出展



そもそも、自由で開かれたインド太平洋 (FOIP※) って何？

FOIP とは、インド太平洋地域を、ルールに基づいた、自由で開かれた地域にするという考え方を共有することで、地域全体、ひいては世界の平和と繁栄を確保していくという考え方です。

※ FOIP : Free and Open Indo-Pacific



インド太平洋地域には、世界の人口の半数の人々が住んでいます。また、大事なシーレーンが通っています。地域の平和と安定、そして、繁栄のため、すべての国がルールに基づき、海洋などを自由に、安心して使えるようにしておくことは、とても重要です。複雑な世界の中で、自分の国の未来は自分の国で決める、そのための力をしっかりと備えていくことが大切になります。

シーレーン

って何だろう？



石油などのエネルギーや衣食住の原材料などのために重要な海上交通路のこと

同盟国であるアメリカ以外にも、オーストラリアやインド、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア、カナダ、ニュージーランド、ASEAN 諸国といった、自由で開かれたインド太平洋 (FOIP) の考え方を共有する多くの国々とも協力しています。このような国々と安全保障上の協力を行うことが、シーレーンなどの安全確保や、ルールを守らない国が現れにくくすることにつながっていきます。

FOIP の考え方を共有する国が増えています。



広報施設・イベント紹介

(開館時間や休館日などは変更する可能性があります。最新の情報はHPなどで確認できます。)

全国の防衛省・自衛隊のイベントはこちらから！ ▶

自衛隊 イベント



<https://www.mod.go.jp/j/press/events/>



陸上自衛隊広報センター りっくんランド

リニューアル工事のため、2026年12月以降、休館する場合があります。細部はホームページをご確認下さい。

戦車やヘリコプターを見てみよう！

開館時間：09：30～11：45、13：15～16：45（午前・午後の入れ替え制）

休館日：月曜日、火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

料 金：無料

場 所：東京都練馬区大泉学園町（電話 03-3924-4176）



海上自衛隊呉史料館 てつのくじら館

本物の潜水艦を体験しよう！

開館時間：10：00～18：00（最終入館17：30）

休館日：火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

料 金：無料

場 所：広島県呉市宝町5番32号（電話 0823-21-6111）



海上自衛隊佐世保史料館 セイルタワー

佐世保と海上自衛隊の歴史を学ぼう！

開館時間：09：30～17：00（最終入館16：30）

休館日：毎月第3木曜日、年末年始

料 金：無料

場 所：長崎県佐世保市上町8番1号（電話 0956-22-3040）



海上自衛隊鹿屋航空基地史料館 鹿屋スカイミュージアム

色々な航空機を見てみよう！

開館時間：09：00～17：00（最終入館16：30）

休館日：年末年始

料 金：無料

場 所：鹿児島県鹿屋市西原3丁目11番2号（電話 0994-42-0233）



航空自衛隊浜松広報館 エアパーク

パイロットになってみよう！

開館時間：09：00～16：00

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）、毎月最終火曜日、3月第2週の火曜日～木曜日、年末年始

料 金：無料

場 所：静岡県浜松市中央区西山町（電話 053-472-1121）



領土・主権について考えてみよう！

領土・主権展示館（内閣官房）

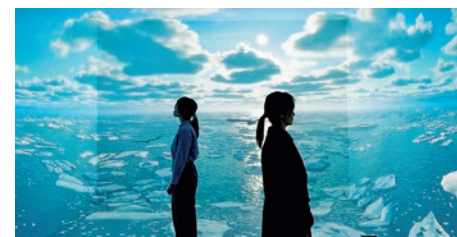
領土・主権を楽しみ、実感しながら、学んでみよう！

開館時間：10：00～18：00

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、3月第1日曜日

料 金：無料

場 所：東京都千代田区霞が関3-8-1 虎ノ門ダイビルイースト1階



防衛省・自衛隊のコンテンツ

キッズサイト



防衛省・自衛隊について楽しく知ってもらうために、たくさんのコンテンツがあります。

ちょっと難しい自衛隊検定にチャレンジして、目指せ「将官」！



自衛官募集ホームページ



自衛官募集チャンネル(YouTube)



職種紹介や、現役自衛官のリアルな声を動画で紹介しています。

自衛官について知りたい方はこちら！

陸
空



海



防衛省・自衛隊 公式コンテンツのご案内



防衛省
ホームページ



防衛省・自衛隊公式動画チャンネル



/@modchannel



防衛省
公式アカウント



防衛省
公式アカウント



防衛省
公式アカウント



統合幕僚監部
Joint Staff

<https://www.mod.go.jp/js/>



防衛装備庁

<https://www.mod.go.jp/atla/>



防衛省採用情報
防衛省 職員(事務官・技官・教官)の採用情報を掲載しています。

<https://www.mod.go.jp/j/saiyou/>



陸上自衛隊

<https://www.mod.go.jp/gsd/>



海上自衛隊
Japan Maritime Self-Defense Force

<https://www.mod.go.jp/msdf/>



航空自衛隊
Japan Air Self-Defense Force

<https://www.mod.go.jp/asdf/>

理想の未来を実現する 多種多様なコース



各コースのパンフレット等はこちら

コース	特 徴	対象年齢
COURSE 01 一般幹部候補生	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。	26歳未満 大学院卒は 28歳未満
COURSE 02 自衛隊奨学生	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、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。	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
コース	特 徴	対象年齢
COURSE 03 幹部候補曹	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、数年間の曹士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。	20歳以上 33歳未満
コース	特 徴	対象年齢
COURSE 04 防衛大学校学生	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、知育以外に徳育と体育を重視しています。	18歳以上 21歳未満
COURSE 05 防衛医科大学校医学科学生	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。	18歳以上 21歳未満
COURSE 06 防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	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。	18歳以上 21歳未満
コース	特 徴	対象年齢
COURSE 07 一般曹候補生	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。	18歳以上 33歳未満 採用予定月の1日においての年齢
COURSE 08 2等陸・海・空士(任期制自衛官)	陸上自衛官は2年(一部技術系は3年)、海上・航空自衛官は3年を1任期として期間を定めて勤務します。(陸海空自衛官ともに、2任期目以降は2年毎任期が更新されます。) 任期満了後は、勤務継続、民間企業への就職又は大学への進学など、進路を選択することとなり、勤務継続を希望した場合は、2年毎に任期が更新されます。	18歳以上 33歳未満 採用予定月の1日においての年齢
COURSE 09 航空学生	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できます。	18歳以上 24歳未満
コース	特 徴	対象年齢
COURSE 10 陸上自衛隊高等工科学校生徒	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。	17歳未満 の男子 ※中卒(見込)を含む
コース	特 徴	対象年齢
COURSE 11 予備自衛官補	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。	18歳以上 52歳未満 技能公募はこれに限らず

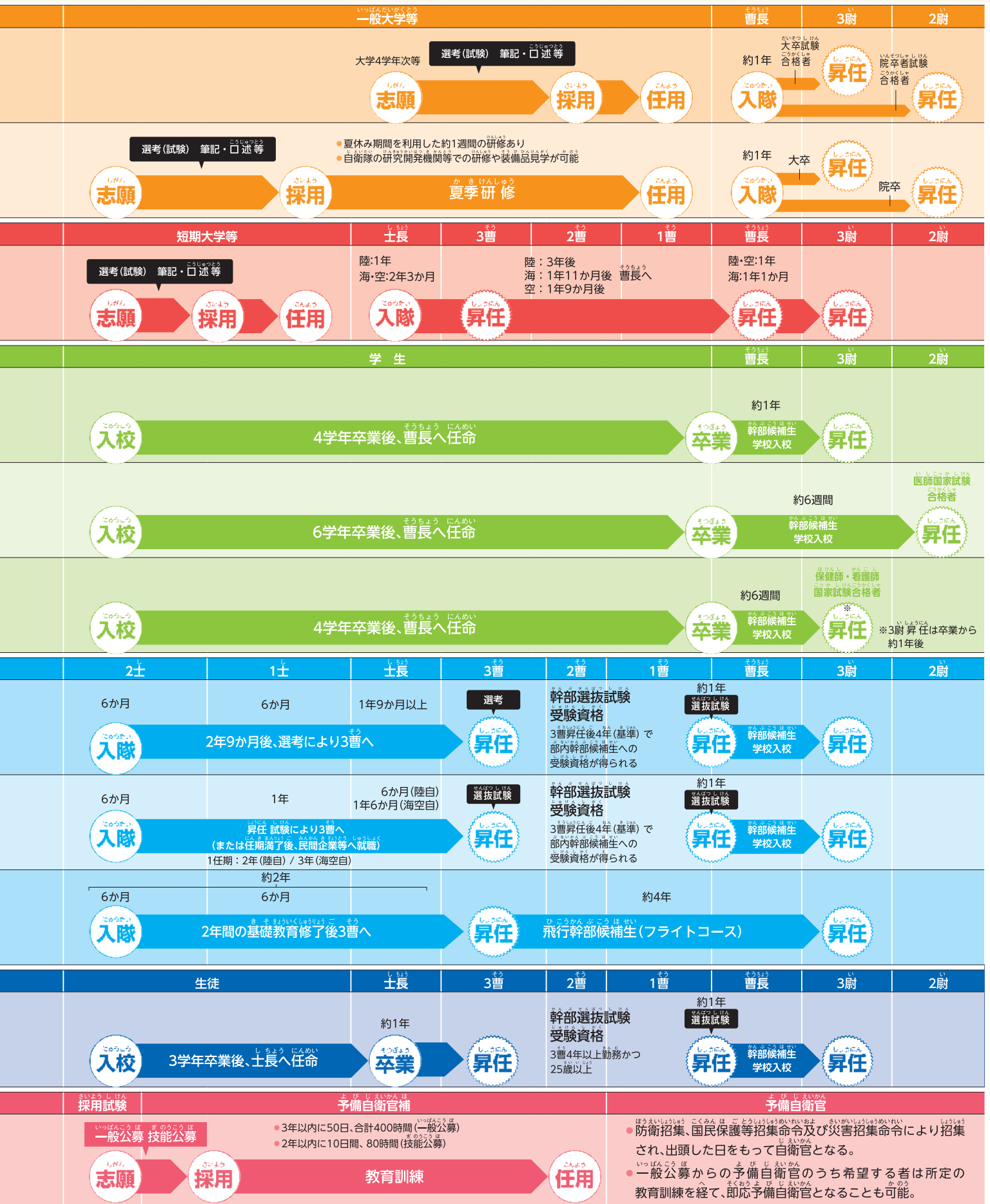
じ えい かん
自衛官になるといっても、その進路は多種多様。

「なりたい自分になる」ために、自分の適性や希望に合うものを探してみましょう。

また、防衛省・自衛隊では、多くの防衛事務官や防衛技官なども活躍しています。



防衛事務官・防衛技官
などの採用はこちら





2026年8月