

- 自衛官等の採用に係る身体検査の基準については、以下のとおり**任務に支障が生じない範囲で基準の見直しを順次実施**してきているところ。
 - 体重要件（BMI値）の見直し（平成30年6月）
 - 身長、視力の緩和、胸囲・肺活量基準の廃止（平成31年4月）
 - 色覚基準の見直し（令和元年9月）
- 募集をめぐる環境が厳しくなる中、より多様な人材を確保することが必要であるとの観点から、現在、**更なる身体検査の基準の見直しを検討**
 - **色覚検査**について、自動車等の運転に必要な適性である赤色、青色及び黄色の識別（色彩識別検査）ができるものは合格とする**試行を陸自で実施中（海空自での試行も検討中）**
 - 以下の疾患について、症状の程度や回復状況により、合格とできる範囲を広げる方向で検討
 - ・ 治療後に一定期間以上再発のない重篤な**不整脈**の一部
 - ・ 低用量ピルの内服で症状が安定している**月経異常**
 - ・ 無症状に経過し再発のおそれが無い**脊椎疾患**

多様な人材を確保するための各種要件の緩和の検討（しつけ事項）

- 自衛隊内のしつけ事項について、自衛隊員に対する**国民の信頼が損なわれない範囲**で、**非合理的と考えられるものは見直し**。

令和5年5月9日の参・外交防衛委員会における政府側の答弁

いろんな、自衛官を採用するに当たって、これまで身体的な条件であるだとか、そういった今委員御指摘がありました**入れ墨の問題**とかあろうかと思えます。（略）去年の例でいきますと、新たに生まれた方が男女それぞれ四十万人ずつという非常に少ない中ですので、そういった点も含めまして、我々、これからの人的基盤のありようというものを検討していかなければならないというふうに考えております。

- 自衛官の**頭髪**については、各自衛隊が定めている**サービス関連規則**の中で、規定を設けている。実力組織の一員として威儀を正すため、**長髪や華美な髪型は禁じられている**。また**制帽や装具の装着に妨げにならないように**するためといった、**任務の円滑な遂行を確保**する意味合いもある。
- このような合理性のある規定については維持する必要がある一方、**非合理的と考えられる部分**については**変更を検討**する。
- また、新入隊員向けの説明資料の中には、サービス関連規則よりも厳格な髪型が例示されているものも見られる。**新入隊員に対しても、サービス関連規則に則った髪型を例示するよう、各自衛隊内で統一するの**も一案。

	新入隊員に示されている例	サービス関連規則の規定
男性	スポーツ刈	端正を旨とし、耳、眉や襟にかからない長さ
女性	束ねる必要のない短髪	前髪は目にかからないものとし、束ねることで襟や肩にかからない程度の長さ

陸上自衛隊

服務指導参考資料について（通知）（陸幕人計第190号。13. 5. 21）

2 身だしなみの細部基準（「身だしなみ」の例示）

(1) 頭髪

ア 男性

- (ア) 短髪が望ましいが、長髪の場合、耳、まゆ毛及びえり元に触れない長さとし、端正に整髪すること。
- (イ) もみあげは、端正に刈り込み、下際は耳の中央より上とし、朝顔型に開かないこと。

イ 女性

- (ア) ショートが望ましいが、ロングの場合、前髪が目にかからず、前方から見て肩にかからないように、三つ編み、ネット等で一つにまとめること（ポニーテールや無造作にゴム等で束ねたまま後ろに垂らす形としないこと。）。
- (イ) 髪留め、ヘアピン等は髪色に近い色（黒、紺、こげ茶色等）を使用すること。

ウ 男女共通

- (ア) 髪は、帽子や防護マスクの着用を阻害しない量と長さに保つこと。
- (イ) 髪は、染色・脱色等により赤茶・金色等の奇抜な色としないこと。

海上自衛隊

艦艇勤務基本しつけ集及び術科しつけ集について（通知）（護艦隊訓第215号。26. 2. 25）

7 頭髪、髭

- (1) 頭髪は常に手入れし、端正に保つ。
- (2) 髪が襟にかかると、不潔になりやすい。また、髪の毛全体が盛り上がると、帽子が浮きあがって風に飛ばされる。男性は裾を刈上げ、髪の毛が耳や襟元に触れない長さとする。女性は、髪が肩にかかる程度に長い場合は、ひとつに束ねて肩にかからないようにする。
- (3) 前髪が目にかかると、眼病になりやすい。前髪は目にかからないようにする。
- (4) 不精髭は周囲に不快感を与えるため、髭はきちんと手入れする。
- (5) SCBA（OBA）等装着時、面の気密を保てないため、あご髭は生やさない。もみあげは、耳の穴より下方に伸ばさない。

航空自衛隊

航空自衛隊服装及び挙措容儀基準について（通達）（空幕任第1535号。令和2年8月7日）

(2) 男性隊員の容儀

ア 頭髪

別図第1を参照し、常に端正な髪型を保持する。

(ア) 別図第2に例示する特定の部分だけを伸ばしたり、短くする技巧的な髪型（ツープロック、段差が極端なショートヘア）にすることなく、側頭部及び後頭部の外観を頭の形状に適合させている形に整髪（襟足揃えぞろは可）して、常に清潔にしておかなければならない。

(イ) 整髪の状態では耳や眉又は襟元に頭髪が触れてはならない。

イ もみあげ及びひげ

別図第1を参照し、常に端正に保つ。

(ア) もみあげ及び口ひげは、常に整えられていなければならない。

(イ) もみあげの長さは耳の付け根上端から耳たぶまでを限度とし、末端は自然に整えるものとする。

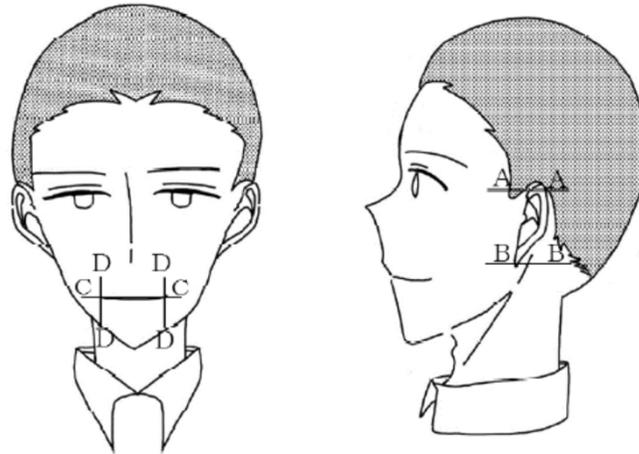
(ウ) 口ひげは、上唇の上端より下、口幅より外へ伸ばしてはならない。

(エ) 顎ひげは、部隊等の長が許可しない限り蓄えてはならない。なお、許可された場合は、常に整えられていなければならない。

航空自衛隊

(別図第1)

男性隊員の容儀



(別図第2)

不適切な髪型例



ツーブロック



段差が極端なショートヘア

1 頭髪

- (1) 特定の部分のみを伸ばしたり、短くする技巧的な髪型（ツーブロック、段差が極端なショートヘア）にすることなく、側頭部及び後頭部の外観を頭の形状に適合させている形に整髪（襟足揃えは可）して、常に清潔にしておかなければならない。
- (2) 整髪の状態でも耳や眉又は襟元に頭髪が触れてはならない。

2 もみあげ

もみあげの長さはラインA（耳の付け根上端）からラインB（耳たぶ）までを限度とする。また、末端は自然に整える。

3 口ひげ

口ひげは、ラインC（上唇の上端）より下へ、ラインD（口幅）より外へ伸ばしてはならない。

航空自衛隊

(3) 女性隊員の容儀

イ 頭髪

別図第3を参照し、常に端正な髪型を保持する。

勤務中又は制服着用時の髪形は、華美にならず控えめのものとし、襟の下端よりも上で切りそろえるか、襟の下端よりも長い場合は後ろで束ねる。自衛官にあっては、正帽、略帽、鉄帽（中帽）等が着用できるものとする。

頭髪の処理要領等については、次のとおりとする。

(ア) 制服着用時、束ねた末端が肩よりも下に垂れる場合は、結い上げる等の処理をするものとする。

(イ) 後ろに束ねる、又は結い上げる等の処理は、横髪を残すことがないようにする。

(ウ) 処理する際は、黒、紺又は茶色を基調とした華美でないピン、髪留め等を使用するものとする。

また、勤務場所に応じ金属製品を避ける等の安全上の処置をとらなくてはならない。

(I) 前髪は、目にかからないものとし、礼をした際に顔を隠さないよう整髪料又はヘアピン等を使用し整えるものとする。

(4) 共通容儀

ア 頭髪

(ア) 脱色をしてはならない。染色する場合は、地毛との差がない自然な見栄えでなければならない。

(イ) 身体的理由により、かつら、ヘアピース及びヘアエクステーションを着用する場合は、見栄えが自然であり、かつ、勤務に支障を来さないものとし、安全上の処置を実施しなければならない。

航空自衛隊

(別図第3)

女性隊員の頭髪



勤務中又は制服着用時の髪形は、華美にならず控えめのものでし、襟の下端よりも上で切りそろえるか、襟の下端よりも長い場合は後ろで束ねる。自衛官にあっては、正帽、略帽、鉄帽（中帽）等が着用できるものとする。

頭髪の処理要領等については、次のとおりとする。

- (1) 制服着用時、束ねた末端が肩よりも下に垂れる場合は、結い上げる等の処理をするものとする。
- (2) 後ろに束ねる、又は結い上げる等の処理は、横髪を残すことがないようにする。
- (3) 処理する際は、黒、紺又は茶色を基調とした華美でないピン、髪留め等を使用するものとする。

また、勤務場所に応じ金属製品を避ける等の安全上の処置をとらなくてはならない。

- (4) 前髪は、目にかからないものでし、礼をした際に顔を隠さないよう整髪料又はヘアピン等を使用し整えるものとする。

【参考】米陸軍の頭髪に関する規定

女性用ポリシー

出典：<https://www.goarmy.com/how-to-join/requirements/appearance.html>

- ・ 髪を切る必要はない
- ・ 完全に剃られた髪またはほぼ剃られた髪(頭頂部は長く、下に行くほど短くなる外見も可。髪が自然に分けられない場合は、ストレートの分け目を切り入れることも可)
- ・ 短髪または中程度の長さの髪(立ったときに制服の襟の下端を越えないもの)
- ・ ポニーテールまたは三つ編みは可(ヘッドギアの装着を妨げてはならない)。
- ・ 襟の下端の上できれいにピンで留められた長髪
- ・ 髪を安定させるロングヘアの髪飾り (華美にならないもの)
- ・ 黒の輪ゴム、髪の色に合った輪ゴム、無地の髪飾り
- ・ 自然な毛髪と同じ外観のエクステンション
- ・ 自然な毛髪の色に溶け込むヘアハイライト
- ・ 自然な髪の色に合ったヘアカラー、ブリーチ

女性には許可されないもの

- ・ ヘッドギアや保護具の装着を妨げる頭髪
- ・ 自然な毛髪の色に合わないヘアカラー、ブリーチ
- ・ スチール製のヘアピン
- ・ トレンディで誇張されたヘアスタイル(部分的に剃る、デザインを切り入れることも含む)
- ・ 束ねていない髪(制服着用時)
- ・ 極端または大げさなアップスタイル(制服着用時)

男性用ポリシー

- ・ 完全に剃った髪、または短くカットした髪(髪が自然に分けられない場合は、ストレートの分け目を切り入れること、一つの分け目に沿って整えることも可)
- ・ 耳の下部の開口部より下に伸びていないもみあげ
- ・ 自然な毛髪の色に溶け込むヘアハイライト
- ・ 自然な髪の色に合ったヘアカラー、ブリーチ
- ・ 自然な禿頭又は隠したい部分を覆うために使用されるかつら又はヘアピース

男性には許可されないもの

- ・ 束ね髪、コーンロー、編み込み、ドレッド(制服又は任務中私服を着用している場合)
- ・ 髪に切りこまれた、または剃りこまれたデザイン
- ・ 先細りにするまたは大きく開けるようにスタイリングしたもみあげ