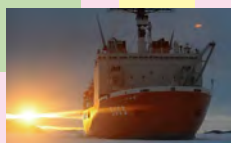


She goes
to Sea

海上自衛隊女性隊員活躍パンフレット

She goes to Sea



SNS



海上自衛隊〔JMSDF〕公式サイト

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



発行 海上自衛隊横須賀地方総監部総務課広報推進室



なりたい自分は、海が叶えてくれる。

特集 働き方と待遇をご紹介します！！
海上自衛隊ってどんなところ？
女性隊員インタビュー！



活躍 できる 舞台、それが 海上 自衛隊

なりたい 自分は、
海が叶え てくれる。

海上自衛隊は ワークライフバランスを 重視しています。



隊員・家族のための
ワークライフバランス
推進ハンドブック

1 お金

- 昇給年1回
- 賞与年2回

海上自衛隊では基本給に加えて各種手当が支給されます。

- 乗組手当(艦艇・搭乗員)
- 通勤手当 など



2 生活面

- 衣食住環境

基地内隊舎が提供され食事や被服が支給されます。

- 健康管理

各自衛隊病院などで治療が無料で受けられます。

妊婦さん
私もフレックス制度を
活用して、仕事と
出産の準備を
両立しています！



防衛省職員のための
自立支援ハンドブック



海上自衛隊横須賀地区
Jキッズマリンこはな保育園

3 休暇

さまざまな有給休暇を取得することができます。

- 年次休暇 年間24日
- 年末年始休暇 夏季休暇
- 介護休暇
- 病気休暇 など

4 子育て支援

隊員の子育て支援の一つとして託児施設を開設しています。

- 使える休暇
産前産後休暇 不妊治療休暇
子の看護のための特別休暇 など

- 使える制度
フレックス制度 など

絶賛子育て中

子供との時間を大切にできます。



5 柔軟な働き方

海上自衛隊ではさまざまな職業から転職し活躍している隊員も多くいます。また退職後の就職支援も手厚くなっています。

- 再任用制度
- 予備自衛官制度
- 再就職支援 など

6 福利厚生

ベネフィット・ステーションと提携♪
育児補助、宿泊補助、
レジャー補助(テーマパークや映画館など)

相談室 メンタルケア

海上自衛隊では、仕事の悩みや不安を相談できる専門スタッフが常駐しています。どんなことでも気軽に話せるので安心です。



相談員の森山 2曹にインタビュー

相談室とはどんなところ？

仕事のこと、家庭のこと、将来のこと、自分自身のこと...色々な悩みを持って人それぞれあると思います。相談室では、ありとあらゆる悩みのお話を聞かせていただいています。人には言えないような悩みも...でもまずは一人で抱え込まずに誰かに話してみたいです。その人が今後より良く過ごしていけるように、その辛さに対してどのように対応していくかなどを、私たち相談員と一緒に悩んで、一緒に考えて、お手伝いさせていただけたらと思います。

相談員になろうと思ったきっかけは？

私自身も勤務や、生活する上で辛いことが過去にもありました。それをきっかけに心理的な面で人に興味を持つようになったんです。もともと、人の深層心理を深く勉強したいという気持ちはあったので自分でカウンセラーについて、資格を取得し、相談員として勤務させていた

けることになりました。相談室には私のほかに、2人の臨床心理士の資格を持ったカウンセラーがいて、困ったときにはアドバイザーになっていただいたり私にとっては師弟関係のような存在でもあり、憧れの存在でもありません。そういった存在があるからこそ、安心して私にもすぐ

2等海曹 森山 まどか(もりやま まどか)

隊員・家族のための
ワークライフバランス
推進ハンドブック



防衛省職員のための
自立支援ハンドブック



これまでの経歴

出身地：兵庫県
平成18 入隊(16補士)
平成18 にちなん
平成21 艦船補給処
平成26 横須賀教育隊
平成28 護衛艦隊司令部
令和2~3 育休
令和3 横須賀地方総監部



1児のママ活躍中

お金 安定の収入

例：入隊8年目 潜水艦乗組 A3曹 子育て

氏名	年齢	職階	俸給	地域手当	乗組手当	介護手当	扶養手当	基本給
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360
山田太郎	32	A3曹	254,600	25,460	147,800	1,500		428,360

例：入隊2年目 陸上勤務 独身 S士長 営内

給与支給額	当給与期間分	退職・滞給分	控除額	当給与期間分	滞給・滞給分
俸給	254,600		短期掛金	7,550	
地域手当	25,460		介護掛金		
			退職等年金分掛金	1,950	
			厚生年金掛金	23,790	
			所得税	6,440	
			住民税	14,000	
			共済諸控除	20,610	
給与支給額計	280,060	0	共済掛金		
口座振込	205,720	205,720	短期・介護掛金	等級	20
			月額	260,000	
			退職等年金分掛金	等級	17
			月額	260,000	
			厚生年金掛金	等級	17
			月額	260,000	



リアルな給料明細
初公開!

基本給
+ 地域手当
+ 住居手当
+ 乗組手当
+ 航海手当
+ 扶養手当

部隊紹介 01 艦艇部隊

若い隊員(攻撃要員)は
見張り業務から覚えます。

同期と一緒になので
バ強い!
おしゃべりするひととき

望遠鏡で水平線までチェック!
危ないものがあったら報告します。

私たちは乗組員の
ご飯を作ります!

飛行科として
艦に乗ります

乗員のご飯の
下準備!

他にも、艦で使う物品の
管理や隊員のお給料の
計算もしています!

安全確認、
よし!

訓練の様子

武器の
整備中

教育隊

修業後、イージス艦きりしま配属
となり頑張っています!

短艇というボートは、仲間の
協力なしには進みません!

持持久走競技、ハンド
ボール大会、バレー
ボール大会、短艇競
技などさまざまな大
会が行われます! 笑
いあり涙あり!

乗員の食器を交代
で洗っています。
(通称シャリ番)

安全な航海
ができるよう
艦橋で見張り
をしています!

入隊すると4か月間教育隊で同期と呼ば
れる仲間とともに生活し自衛隊の基礎を学
びます。同じ釜の飯を食べた同期は修業し
各部隊に配属された後もかけがえのない
宝となります。



潜水艦部隊

入港作業完了!

自衛艦旗降下中!

海の中からも
日本を守っています

海の中から
海面状況の確認
をしています

機械の
整備中

栈橋を固定し、
乗員が安全に
岸壁に渡れるよう
にしています!

事務作業も
します!

潜水艦でも
女性自衛官活躍中!

広報対応の
準備中

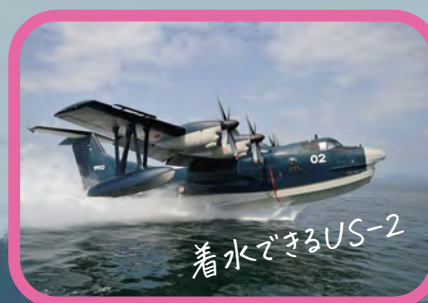


部隊紹介 03 航空部隊

地上との信頼関係があってこそ
安心してフライトできます！



大きく固定翼と回転翼（ヘリコプター）
に分かれます。緊急時にすぐ離陸できる
体制を日々保っています。



着水できるUS-2

搭乗員として
日本の海を空から
守っています。



離陸前に異常が
ないか点検中



基地の一般公開での
広報活動

搭載する
武器の整備は
任せて



航空機器
整備中



ネジ1本も
見落とせません



消防車の
運転の練習
頑張ります！



緊急時に
駆け付ける
地上救難員



P-1



部隊紹介 04 陸上部隊

広報対応中!!

港務隊は港湾業務担当。港の出入港を管制します。支援船と呼ばれる小さな船を運航します。

防衛大臣来訪時儀じょう隊の旗手を務める若い隊員

海上自衛隊は
艦艇だけじゃない!!

通信システムを保守整備して安全な通信環境を維持しています。

後方支援部隊（ロジスティクス）艦艇や航空機の補給をしています。

文書管理等、妊娠中でも安心して働けます。

援護業務というお仕事。退職する隊員の次のライフステージの道のりをともにサポートします。

体育教官という先生。教育隊などで水泳や柔道、剣道などを教えています。

音楽隊は担当楽器に分かれ式典や行事、コンサートで活躍します

横須賀地方総監部が中心となりさまざまな陸上部隊がある。



医科大学の経験を 活かして活躍中！

Q 入隊の きっかけは？

もともと自衛官に興味があったので防衛大学校か、防衛医科大学校かどちらかに入りたいなと思っていました。防衛医大の医学科と看護科を受験し合格発表が早かった看護科に入学を決めました。

Q 仕事内容を 教えてください

横須賀衛生隊の総務係長として部下のマネジメントや文書管理など運用全般に関わることを担当しています。



Q 衛生隊はどんなことをしていますか？

海上自衛隊員の健康診断や部隊へのアドバイスを行います。けが人や体調不良者が出た際には現場に駆け付け適切な処置をします。

Q やりがいを感じるの？

災害時には派遣する衛生員の衣食住の調整をしたり、訓練時には衛生幕僚として統制します。総務係長としてスムーズに部隊運用ができることにやりがいを感じます。

Q 海上自衛官を目指す人へ ひとこと

自衛隊の大学はお金ももらいながら専門分野を学べるので心にゆとりをもちながら勉強に集中することができます。また陸海空の仲間が集まることも魅力の一つです！



解説

防衛医科大学校看護学科は4年、医学科は6年間無料で学ぶことができます。学生手当も支給されます。

衛生隊



2等海尉 **二神 菜恵** (ふたがみ なえ)
海上自衛隊／横須賀衛生隊 総務係長

これまでの経歴

出身地：広島県
平成29 防衛医科大学校看護学科入学
令和3 卒業
幹部候補生学校
令和4 防衛医科大学校病院
令和5 横須賀衛生隊 総務係長

横須賀教育隊前任伍長 インタビュー

海曹長 袴田 真弓 (はかまた まゆみ)

Q 前任伍長ってどんなことをしていますか？

職員全員が楽しく充実した勤務ができるよう、困っている部署はないか、うまく仕事が回っているかを確認し、不具合な点などを調整、是正します。また部隊指揮官補佐として、指揮官の方針を基に職員が同じ目標をもって勤務できるようさまざまな情報を共有しています。



横須賀教育隊の HP



横須賀教育隊紹介の YouTube

Q 入隊希望者(後輩)へ一言

「自分に務まるのか不安」と思っている方、大丈夫です。私を含めほとんどの隊員が入隊前にそう思っていました。いざ自衛官になってみると、今まで知らなかった知識が身についたり、一般の社会人では経験できないようなことがたくさんあります。楽しい気持ちでどうぞチャレンジしてください。

いずも艦長インタビュー

Q いずもには何人くらい 女性が勤務していますか？

約10%ほど勤務しています。

Q どのような場面で女性が活躍していますか？

男性隊員と全く同じ業務に携わっており、活躍する場面も男性隊員とすべて同じです。広報活動、国家来賓、高官等の来艦時の対応等でも活躍しています。



いずも艦長 1等海佐 石寺 隆彦
(いしでら たかひこ)

Q 艦艇勤務の魅力はどういうところですか？

まず、数百名の仲間が力を合わせて一つの乗り物を動かすという何物にも代えがたい経験ができる点です。また、災害派遣や広報を通じて国民の皆さんを守っている実感が得られることです。さらに、海外への派遣訓練や寄港地における諸外国の人たちとの交流を通じて、直接的または間接的に地域の安定に貢献している実感が得られること。また、外国の食事やさまざまな文化に触れることにより充実感が得られる点です。



2度の産休育休を経て 今なお活躍中！

普段は
庶務を担当♪



2等海曹 **岸 香菜枝** (かし かなえ)

海上自衛隊／横須賀港務隊

これまでの経歴

出身地：秋田県	27歳 結婚
22歳 大学卒業(工学部)	28歳 長男出産(育休1年)
23歳 大学院中退	29歳 職場復帰
24歳 海上自衛隊入隊	32歳 長女出産(育休1年)
25歳 艦艇勤務	33歳 職場復帰
26歳 陸上勤務	38歳 2等海曹昇任
3等海曹昇任	現在 陸上勤務

自衛官として働く女性も
普段はお母さん。
港務隊で大活躍の
岸2曹に
インタビュー！

あはよう
ございます～



Q入隊の経緯は？

おじが陸自だったことで自衛官に興味
がありました。大学で化学を専攻して
いましたが別なことに挑戦したくなり
海上自衛官の弟から『海自は職種が
色々あるから楽しいよ』と聞き入隊。実
習先で見た艦艇での運用作業にあこ
がれをもち運用を志望しました。

自衛隊で取得した小型船舶免許と
海技資格を活かして船長業務も♪



家族で地元のサッカー
チームを応援しています♡



休日の過ごし方

- ・サッカー観戦
- ・家族でサイクリング
- ・子どもたちの習い事

1日の過ごし方

05:30	起床
06:30	朝食
07:10	子ども見送り
07:30	出勤
08:30	始業
17:15	終業
18:00	帰宅・夕飯の準備
18:45	長女の習い事の迎え
20:00	夕飯
21:30	子ども就寝
22:00	家事、動画鑑賞など
23:00	就寝

仲良し3人に
インタビュー

関士長

入隊2年目
職種:射管
動物が好き



高久3曹

入隊9年目
職種:射撃
新婚さん



浅川士長

高久3曹と同期
職種:ディーゼル
推し活が趣味



入隊のきっかけは?

関: 高校を卒業して民間企業に勤めたけど、社員になかなかなくて。陸上自衛隊の弟から『自衛隊いいよ』って聞いたんです。弟の部下になるのは嫌だったから海上自衛隊に決めました(笑)

高久: 私は大学が栄養学部だったのでいくつか内定ももらってました。でもやっぱり安定の公務員がいいなって県の職員を目指したけど倍率が高すぎてダメで。自衛隊では調理も

できる職種があることを知って入隊を決めました。いざ入隊すると適性から調理ではない道にはなったんですけども。管理栄養士の資格があるからいつでも再就職可能という安心感で気づいたらもうすぐ入隊9年になります。

浅川: 私の場合はなんとなく進学した大学を中退。兄弟も多かったし自立したい気持ちが強くなり海上自衛隊を目指しました。シンプルに自衛隊って誰から見てもカッコいいじゃないですか?

入隊してよかった?

浅川: 入隊するまでアイロンや洗濯や裁縫などすべて親任せだったけど本当に自立することができたり、他人のカッコいいになれていることが嬉しいです。もちろん、給料も良い!

アフター5や休日の過ごし方、趣味は?

関: 私は猫カフェにハマってます。猫に癒さ

れてアパートに帰って、翌朝出勤するって感じですよ。

浅川: 私は推し活。休日はコラボイベントやライブに出かけてる♪

高久: 私は夕飯の買い物して…あとはたまに映画を見るくらい?

浅川: っていうか新婚じゃん! 新婚生活の準備とかなないの!?

高久: 新しいお家は探してるかな。

関: めっちゃいいじゃないですか! 恋愛がうまくいく秘訣はあるんですか?

浅川: 艦艇だとしても連絡が取れない期間はあるけど信頼関係があってこそ続けし、お互い干渉すぎないくらいがちょうどいいかも。

高久: うんうん。私はお互い同業者だから理解はあるね! 9割が男性だから出会いは多いよね。

関: 選り放題ですね(笑)



取材協力:コースカベイサイドストアーズ
〒238-0041 神奈川県横浜賀市本町2-1-12
☎046-822-2244



海を越えて



Go 海を越えて世界を見る

海上自衛隊は海外の方と触れ合う機会がたくさんあります。

艦艇勤務であれば艦艇で海外艦艇との合同訓練、南極観測支援、練習艦隊で世界1周など1か月～半年間にわたり海外へ出港することがあります。給油や食料を積むため寄港する港は数十か国にわたり、入港前に寄港する国についての教育があったり、観光のツアーを組んだりしてパスポートなしで外出、観光するという貴重な経験をすることができます。

また、日本国内でも米海軍基地があるため年間を通して米海軍の方々と触れ合う機会があります。横須賀基地は米海軍基地が隣接す

寄港例

カンボジア、ブルネイ、インド、ベトナム、
バレーン、タイ、東ティモール、マレーシア、
南アフリカ、イタリア、トルコ、スペイン、ドイツ、
イギリス、アメリカ、メキシコ、スリランカ、
タヒチ、オマーン、ケニア、オーストラリア

るため、もちつき大会が開催されたり、米海軍基地のさまざまな施設を利用することもできます(プール、ジム、ボウリング、飲食店、映画館等)。米海軍基地には自衛官の身分証明書で入ることができます。また家族等をエスコートすることもでき、普段は立ち入ることのできない異国情緒漂う雰囲気を感じることができます。また首都圏にある横須賀基地には年間を通して各国の艦艇が入港します。横須賀地方総監部では外国艦艇に対し入港歓迎行事を行っています。艦艇を見学させてもらったり帽子を交換したりさまざまな交流をすることができます。



米海軍とは年間を通してさまざまなイベントが行われます。英語が話せる必要はナシヨ

Enjoy

米海軍では
水曜日はバーガーDAY



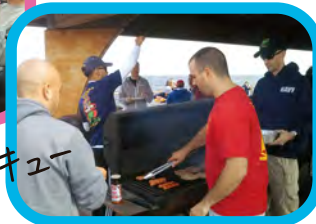
国際交流

英会話教室

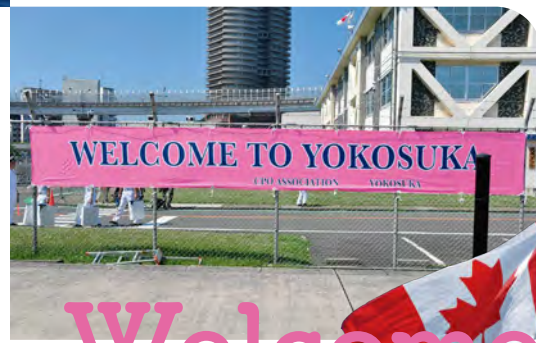
もちつき大会



夏はバーベキュー



米海軍基地内は
旅行気分♪



Welcome

新しい仲間



部活動

海自ではさまざまなスポーツが行われています。得意をぜひ活かしてください！



海自チャンピオン！



隊員の中には
オリンピック選手も！

立派な体育館！



昼休みは大好きなバドミントンを同僚と。
自衛官の体力錬成は仕事の一环です！



昼休み！

隊員食堂／

朝、昼、晩
食べられます！



独身隊員で陸上勤務の隊員は食堂で
毎日おいしい食事が食べられます！
金曜日はもちろんカレーライス！



こだわり秘伝のカレーはおいしい！
出港中に曜日感覚がなくなってしまう
ので毎週金曜日はカレーになりました。



上陸だ!! (外出)

プライ
ベート！

同期と
お出かけ！



全寮制みたいに使われているかもしれませんが、個人的にアパートを借りることができます。しっかりと休めるので、プライベートも楽しむことができます。