

COURSE
11



予備自衛官補

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が、所定の教育訓練を修了後に「予備自衛官」となる制度です。予備自衛官は、普段、それぞれの職業に従事しながら予備自衛官として必要な知識・技能を維持するため定期的に訓練を受け、有事の際には自衛官となって、後方の警備や後方支援、又は国民の保護のための措置などに従事します。一般公募と技能公募の2つのコースがあり、一般公募は採用年齢に該当する方なら応募可能です。



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。

処遇など

(2026年4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)
手当等	訓練招集手当 日額 9,300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:465,000円/3年 技能:93,000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。
災害補償	公務に起因して発生した災害(負傷、疾病、障害)について、現職の自衛官と同様の補償を受けることができます。また、万が一、公務に起因して亡くなられた場合には、御遺族に対し、現職の自衛官と同様の補償が行われます。

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。

自衛隊地方協力本部一覧

電話番号	所在地	電話番号	所在地
札幌 011(631)5472	札幌市中央区北4条西15丁目1	愛知 052(331)6266	名古屋市中川区松重町3-41
函館 0138(53)6241	函館市広野町6-25	三重 059(225)0531	津市桜橋1丁目91
旭川 0166(51)6055	旭川市春光町国有無番地	滋賀 077(524)6446	大津市京町3-1-1 大津びわ湖合同庁舎5F
帯広 0155(23)5882	帯広市西14条南14丁目4	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
青森 017(776)1594	青森市長島1丁目3-5 青森第2合同庁舎2F	大阪 06(6942)0715	大阪府中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館3F
岩手 019(623)3236	盛岡市内丸7番25号 盛岡合同庁舎2F	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
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	奈良 0742(23)7001	奈良市高畑町552 奈良第2地方合同庁舎1F
秋田 018(823)5404	秋田市山王4丁目3-34	和歌山 073(422)5116	和歌山市築港1丁目14-6
山形 023(622)0712	山形市緑町1-5-48 山形地方合同庁舎1・2F	鳥取 0857(23)2251	鳥取市富安2-89-4 鳥取第1地方合同庁舎6F
福島 024(531)2351	福島市花園町5番46号福島第2地方合同庁舎2	島根 0852(21)0015	松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎4F
茨城 029(231)3315	水戸市北見町1-11 水戸地方合同庁舎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
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	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
群馬 027(221)4471	前橋市南町3丁目64-12	山口 083(922)2325	山口市八幡馬場814
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	徳島 088(623)2220	徳島市万代町3-5 徳島第2地方合同庁舎5F
千葉 043(251)7151	千葉市稲毛区轟町1丁目1-17	香川 087(823)9206	高松市サンポート3番33号高松サンポート合同庁舎南館2階
東京 03(3260)0543	新宿区市谷本村町10番1号	愛媛 089(941)8381	松山市三番町8丁目352-1
神奈川 045(662)9429	横浜市中区山下町253-2	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
新潟 025(285)0515	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	福岡 092(584)1881	福岡市博多区竹丘町1丁目12番
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	佐賀 0952(24)2291	佐賀市与賀町2-18
長野 026(233)2108	長野市旭町1108 長野第2合同庁舎1F	長崎 095(826)8844	長崎市出島町2-25 防衛省長崎合同庁舎
静岡 054(261)3151	静岡市葵区柚木366	大分 097(536)6271	大分市新川町2丁目1-36 大分合同庁舎5F
富山 076(441)3271	富山市牛島新町6-24	熊本 096(297)2051	熊本市西区春日2丁目10-1 熊本地方合同庁舎B棟3F
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	宮崎 0985(53)2643	宮崎市東大湊2丁目1-39
福井 0776(23)1910	福井市春山1丁目1-54 福井春山合同庁舎10F	鹿児島 099(253)8920	鹿児島市東部元町4番1号 鹿児島第2地方合同庁舎1F
岐阜 058(232)3127	岐阜市長良福光2675-3	沖縄 098(855)0751	那覇市樋川1丁目15-15 那覇第1地方合同庁舎7F

自衛官募集
ホームページ



自衛官募集
X



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。

2026.4

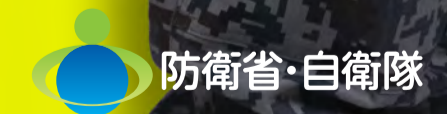
自衛官採用 自衛隊 総合採用案内

JAPAN SELF-DEFENSE FORCES Recruitment Information

JAPAN
MARITIME
SELF-DEFENSE FORCE

JAPAN
GROUND
SELF-DEFENSE FORCE

JAPAN
AIR
SELF-DEFENSE FORCE

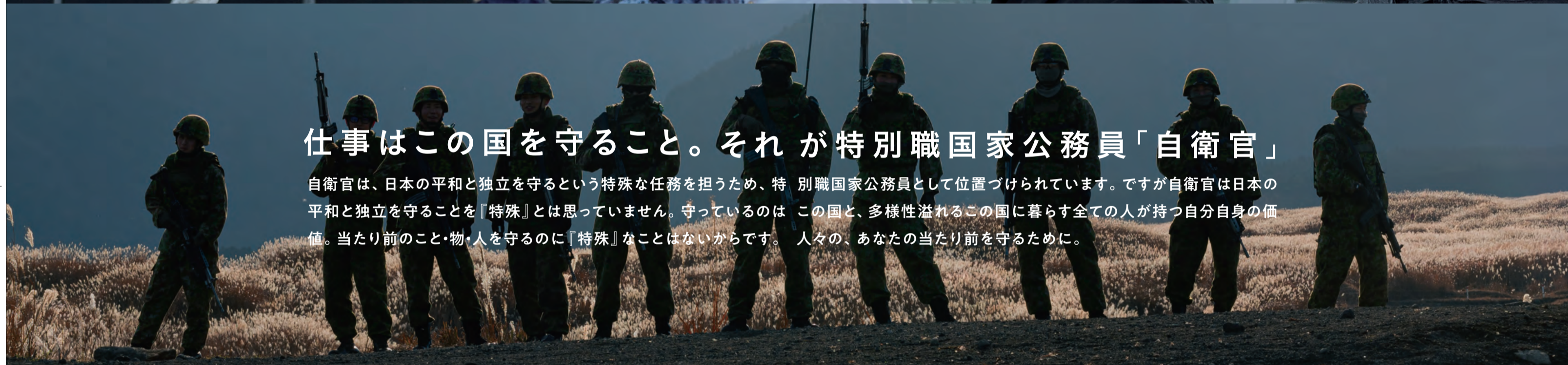


2026年1月1日現在



仕事はこの国を守ること。それが特別職国家公務員「自衛官」

自衛官は、日本の平和と独立を守るという特殊な任務を担うため、特別職国家公務員として位置づけられています。ですが自衛官は日本の平和と独立を守ることを『特殊』とは思っていません。守っているのはこの国と、多様性溢れるこの国に暮らす全ての人々が持つ自分自身の価値。当たり前のこと・物・人を守るのに『特殊』なことはないからです。人々の、あなたの当たり前を守るために。



Ground Self-Defense Force

誰もが目指せる職業だけど、
誰にでもできるわけじゃない
こんな不思議な舞台は他にはないかも

自分の生き方は自分で決める
自分の価値は自分で決める
他人^{ひと}じゃない。自分が

Maritime Self-Defense Force

Air Self-Defense Force

わたしがいるここが中心だ
ここにいてわたしが。
この国の真ん中にいる自分になれる



何かに向かって歩き出す

何かを決断する時、その理由は人それぞれ。でも決断したら進まなければいけない。進むためには歩き出さなければいけない。

守りたいものも人それぞれ。違うのは当たり前。持っている価値観は違う。大切にしている価値観は違う。でも守りたい『何か』は人それぞれある。その決断も、その守る理由も違えども、同じ方向へ共に歩く仲間もいる。一人じゃない、一緒に歩く仲間たちと、その自分自身に秘めた『何か』を守るために、力強く自分の道を歩んでください。



イメージってなに？

イメージとは人が自身の心に持つ情景であり描き出す像でもあり、ある物事に対して抱く全体的な印象。それは、自分自身の思い込みとも言えるかもしれません。

自衛隊ってなんだ？

皆さんが思う自衛隊ってなんですか？
陸上自衛隊は毎日ほふく前進してる？
海上自衛隊は毎日海上で波に揺られている??
航空自衛隊はパイロットと整備士たちの集まり???

そのすべてが違います

確かに陸上自衛隊はほふく前進も行います。ですが、それは多種多様な訓練・業務等の中の一つの要素でしかありません。自衛隊は自己完結型の組織であり、陸上自衛隊の中でも幅広い種類の仕事があります。全ての部隊、隊員が直接的に戦闘に従事することを期待されている訳ではなく、部隊の活動を支援するための部隊や業務も多くあり、デスクワークを主体とする勤務も多くあります。海上自衛隊も海で活躍する部隊は実は全体の1/3。残りの2/3は海上自衛隊の航空部隊での空の仕事が1/3。デスクワークなどを含めた陸の仕事が1/3。航空自衛隊もおよそ30ある職種・職域の中で、直接的に航空機に携わっている職種は2割もありません。弾道ミサイルなどに地上から対応する部隊も航空自衛隊。救難業務だって航空自衛隊。その他は陸上自衛隊や海上自衛隊と同じくデスクワークを含めた後方支援部隊が多数を占めます。



陸上自衛隊水陸機動団



海上自衛隊航空集団



航空自衛隊航空救難団

陸海空95種職種・職域紹介

陸上自衛隊

- 01 普通科
- 02 機甲科
- 03 野戦特科
- 04 高射特科
- 05 情報科
- 06 航空科
- 07 施設科
- 08 システム通信科
- 09 武器科
- 10 需品科
- 11 輸送科
- 12 化学科
- 13 警務科
- 14 会計科
- 15 衛生科
- 16 音楽科

航空自衛隊

- 66 宇宙
- 67 情報
- 68 サイバー
- 69 気象
- 70 電算機
- 71 管制警戒
- 72 高射
- 73 通信
- 74 無線レーダー整備
- 75 高射整備
- 76 武装整備
- 77 有線器材整備
- 78 航空機整備品整備
- 79 航空機整備
- 80 武器弾薬
- 81 車両整備
- 82 工作
- 83 施設
- 84 消防
- 85 輸送
- 86 給養
- 87 補給
- 88 会計
- 89 印刷
- 90 総務人事
- 91 教育訓練
- 92 音楽
- 93 警備
- 94 衛生
- 95 救難

海上自衛隊

- 17 攻撃要員
- 18 射撃員
- 19 射管員
- 20 運用員
- 21 魚雷員
- 22 水測員
- 23 掃海機雷員
- 24 船務要員
- 25 航海員
- 26 電測員
- 27 通信員
- 28 電子整備員
- 29 気象海洋員
- 30 機関要員
- 31 ディーゼル員
- 32 ガスタービン員
- 33 電機員
- 34 応急工作員
- 35 給養員
- 36 衛生員
- 37 潜水員
- 38 船艇運航員
- 39 特別警備員
- 40 要務員
- 41 体育員
- 42 警備員
- 43 電計処理員
- 44 行政文書管理員
- 45 車両員
- 46 施設員
- 47 情報員
- 48 技術員
- 49 警務員
- 50 音楽員
- 51 経補要員
- 52 経理員
- 53 補給員
- 54 募集員
- 55 航空整備要員
- 56 航空発動機整備員
- 57 航空電機計器整備員
- 58 航空電子整備員
- 59 航空機体整備員
- 60 航空武器整備員
- 61 航空基地要員
- 62 航空管制員
- 63 地上救難員
- 64 操縦員
- 65 航法員

95もの職種・職域

後方支援を含めた陸海空の自衛隊の職種・職域は95種。

更に細かく分類するとその数はもっと。

もう一度問います。

自衛隊ってなんだ？

日本の平和と独立を守るのが自衛隊？

様々な災害に対し「災害派遣」活動を行うのが自衛隊？

国際平和協力活動(国連平和維持活動:PKO)を行うのが自衛隊？

この国を、国民を守りたいと思っている人々の集団？

そのすべてが正解です

そのすべてが正解。そのすべてが『自衛官の仕事』です。

特別職国家公務員として日本の平和と独立を守るという特殊な任務を担う。

そのために多種多様な『特殊』な任務に日々打ち込む。

ですが民間企業と同じく会計・経理職、または後方支援と呼ばれる補給や輸送、

隊員へ美味しい食事を届ける給養など部隊の活動を支える職種・職域、

事務職などもたくさんあります。それらすべてが自衛隊です。

その価値を守るために。

自衛隊には陸海空95もの職種・職域がある。

更に細かく分類するとその数はもっと。

役に立ちたい、自分の価値を高めたいと思う気持ちを

必ず体現できる、自分が見つかる職種・職域がある。

自衛隊の拠点

迅速な対応のため全国に拠点を置く

陸上自衛隊は約13万1千人、海上自衛隊は約4万2千人、航空自衛隊は約4万3千人

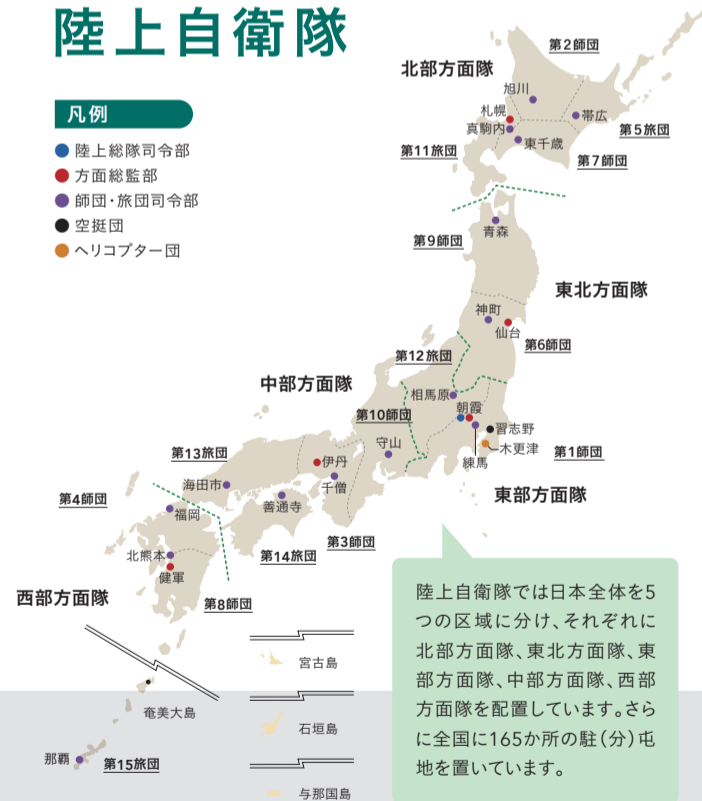
数多くの隊員を擁する自衛隊は、陸上・海上・航空それぞれが日本全体をいくつかのエリアに分けて多くの拠点を置いています。

国土の防衛や海上交通の安全確保、自然災害、火災・海難・航空機事故からの人命救助など、あらゆる事態への迅速な対応を可能にする体制を敷いています。



陸上自衛隊

- 凡例
- 陸上総隊司令部
 - 方面総監部
 - 師団・旅団司令部
 - 空挺団
 - ヘリコプター団



海上自衛隊

凡例

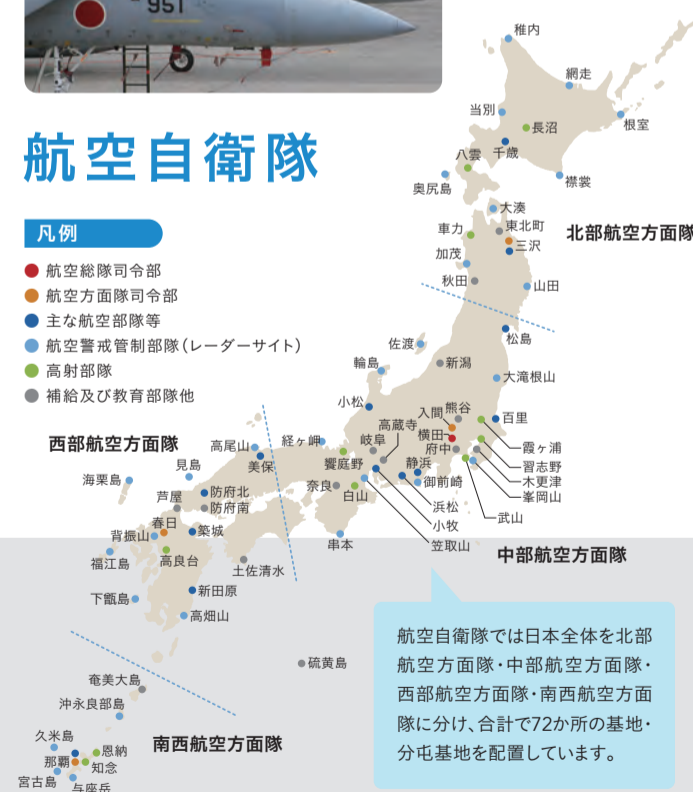
- 自衛艦隊司令部
- 地方総監部/地区総監部
- 航空部隊
- 海上部隊
- 術科学校
- 教育隊



航空自衛隊

凡例

- 航空総隊司令部
- 航空方面隊司令部
- 主な航空部隊等
- 航空警戒管制部隊(レーダーサイト)
- 高射部隊
- 補給及び教育部隊他



宇宙領域

自衛隊の活動フィールドは宇宙空間まで

宇宙空間には国境という概念はなく、当然自衛隊の拠点と呼ばれるものはありません。宇宙空間全域が自衛隊の活動フィールドと言えます。

宇宙空間には老朽化した人工衛星の破片などのスペース・デブリ(宇宙ゴミ)が無数に存在しており、その数は年々増加傾向にあります。ほんの数mmのスペース・デブリであっても、宇宙空間では秒速8kmというスピード(例:東京~大阪を1分で移動する速さ)で回っているため、衝突の被害は甚大なものになります。航空自衛隊宇宙作戦団では、地上のアンテナや宇宙空間に設置する光学望遠鏡などの各種装置を用いて、日本の人工衛星の安全を確保する活動を行っています。

また宇宙作戦群は、先進的な知見を有するJAXAなどの関係府機関などと連携して「宇宙状況把握」を行います。現在は、自衛隊員をJAXAに派遣しつつ、定期的な会合を通じ具体的な連携要領を検討しています。



そして上記先述の通り宇宙空間に国境という概念はなく、一国のみで広大な宇宙空間を守ることは不可能です。そのため多国間連携を深化させ、「宇宙状況把握」の精度を高めることが重要です。宇宙作戦群は、米宇宙コマンドが主催するグローバル・センチネル演習に継続的に参加し、多国間連携の要領や運用能力の向上を図っています。また、カリフォルニア州にある米宇宙コマンド多国間宇宙調整所には航空自衛官が派遣されており、友好国との連携を深化させています。



日本、世界、そして広大で壮大な空間「宇宙」想像してみてください。無限に広がる活動フィールドを。

自衛隊の3つのミッション

自衛隊は、国の平和と独立を守るという使命の下、領土・領海・領空を守る活動、災害時の捜索・救助、医療等の対応、海外での国際平和協力活動など、様々なフィールドで活躍しています。

01 国の防衛

領土を守る

わが国を含む地域や国際社会の新たな脅威となっている核・弾道ミサイル。自衛隊ではわが国自身の弾道ミサイル防衛システムを構築するとともに、日米安保体制による抑止力・対処力を向上させることにより、適切に対応します。

領海を守る

2016年に東シナ海中部海域で確認されて以降太平洋へと進出しつつある中国海軍戦闘艦艇部隊に代表される海の脅威。各種事態に際して迅速かつシームレスに対応するため、自衛隊では警戒監視・情報収集などに万全を期しています。

領空を守る

近年、中国機の活動範囲は、東シナ海のみならず、太平洋や日本海にも拡大しています。また、ロシア機との共同飛行を行うなど活発な活動を継続しています。自衛隊では、わが国周辺海空域における警戒監視活動に万全を期すとともに、国際法及び自衛隊法に従い、厳正な対領空侵犯措置を実施します。

02 災害派遣

人命を救い、支援によって生活を取り戻す

自衛隊では、大規模な自然災害、航空機事故などに際して国民の生命及び財産を守るため、速やかに人命救助、捜索や被災者の生活支援、被災地の復旧、離島などの救急患者の緊急輸送などができる態勢を保持しています。各種の災害に迅速かつ的確に対応するために、災害派遣計画を策定するとともに、平素から計画の実効性を高めるための訓練に取り組んでいます。



令和6年能登半島地震にかかる災害派遣



令和2年新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる災害派遣



平成30年北海道胆振東部地震にかかる災害派遣



平成30年7月豪雨(西日本豪雨)にかかる災害派遣

03 国際平和協力活動等

平和を維持するために国際社会への貢献

テロや地域紛争といった地球規模の問題を解決する国際平和のための活動に、わが国も積極的かつ主体的に取り組んでいく必要があります。自衛隊は湾岸戦争後のペルシャ湾・掃海艇派遣以来30年以上、国際平和のための活動を継続してきました。今後はこれまで以上に国際活動が重要性を増し、派遣される自衛隊員の一人ひとりがわが国の国際平和協力活動等の主役として活躍することが求められています。



トルコ共和国における国際緊急援助活動

2023年2月、トルコ南東部に発生した地震を受け、国際緊急援助隊・救助隊、医療チームなどを派遣しました。また、現地で活動するために必要な機材などを輸送しました。



ソマリア沖・アデン湾の海賊対処行動

海賊行為が生起しているソマリア沖・アデン湾に部隊を派遣し、国際社会の一員としてさまざまな国々と力を合わせて海賊対処に取り組んでいます。



PKO訓練センターへの講師などの派遣

アフリカ諸国などの平和維持活動における自助努力を支援するため、アフリカ等に所在するPKO要員の教育訓練を行うPKO訓練センターに自衛官を講師などとして派遣しています。これらの派遣によりPKO訓練センターの機能強化、そしてアフリカなどの平和と安定に寄与しています。



国連南スーダン共和国ミッション

2011年に分離独立を果たした南スーダン共和国の国連に対する協力やグローバルな安全保障環境の改善に寄与しています。2017年の派遣施設隊の撤収後も、兵站・情報・施設・航空運用の各幕僚計4名を派遣しています。

自衛隊の活動 | 陸・海・空、すべての平和を守る

自衛隊の使命の第一は日本の平和と独立を維持することです。地域紛争、国際テロなど国際社会において多様な問題が発生し続けている中で、国民の生命と財産を守るためには、常日ごろからの備えが必要不可欠です。自衛隊では、平時であっても準備・訓練を行い、万一の侵略行為にも即座に対応ができるように備えています。また、日本周辺の海や空を常時パトロールすることで、国民の生活が脅かされることのないよう防衛力を強化し、侵略行為の未然防止に努めています。

陸上自衛隊 国民に最も近い所でその生命を守る

隊員数:約13万1千人 駐屯地:165か所



- 警戒・監視** 日本の沿岸を航行する船舶等の情報収集を行っています。
- 国際平和協力活動** 国際平和のための努力及び国際協力の推進に寄与するため、世界各地で主体的・積極的に取り組んでいます。
- 防衛協力・交流** 国際社会における多層的な安全保障協力を推進するため、各国・地域と戦略的に防衛協力・交流を実施しています。
- 災害派遣** 国内における地震、風水害、火山噴火などの自然災害や海難、航空機事故などに際し、救助等の活動を行います。
- 教育訓練** 在職期間全体を通じ、学校、部隊等において階級や職務に応じた教育等を行っています。

海上自衛隊 海洋国家である日本の海洋の平和と安定に貢献

隊員数:約4万2千人 基地:44か所



- 警戒・監視** 護衛艦、航空機を運用し、周辺海域の航行船舶、ミサイル発射等に対する警戒監視活動を行っています。
- 国際防衛協力** 海賊対処行動、親善、共同訓練など諸外国と協調した活動を行っています。
- 共同訓練** 各種国際行事に参加するとともに、関係諸国との訓練を実施しています。
- 災害派遣** 地震、豪雨などの被災地において、海上から救難、支援を行います。
- 南極地域観測協力** 砕氷艦「しらせ」により南極地域観測協力を実施しています。

航空自衛隊 日本の平和と安全を空から守りぬく

隊員数:約4万3千人 基地:72か所



- 警戒・監視** わが国とその周辺の上空の状況について、24時間態勢での警戒監視を実施しています。
- 対領空侵犯措置** 国籍不明機が日本の領空を侵犯するおそれがあると判断した場合、これに対処します。
- 国際平和協力活動** PKO、イラク復興支援など、航空自衛隊は輸送機部隊を中心に様々な活動を行っています。
- 共同訓練** 友好国との共同実効性を確保するため、米空軍などとの連携をより強化し、緊密化させています。
- 災害派遣** 被災者や遭難した船舶・航空機の捜索・救助など様々な活動を行っています。

Answer 01

活動編

自衛隊の素朴な疑問、 お答えします

Q1 腕立て伏せができません。体力・筋力は必要？

腕立て伏せができなくても、体力がなくても問題ありません！

A1

自衛官になると腕立て伏せは行います。体力を維持するためにランニングも行います。ですが最初からできる必要は全くありません。入隊した後、段階を踏んで自ずとできるようになります。できない仲間と共に頑張り、一緒に自然と成長して自分に自信が持てる身体へと変化してゆきます。また筋トレは趣味として嗜む隊員が多いです。一定以上は強制ではありません。



Q2 泳げません。それでも船に乗れますか？

泳げなくても大丈夫です！

A2

腕立て伏せと同じく泳げなくても問題ありません。みんな泳げるようになります。自衛隊には経験を積んだ先輩・上官はもちろん、大きな大会で優勝するような水泳選手もコーチとして所属。必ずあなたの潜在能力を引き出し、そして引き上げ、立派な船乗りとして送り出してくれる道筋ができています。思い切って飛び込んで！

Q3 体を使うこと以外の仕事はあるの？

勿論、デスクワークもあります

A3

自衛隊という体を使う仕事のイメージが強いかもしれませんが、実際には人事・経理といったデスクワークや通信・サイバー防衛など各種専門的な職種など、陸海空自衛隊合わせ95種もある職種・職域には後方支援と呼ばれる体力勝負ではない仕事も多くあります。



Q4 海外で仕事・勤務することはあるの？

多くの自衛官が世界各国で活躍しています

A4

短期間で実施する他国軍との共同訓練から、長期間にわたる国際平和協力活動、海賊対処行動、海外留学、防衛駐在官としての勤務等があり、多くの自衛官が世界で活躍しています。また、東アフリカのジブチ共和国には、自衛隊唯一の海外拠点もあります。

Q5 引っ越しを伴う異動は多いの？

同じ方面隊での異動や家庭事情などに配慮

A5

自衛隊はこの日本を守る組織として陸・海・空それぞれ全国に駐屯地や基地があるため、特に幹部クラスの異動は比較的多いです。幹部以下の「曹」や「士」といった階級でも定期的な異動がありますが、同じ方面隊(同じ地域内)での異動や家庭事情なども配慮されます。



Q6 陸上自衛隊は陸だけが勤務地なの？

陸上自衛隊は「陸地だけ」は誤解です！

A6

「陸上自衛隊」と聞くと「活躍するフィールドは陸地だけ」「ずっと山に籠っている」というようなイメージを持たれている方もいるかも知れませんが、それは誤解です。陸上自衛隊の中にもヘリコプターを運用する部隊や飛行場等の施設、海と陸両方を活動場所とする水陸両用の部隊などもあります。また、確かに演習場において訓練に従事する機会も多くありますが、デスクワークも陸上自衛隊の大切な職務です。

Q7 海上自衛隊は海以外の勤務地はあるの？

海上自衛隊は「海だけ」は誤解です！

A7

「海上自衛隊」と聞くと全員船乗りのようなイメージを持たれている方も多いかもしれませんが、です。が実際海で活躍する海上自衛官は1/3、残りの2/3は海上自衛隊の航空部隊やデスクワークなどを含めた陸上での勤務となります。



Q8 航空自衛隊は空を飛ぶもの全般を扱っているの？

航空自衛隊は「空を飛ぶものすべて」は誤解です！

A8

「航空自衛隊」と聞くと「空を飛ぶものすべて」を扱っているというイメージを持たれている方も多いかも知れませんが、それは誤解です。陸上自衛隊、海上自衛隊それぞれに航空部隊があり、陸上自衛隊は地上部隊の支援として観測や攻撃、輸送等を行う各種ヘリコプターや偵察用の無人機など。海上自衛隊は哨戒機(固定翼機)や哨戒ヘリコプター(回転翼機)で海上の警戒監視、災害派遣などの民生協力も行っています。

Q9 災害派遣ではない時は何をしているの？

災害派遣がない時こそ日本を守るために備えています

A9

自衛隊は災害派遣がない時こそ様々な有事に対応する準備として各種訓練や領空侵犯への対処、領海・周辺海域の監視、レーダー監視、弾道ミサイルへの警戒など多岐にわたる活動を行っています。「災害派遣」は本来ない方がよい任務です。ですがいつでも動ける状態を保つため、そしてこの日本を守るために準備及び活動を行っています。



Answer 02

生活環境・職場環境編

自衛隊の素朴な疑問、 お答えします

Q1 女性の割合はどのくらい？

自衛隊全体に占める女性自衛官の割合は約1割です

A1

自衛隊全体に占める女性自衛官の割合は全体の約9.1%（約20,000人：2025年3月現在）です。以前に比べ増加傾向にあり、防衛省は2030年度までに女性自衛官の割合を12%以上（2026年3月現在）にすることを目標としています。



Q2 子育てに適した環境はあるの？

仕事と育児の両立支援を行っています

A2

自衛官も特別職国家公務員として男女問わず育児休業制度を利用できます。全国9か所の駐屯地・基地等には庁内託児施設を設置しており、災害派遣など突然の出動などに備え緊急一時保育なども行なっています。また仕事と育児の両立支援のため、休暇などの制度も整備されています。

Q3 入隊後の住まいの環境は？部屋は個室？通いは可能？

住まい環境は大きく2種類に分かれます

A3

幹部自衛官は、基地・駐屯地の外に居住（営外居住）、「曹」及び「士」の階級にある自衛官は、基地・駐屯地の中に居住（営内居住）することが基本です。ただし、曹士は一定の条件を満たした場合に許可を得て営外居住できます。家族と一緒に住む場合は基本的に営外居住になります。営内居住でも、相部屋である場合が多いですが、プライバシーの確保のため個室化の整備を進めています。



Q4 隊員はどのような1日を送っているの？

自衛官の1日はその職種や勤務内容によって様々です

A4

自衛官の1日はその職種や勤務内容によって様々ですが、8時頃に課業開始。午前中の勤務を経て一般的な職業と同じく12時からの昼休憩を挟み午後の勤務。概ね17時頃に課業が終了します。陸海空合わせ95もの職種・職域があるため、1日の過ごし方一例はQRコードからWEBページをご参照ください。



Q5 隊員にプライベートな時間、プライバシーはあるの？

もちろんプライベートはあります

A5

航海中などの特殊な任務中は別ですが退庁後や休日にはプライベートな時間も持てます。駐屯地等の中に住んでいても、外出・外泊・帰省なども可能です。従来の生活隊舎の場合、相部屋が多いですが、近年設計する生活隊舎の居室（教育部隊除く）は個室として順次整備を進めており、既存隊舎の居室については間仕切りなどでプライバシーの確保を図ります。



Q6 スマホが使える時間ってあるの？

お昼休憩や課業時間外はもちろん使えます

A6

一般企業における勤務中の私用利用は原則禁じられている所が多いと思いますが、その感覚と一緒です。お昼の休憩時間や課業時間外はもちろん使えますし、近年では海上自衛隊の航海中でも全ての艦艇ではありませんが衛星を利用してスマホが使えるようになりました。

Q7 学歴は階級に影響するの？

学歴でその後の全てが決まるわけではありません

A7

どの採用種目で入隊するかが大きな要素となるため、学歴は階級に影響しません。一方で、初任給については学歴・職歴等に応じて決定されるため支給額に違いがあるとともに、部内選抜の幹部候補生への受験資格の取得時期に違いがあります。



Q8 自衛隊でも働き方改革に取り組んでいるの？

近年取り組みを一層推進しています

A8

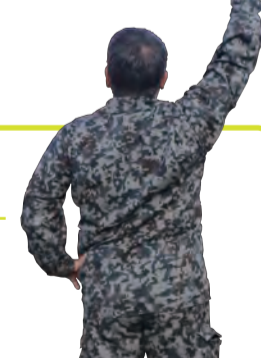
2015年に「防衛省における女性職員活躍とワークライフバランス推進のための取組計画」を策定後、近年では「ワークライフバランス推進のための働き方改革」「女性の活躍推進のための改革」「ペーパーレス化の推進」「勤務時間管理の徹底」「男性育休の取得促進」「あらゆる職員が働きやすい職場環境の確立」（令和8年3月に取組計画を改訂予定）などを重点的に進める旨の改定を行い、取り組みを一層推進しています。

Q9 普通に休みは取れるの？

原則土日休み。

A9

基本的には週休2日制が採られています。原則土日休み。祝日や年末年始・夏季休暇といった長期休暇、年次有給休暇などが設けられています。長期休暇は配属部署にもよりますが一般的な会社員よりも長く取れる傾向にあります。



充実してます！ 処遇や福利厚生

隊員等およびその家族を含むスケールメリットを生かした共助態勢と、
防衛省の特殊性を踏まえた各種施策や制度により、処遇と福利厚生が充実しています。

給与

(2026年4月1日現在)

俸給月額

一例

曹長：約40万円／月、2曹：約38万円／月、3曹：約26万円／月
※同年代・類似役職と比較した場合の俸給水準公安職国家公務員の約1.1倍

加えて 賞与(夏冬ボーナス) 俸給月額等の4.65月分

各種手当

一般職国家公務員の共通手当として扶養手当、住居手当、
通勤手当が支給され、加えて、自衛隊の任務に応じて以下の手当が支給
営外手当：7,270円/月(駐屯地外に居住する曹士自衛官に支給)
航空手当：約24万/月(ジェット戦闘機操縦士、1尉)
乗組手当：約16万/月(護衛艦乗組員、2曹平均)
空挺隊員手当：約7万/月(空挺隊員、2曹)
指定場所生活調整金：20万円/年
航空管制官に支給する手当：約3万円/月(1尉の場合)
野外で訓練等に従事する隊員に支給する手当：1,400円/日 等

現物給与：食事・住居(光熱水費含む)・医療・被服

食事・光熱水費が無料(営内者等)。基地・駐屯地内の医務室、自衛隊病院で
医療が無料で受けられる。また、毎年1回の定期健康診断、各種教育課程入校
前等の臨時健康診断のほか、年齢に応じて、循環器検診、各種がん検診等を毎
年受検。被服一式も支給・貸与

退職手当

退職時の階級・俸給月額、勤続年数、退職理由に応じて支給

一例 曹長の定年退職者約2,200万円

若年定年退職者給付金

自衛官の定年年齢が他の公務員に比べ若年定年であることから、これを補うた
め、退職時の年齢から62歳までの一定収入を補償

一例 曹長の若年定年退職者約1,340万円

一般幹部候補生の採用当初における給与

俸給月額

	曹長任官時 (幹部候補生)	幹部任官時
大卒程度	288,300円(修士課程修了者等以外)	311,000円
	302,000円(修士課程修了者等)	318,800円
院卒者試験	304,800円	328,800円

一般曹候補生の採用当初における給与

俸給月額

	2士任官時	1士昇任時	士長昇任時
高卒	239,500円	250,000円	257,400円
大卒	258,500円	259,700円	265,600円

※一般曹候補生は、入隊時に2等陸・海・空士として任官し、
入隊から半年後に1士へ昇任、さらに半年後(入隊から1年後)には士長へ昇任します。
※俸給は、学歴、職歴に応じ加算されます。
※大卒者の初任給は、複数年かけて262,500円まで引き上げられる予定です。

2等陸・海・空士(任期制自衛官)の採用当初における給与

俸給月額

	2士任官時	1士昇任時	士長昇任時
高卒	239,500円	250,000円	257,400円
大卒	258,500円	259,700円	265,600円

※2等陸・海・空士(任期制自衛官)は、入隊時に2等陸・海・空士として任官し、
入隊から6か月後に1士へ昇任、さらに1年後(入隊から1年6か月後)に士長へ昇任します。
※俸給は、学歴、職歴に応じ加算されます。
※大卒者の初任給は、複数年かけて262,500円まで引き上げられる予定です。

特例退職者手当

任期制として任用された自衛官に対して、任期満了ごと退職手当が支給されます。

	1任期	2任期	累計
陸上自衛官	約89万円(約2年)	約186万円(2年)	約275万円
海上・航空自衛官	約136万円(約3年)	約190万円(2年)	約326万円

保険制度

団体保険制度

防衛省独自の保険制度。自衛隊の勤務の特殊性を考慮した多様かつ十分な補
償と、防衛省のスケールメリット(共助態勢)を活用した割安な保険料により、生
命・医療・傷害、介護、3大疾病等を幅広く補償

防衛省生活協同組合

生命・医療共済、火災・災害共済制度により、現役および退職後の死亡・医療
補償に加え、火災時の動産・不動産損害を安い掛金で補償

団体扱い保険

ガン・自動車保険等、特定の保険についても団体割引が適用され、民間に比べ
て保険料が割安

貯金制度

防衛省共済組合では、普通貯金、定額積立貯金及び定期貯金の3種類の貯金
を取り扱っており、何処の支部のATM及び窓口でも各種貯金の預入・払戻し
ができます。市中銀行よりも有利な金利で確実な資産形成が可能です。

年金制度

安心の厚生年金制度

老齢・障害・遺族の高厚生年金が確実に給付されるとともに、自己の掛金負担
により給付がさらに充実

資産形成

iDeCo・財産形成貯蓄制度を活用した効率的な資産形成が可能。

住居

駐屯地・基地外で生活する隊員が居住する宿舎を駐屯地近傍に整備

宿舎は、単身用(1K相当)～世帯用(3LDK相当)を整備。宿舎に入居せず民間
のアパート等を借りる場合には、基準に基づき、住居手当を支給。

WLB[ワーク・ライフ・バランス]

休日・休暇

休日等：週休2日制、祝日
休暇等：年次休暇(年度で24日。残日数は30日を限度として翌年度に繰
り越し)、年末年始・夏季、育児(配偶者出産、育児参加、子の看
護等)・介護休暇等
勤務時間：フレックスタイム制、早出遅出勤務等

厚生施設等

駐屯地内には、体育館の他、コンビニ、食堂、喫茶店、クリーニング店、リラク
ゼーションルーム、図書室等の入った厚生センターが設置されている。キャンプ
用品、スキー用品等の貸し出しもあり。全国の駐屯地・基地内の厚生棟や隊舎
の共用区画に無線LAN環境を整備(一部、令和8年度整備)

育児などの家族支援

庁内託児所

駐屯地に隣接した託児所を市ヶ谷、陸自5か所(三宿、熊本、真駒内、朝霞、神
町)、海自1か所(横須賀)、空自1か所(入間)及び防医大(所沢)の計9か所に設置

緊急登庁支援

災害派遣などの際の緊急登庁時に、預け先がない子どもを駐屯地等にて概ね
5日間程度、一時的に預かる制度

臨時託児(シッターサービス)

駐屯地・基地等の施設内スペースを活用した特殊な勤務環境にある隊員の子
どもを一時的に預かる取り組み(令和8年度14か所実施予定)

連絡態勢の確保

長期にわたり国内外に派遣される場合には、家族と隊員が連絡を取る手段とし
てテレビ電話や無線通信環境の整備を実施

各種優待・割引制度

大手企業と提携した福利厚生アウトソーシング制度 幅広い優待メニューを安価に利用可能

主要メニューの一例

ディズニーリゾート・USJ等、全国主要レジャー施設利用割引、補助金とポイント
制度を併用したお得な宿泊割引、美容・育児・健診補助や特定健康診査、特
定保健指導等、女性向け割引、ヤフー・楽天利用時のポイント付与等、日常生
活からレジャーにわたる幅広い優待・割引制度が充実



自衛隊の主な職種・職域

さまざまな分野のスペシャリストで構成される自衛隊には多種多様な職種と職域があります。
陸上自衛隊には16の職種、海上自衛隊には49の、航空自衛隊には30の職域があります。



陸上自衛隊の職種職域はこちらから



海上自衛隊の職種職域はこちらから



航空自衛隊の職種職域はこちらから

陸上自衛隊

主な職種

普通科



地上戦闘の中心となる部隊で、機動力、火力、近接戦闘能力を有し、作戦で重要な役割を担います。陸上自衛隊の中で最も人員が多い職種です。

機甲科



戦車部隊、偵察部隊、戦闘上陸大隊を構成している職種です。戦車部隊は、機動打撃力の中心であり、対戦車戦闘の役割を担います。

野戦特科



対地・対海上火力の中心となる部隊で、大量の火力が必要な場所に集中させ、敵艦船や部隊を制圧する役割を担います。

高射特科



侵襲してくる航空機を撃破する役割を担うとともに、広範囲にわたり対空情報収集活動を行います。

情報科



指揮官の状況判断に必要な資料を各種情報システムを使用し、情報収集を行う役割を担います。

航空科



陸上自衛隊の空中を機動する能力を唯一保有する部隊として、ヘリコプター火力戦闘、航空偵察、隊員の空中輸送、物資輸送、指揮連絡など地上部隊の支援のため、広範な役割を担います。

施設科



各種施設器材を用い、障害物の構築・排除、陣地の構築、道路や橋の破壊・修理・修復を行い、戦闘部隊から、後方の補給整備部隊までのあらゆる部隊を支援する役割を担います。

システム通信科



部隊間の連絡に使用する通信機器の設置・保守や写真・映像の撮影処理を行う役割を担います。

武器科



各種装備品(火器、車両、誘導兵器、弾薬)の整備、補給、運搬、回収の役割を担います。また、不発弾の処理等も行っていきます。

需品科



戦闘部隊を支援するため、糧食、部品、水や燃料を補給する役割を担います。

輸送科



大型車両等を用いて、部隊、戦車、重火器、各種補給品の輸送とその統制をする役割を担います。

化学科



各種化学器材を用いて、放射線物質などで汚染された地域の偵察や汚染された人員、装備品の除染を行う役割を担います。

警務科



自衛隊内の秩序維持のため、隊員の規律違反の防止や犯罪の予防、捜査をする役割を担います。

会計科



駐屯地に所在する部隊が必要とする糧食や物品の調達、災害派遣や海外での活動における現地調達に係る契約とその支払いをする役割を担います。

衛生科



病院や災害派遣、国際平和協力活動における患者の治療、医療施設への搬送や部隊に所属する隊員の健康管理の役割を担います。

音楽科



音楽演奏により隊員の士気を上げることや、地域における定期演奏会、観閲式等における音楽演奏の役割を担います。

海上自衛隊

主な職種・職域

射撃



護衛艦等において、砲、ミサイルを操作し、各種目標に対する攻撃を実施します。また弾火薬等の取り扱いを実施します。

水雷



護衛艦、潜水艦で魚雷等の水中兵器、ソナー等の水中捜索機器を操作し、潜水艦の捜索、攻撃及び器材の整備を行います。

掃海機雷



掃海艦(艇)等で機雷探知機、掃海具等を操作し、機雷の処分及び機雷の調整、器材の保守整備等を行います。

航海・船務



航海は、艦艇の艦橋において航海に関する業務を実施します。船務はレーダー・電波探知装置等を活用し、戦術活動を実施します。

航空管制



飛行場で離着陸する航空機またはその周辺を飛行する航空機の無線・レーダー等での誘導等を業務とします。

航空機整備



航空機の機体、エンジン及び計器並びにこれらを維持するための器材等の整備、修理、補給等に関する業務を行います。

経理・補給



給与・旅費等の計算、物品等の調達、部隊の任務を遂行するために必要な装備等を準備し、供給する業務を実施します。

施設



国有財産についての管理、運用、施設器材・施設車両等を用いての建設、道路等の工事及び器材の設備を行います。

通信



陸上基地、艦艇及び航空機等の通信、暗号の作成及び翻訳、通信器材・暗号器材及び関連器材の操作整備等を業務とします。

機関



エンジン(ガスタービン、ディーゼル等)発電機等の運転、整備及び火災、浸水対処等を業務とします。

潜水



浅海域における簡単な水中作業や機雷・不発弾処理等の爆発物の捜索・処分、深海域における潜水艦の乗員の救助に従事します。

飛行



P-1/P-3C哨戒機、US-2救難飛行艇、SH-60J/K/L艦載ヘリコプター等の搭乗員として飛行任務を実施します。

情報



情報資料の収集、処理及び情報の配布、秘密保全等を業務とします。

衛生



病院における医療及び医務室における健康管理や身体検査を実施するとともに、潜水に関する調査・研究等を業務とします。

気象・海洋



気象・海洋観測、天気図類の作成、気象・海洋関係の情報伝達に関する業務を行います。

航空自衛隊

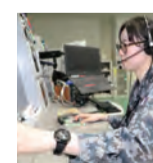
主な職種・職域

操縦



航空機に搭乗して防空、航空偵察、航空輸送及び航空救難などを行っています。

兵器管制



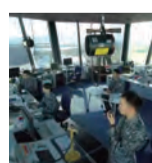
365日、昼夜を問わず領空を監視し、接近又は侵入してくる航空機等を早期に発見、識別し、必要に応じて戦闘機などを誘導します。

高射(運用/整備)



ペトリオットミサイルシステムなどを運用し、航空機部隊や警戒管制部隊と協力して航空機や弾道ミサイルなどを迎撃することを任務としています。

航空管制



飛行場において、離着陸する航空機を誘導する航空交通管制業務を行い、これらのシステム・器材の整備を実施します。

気象



飛行の安全を確保するため、航空気象に関するデータの収集、予報などを行い、それらの情報を全国の部隊に提供しています。

情報通信



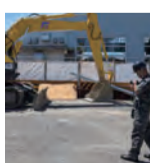
情報通信システムの運用・整備等に関する業務、サイバー・電磁波・宇宙領域に関連する業務又はその支援等を行います。

航空機整備



航空機、航空機用エンジン等の整備、修理などに関する業務を行っています。

施設



基地などにおける滑走路や建物の維持補修、電気やボイラーなどの管理業務を行っています。

輸送補給



航空機又は車両による人員・貨物の輸送に関する業務、物品の需給統制、在庫管理、取得出納、保管等の業務を行います。

会計調達



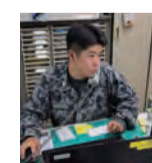
予算の編成、執行計画の作成、調達要求、原価計算、契約・監督、検査等の会計調達業務を行います。

警備



来訪者の受付をはじめとして、基地を警備し、施設、物品の管理と隊員の安全を守っています。

隊務管理



総務、人事、厚生、教育、適性検査及び隊務の能率的運営に関する業務を行います。

音楽



音楽演奏を通じて隊員の士気の高揚を図っています。また、国家的行事などに参加し、自衛隊の広報活動も行っています。

法務



損害賠償業務や民事裁判等の訴訟業務を行うほか、作戦における法制面の業務を行います。

衛生



医療事務管理、衛生管理、衛生運用及び医療施設管理に関する業務を行います。

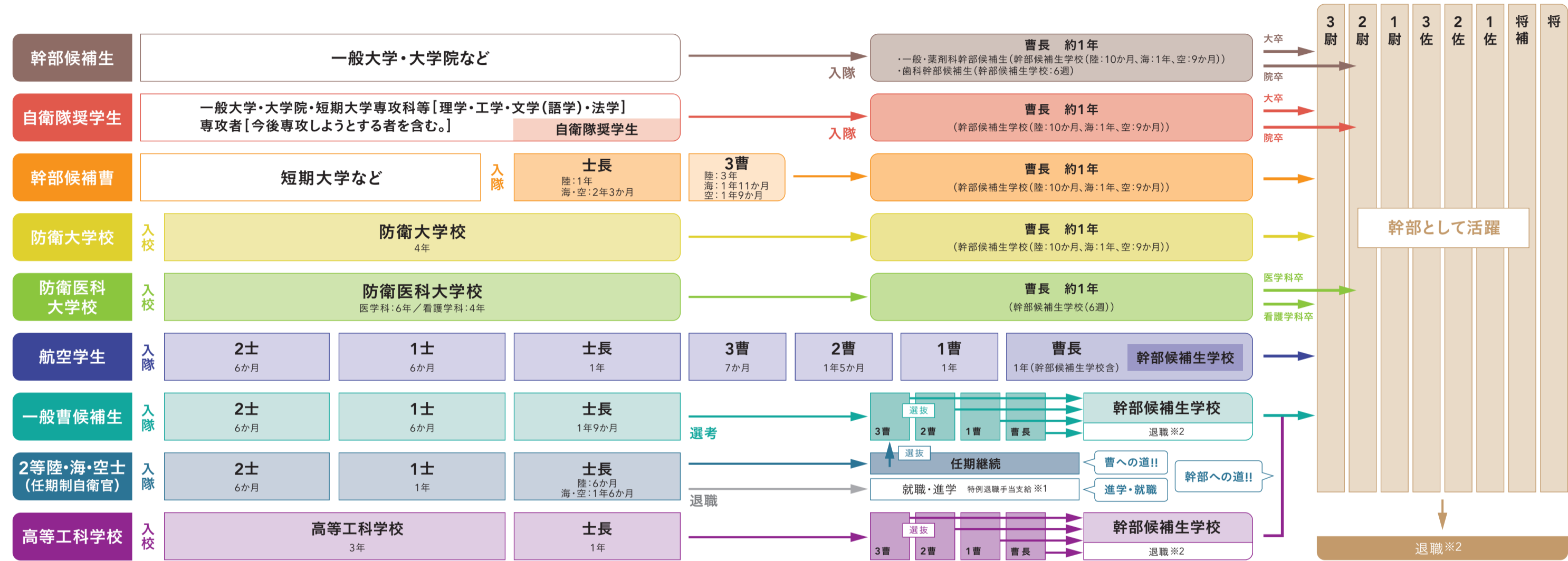
宇宙



宇宙領域専門部隊で、宇宙空間の安定利用のため、宇宙状況把握などを行います。

広がるキャリアプラン!

自衛隊には、入隊から入隊後のキャリアパス、そして退職後に至るまで、さまざまな道が広がっています。



資格もいろいろ取れます!

取得機会のある資格

車両関係

自動車整備士(1~3級)
大型自動車運転免許(1種)
(自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要)
大型特殊運転免許
けん引免許

船舶関係

小型船舶操縦士
潜水士

航空関係

航空管制官
航空無線通信士
事業用操縦士

医療関係

救急救命士
准看護師
臨床検査技師
診療放射線技師

その他

危険物取扱者(乙種第4類)
公害防止管理者(第1~4種)
ガス溶接(アーク溶接)技能者・2級ボイラー技士
電気工事士
パソコン検定(3・4級)
英語検定(2・3・4級)
ワープロ検定(3・4級)
情報処理(1・2級)
調理師免許
栄養士
気象予報士

※1 任期制自衛官に対する就職・進学支援

民間企業への就職や大学等への進学を支援!

任期満了後、自衛隊での経験を存分に生かして社会で活躍できるよう、「自衛隊新卒」として就職や進学をサポートします。

- ・合同企業説明会
 - ・公務員受験対策講座
 - ・総務省と連携した消防吏員受験支援
(「自衛隊新卒」認証証明書の発行)
 - ・大学進学支援
(予備校等の授業の通信教育)
(給付金制度^注)
 - ・職業訓練(大型自動車免許、ドローン操縦士、ファイナンシャルプランナー、ネイリストなど)
- その他、相談員による進路相談や就職指導も行っています。

注:在学中は即応予備自衛官又は予備自衛官となること等、一定の条件があります。



合同企業説明会



技能訓練(パイロット)



技能訓練(ボイラー技士)

※2 若年定年制自衛官に対する再就職支援

定年退職後のキャリアサポートも充実!

自衛隊は精強性を保つため、多くの自衛官は50歳代半ば(若年定年制)で退職することとなります。自衛官の退職後の再就職支援は、雇用主たる国(防衛省)の責務であり、退職前からその後のキャリアをしっかりサポートしていきます。

〈再就職支援の一例〉

- ・職業訓練(大型自動車免許、ドローン操縦士、ファイナンシャルプランナー、ネイリストなど)
- ・ビジネスマナー教育
- ・インターンシップ
- ・防災/危機管理教育
- ・部外の専門相談員による退職後の再就職や生活設計に関する個別相談
- ・退職自衛官の職業紹介を専門的に行う(一財)自衛隊援護協会を通じた職業紹介



業務管理教育



インターンシップ



防災・危機管理教育



海上自衛隊：施設幹部（転職者）

転職で入隊しても活躍できます！不安があっても大丈夫、チームで支え合いながら進んでいける！

海上自衛隊：航海員

人の為になりたい、そう考えていたらいつの間にか国防の最前線で働いていました。とてもやりがいのある仕事です。艦（部隊）で待っています！

航空自衛隊：給養

福利厚生が充実してて、休みもしっかり取れて、公私ともに満喫してまーす！！

航空自衛隊：施設

沢山のひとと知り合えます！自衛隊で知り合った同期は、今では大親友です！！

航空自衛隊：補給（転職者）

自衛隊へ転職した者です！仕事もプライベートもどちらも大切に。アラサーからでもいけるのが航空自衛官（笑）

航空自衛隊：施設

楽しく充実した日々！！入隊して良かった！

海上自衛隊：飛行幹部

フライトを通じて自分の成長を感じることのできる場所です。一緒に頑張る方、やりがいを求めている方、募集しています！

入隊を検討するみなさんへ

Message for you

若手隊員から 希望をこめて

海上自衛隊：補給員

自分に合った職種や配置がきっと見つかります。同じ部隊で働けることを楽しみにしています！

陸上自衛隊：会計科

いろんな人との出会いが多く、仲間とのつながりが深まる温かい職場です。

陸上自衛隊：輸送科

給与制度が良く、規則正しい生活がおくれ、休日は趣味に没頭しリフレッシュ！自衛隊に興味がある方は入隊を強くお勧めします！

陸上自衛隊：航空科

自衛隊の中でも仕事の種類がいっぱいあって自分に合った仕事が見つかるかもしれない！

陸上自衛隊：システム通信科

災害派遣等で「笑顔を取り戻す」その一心で活動しました…。しかし、気づかば、わたしの方が多くの「ありがとう」に支えられていました。

陸上自衛隊：普通科

まずは入隊してみてください。
もし辞めて転職先で
うまくいかなくても
再任用でまた戻る道もあります!

陸上自衛隊：施設科(転職者)

24歳で入隊してから8年、毎日
楽しく働いてます。何歳からでも遅い
ということはないのだと思います。
迷っている人は是非!

陸上自衛隊：自衛官募集担当!

胸を張って取り組める
誇りある仕事です。
是非ご検討下さい。

陸上自衛隊：衛生科

迷っているという事は、心が「挑戦」したいと前に
動いている証です。自衛隊にはその一歩を
受け止めてくれる仲間がいます。体力や経験が
なくても大丈夫。あなたらしさを活かせる場所が、
きっとここにあります!

航空自衛隊：無線レーダー整備

働くって大変だけど、
どうせなら人の役に立てる
仕事がしたい。島の景色と、
気の合う仲間と、
おいしいご飯。
だから毎日がちょっと
楽しみになる!

航空自衛隊：サイバー

飛び込んでおいで
受けとめるよの思い!!
君の夢までのせていくよー。
迷うな、この空のように!!

入隊を検討するみなさんへ

Message for you

中堅及びベテラン隊員 から経験と夢をこめて

海上自衛隊：航空管制幹部

思ったより、普通の暮らし!

海上自衛隊：航空管制員

海自に航空機、あります!
パイロット、搭乗員、
航空整備員います!
さらに!航空管制員、います!

海上自衛隊：自衛官募集担当!

海上自衛隊、
良いところいっぱいあります!
酸いも甘いも私が伝えます。

航空自衛隊：自衛官募集担当!

迷ったら進んでみてください。
そこには必ずあなたの居場所が
できます。家族の笑顔
を守れていることが一番の誇り
と喜びです。最高の仲間と
新しい自分が見つかる。

航空自衛隊：総務人事

仕事も遊びも楽しむ!

海上自衛隊：航空電子整備員

世界との交流も『国防』自分の持ち味活かした、
自分なりの『国防』探そうぜ!!

理想の未来を実現する多種多様なコース

自衛官になるとしても、その職域や進路は多種多様。
「なりたい自分になる」ために、自分の適性や希望にあうものを探してみましょう。

コース	特徴	対象年齢	一般大学等	曹長	3尉	2尉	ページ	QR
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	大学4学年次等 志願 → 採用試験(筆記・口述等) → 採用 → 任用 → 入隊 → 昇任	大卒試験合格者 院卒者試験合格者 約1年	昇任	昇任	P31	
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。	25歳未満 (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)	夏休み期間を利用した約1週間の研修あり 自衛隊の研究開発機関研修や装備品見学が可能 志願 → 選考(試験)筆記・口述等 → 採用 → 夏季研修 → 任用 → 入隊 → 昇任	大卒 院卒 約1年	昇任	昇任	P32	
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	短期大学等 志願 → 選考(試験)筆記・口述等 → 採用 → 任用 → 入隊 → 昇任	陸:1年 海・空:2年3か月	陸・空:1年 海:1年1か月	昇任	P32	
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	学生 入校 → 卒業 → 昇任	約1年 4学年卒業後、曹長へ任命	昇任		P33	
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	入校 → 卒業 → 昇任	約6週間 6学年卒業後、曹長へ任命	昇任	医師国家試験合格者	P34	
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	入校 → 卒業 → 昇任	約6週間 4学年卒業後、曹長へ任命	昇任	保健師・看護師国家試験合格者 ※3尉任官は卒業から約1年後	P34	
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日における年齢	2士 1士 士長 3曹 2曹 1曹 曹長 3尉 2尉	6か月 6か月 1年9か月以上 選考 → 昇任	約1年 幹部選抜試験受験資格 3曹昇任後4年(基準)で 部内幹部候補生への 受験資格が得られる。	昇任	P35	
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日における年齢	6か月 1年 6か月(陸自) 1年6か月(海空自)	選考 → 昇任	約1年 幹部選抜試験受験資格 3曹昇任後4年(基準)で 部内幹部候補生への 受験資格が得られる。	昇任	P36	
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	6か月 約2年 6か月	昇任	約4年 飛行幹部候補生(フライトコース)	昇任	P37	
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	生徒 士長 3曹 2曹 1曹 曹長 3尉 2尉	入校 → 卒業 → 昇任	約1年 3学年卒業後、士長へ任命	昇任	P38	
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	採用試験 一般公募技能公募 志願 → 採用 → 教育訓練 → 任用	予備自衛官補 ●3年以内に50日、合計400時間(一般公募) ●2年以内に10日間、80時間(技能公募)	予備自衛官 ●防衛招集、国民保護等招集命令及び災害招集命令により招集され、出願した日をもって自衛官となる。 ●一般公募から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、即ち予備自衛官となることも可能。		P39	

COURSE 01



一般幹部候補生

日本と国際社会の平和を担う、次の世代のリーダーとなる。



自衛隊のリーダーである幹部自衛官になるための制度

幹部候補生学校で基本的な知識と技能を修得し、卒業後は部隊を指揮する幹部自衛官として勤務することになります。

処遇など

(2026年1月1日現在)

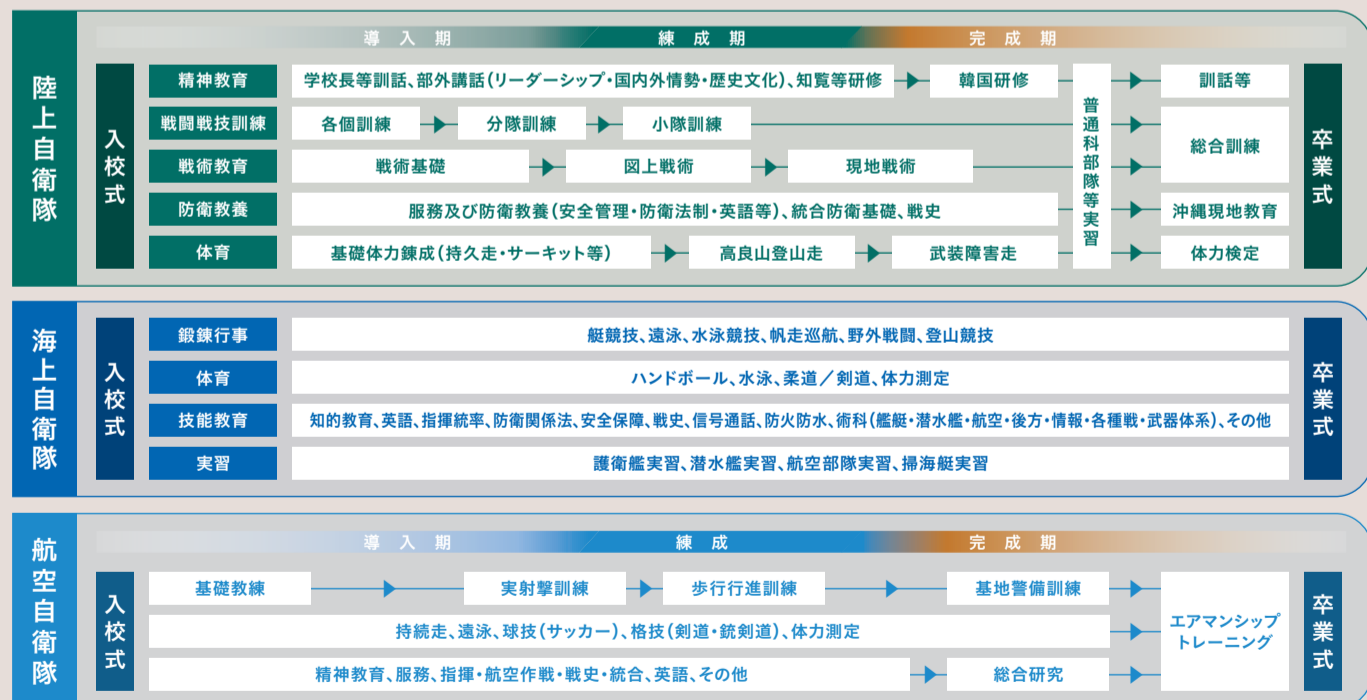
合格区分	幹部任官後の階級	初任給	幹部任官後の給与
大卒程度	3等陸・海・空尉	月額:288,300円(修士課程修了者等以外)	月額:311,000円
		月額:302,000円(修士課程修了者等)	月額:318,800円
院卒者試験	2等陸・海・空尉	月額:304,800円	月額:328,800円

幹部の教育

リーダーとしてプロフェッショナルを目指す

幹部候補生は曹長として、まず陸上・海上・航空自衛隊に1校ずつ設置された「幹部候補生学校」へ入学、各自衛隊のリーダーとして必要な基礎的事項を修得します。約1年の教育を経たのち幹部自衛官へと昇任。部隊勤務や職種・術科学校、幹部学校などにおいて隊員のレベルに応じて段階的にリーダー教育が行われています。自分のライフプランに合わせた成長とキャリアアップを実現することができます。

幹部候補生学校の教育カリキュラム



COURSE 02



自衛隊奨学生



知識と技術でスペシャリストとなる。

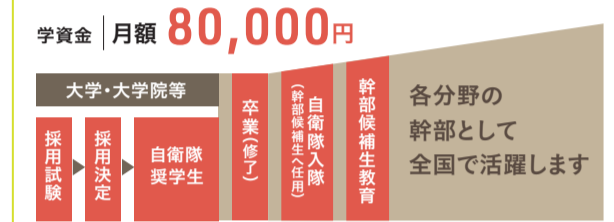
プロフェッショナルな自衛官を目指す学生を支援

陸上・海上・航空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。)から選考により自衛隊奨学生として採用し、学資金を貸与することで、その修学を助成、卒業後は所定の手続きにより、一般幹部候補生として入隊します。

学資金の貸与 毎月80,000円を貸与 (2026年1月1日現在)

採用

採用区分(陸上、海上及び航空自衛隊)については、希望等を考慮の上決定し、採用通知に記載します。なお、第1希望以外で採用される場合もあります。



従事する主な業務内容

分野	主な業務
研究開発	陸上自衛隊 装甲車両、誘導武器、サイバー攻撃対応、誘導ミサイル対処、電磁スペクトラムに関する研究開発業務
	海上自衛隊 艦船、航空機、搭載電子機器、武器(電磁気に関する分野を含む)、艦船武器、水中音響に関する研究開発業務
	航空自衛隊 航空機、誘導武器、レーダー、搭載電子機器、電磁波、宇宙領域に関する研究開発業務
語学	陸上自衛隊 国際貢献活動等の現地における通訳・調整業務、語学教官等語学に関する知見を活用した業務
	海上自衛隊 語学に関する知見を活用した業務又は艦艇、潜水艦、航空機の運用に関する業務等
	航空自衛隊 語学に関する知見を活用した業務
法務	陸上自衛隊 防衛関係法制、法制教官等の法務に関する知見を活用した業務
	海上自衛隊 法務に関する知見を活用した業務又は艦艇、潜水艦、航空機の運用に関する業務等
	航空自衛隊 法務に関する知見を活用した業務

※記載の業務のほか、大学又は、大学院の研究分野に応じて多様な業務に従事します。

COURSE 03

幹部候補曹



現場で磨く力が、チームを支える力に

幹部候補曹とは、士・曹といった立場を一定期間経験し、実務経験を踏まえた上で幹部自衛官に昇任し、将来は現場の司令塔として具体的なオペレーションの企画や実行を担う存在となります。幹部自衛官として自らの特性を生かすことができる教育や研修の機会が多く準備されており、柔軟なキャリアパスが設計できます。

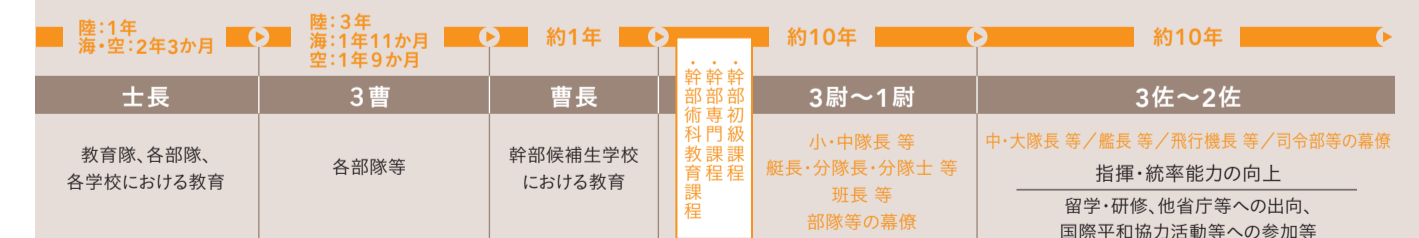
処遇など

(2026年1月1日現在)

任官後の階級	初任給	幹部任官後 [※] の給与
陸・海・空士長	月額:250,200円(短大卒)	月額:313,900円
	月額:267,500円(大卒)	月額:317,500円

※入隊から約5年後

キャリアアップの流れ



COURSE
04



防衛大学校学生 日本と世界の平和を、一生の仲間と築く。



自衛隊のリーダーである幹部自衛官を養成する学校

大学設置基準に準拠した教育に加え、学校独自の防衛学教育や訓練等を行い、広い視野、科学的な思考力、屈強な体躯、豊かな人間性を育むことで、統率力のある幹部人材へと成長していきます。

処遇など

(2026年1月1日現在)

身分	特別職国家公務員(自衛官ではありません)
学生手当	月額:161,000円

教育課程

防衛大学校の教育課程は、文部科学省の定める大学設置基準に準拠し、教養教育、外国語、体育、専門基礎の科目と専門科目(人文・社会科学専攻または理工学専攻)を一般大学と同じように教育するとともに、本校独自の防衛学(防衛に関する学術分野)の教育を行います。2学年進級時に、本人の希望と成績により専門の学科が、本人の希望と成績、適性により陸上・海上・航空各要員の区分が決定されます。

訓練課程

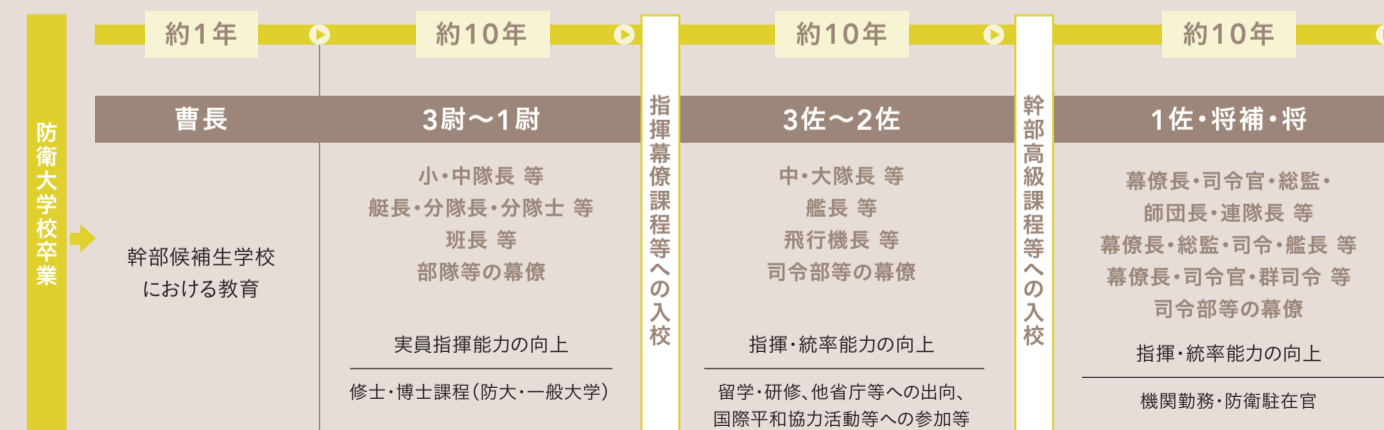
気力・体力の向上を図る共通訓練と、プロとしての資質を育成する専門訓練を行っています。訓練は毎週2時間(1学年時は毎週4時間)程度実施される課程訓練と、春夏秋冬の定期訓練(年平均6週間)があり、訓練時間は4年間で約1,000時間となります。

教育体系図

1学年	2学年	3学年	4学年
	教養教育		
専門基礎教育		専門教育科目	
		外国語科目	
		体育科目	
		防衛学科目	



キャリアアップの流れ



COURSE
05

防衛医科大学校医学科学生



命と平和を守れる人になる。

医師である幹部自衛官を養成する学校

最先端の一般医学と国内で本校だけが教育する防衛医学の両方を学びつつ、部隊での訓練・実習を通じて幹部自衛官に求められる統率力も身につけます。また、将来は博士(医学)の学位を得ることも可能です。

処遇など

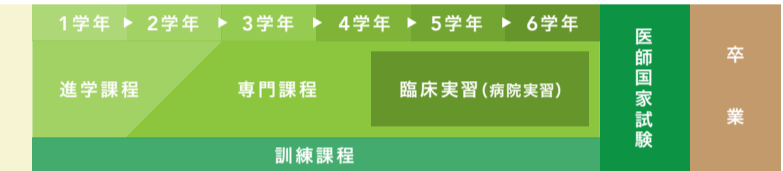
(2026年1月1日現在)

身分	特別職国家公務員(自衛官ではありません)
学生手当	月額:161,000円



カリキュラム

進学課程・専門課程・訓練課程により構成され、総合臨床医として活躍できる自衛隊医官を育てる、段階的なカリキュラムとなっています。



卒業後の進路



COURSE
06

防衛医科大学校看護学科学学生



命と平和を守れる人になる。

保健師・看護師である幹部自衛官を養成する学校

臨床実習を重視したカリキュラムと幹部自衛官を育てるための訓練を通じて、国内外のさまざまな現場で活躍できる人材を育成します。4年間の丁寧な個別指導により、卒業時には学士(看護学)の学位が取得できるとともに、国家試験を受験し、保健師・看護師免許を取得できます。

処遇など

(2026年1月1日現在)

身分	特別職国家公務員(自衛官ではありません。)
学生手当	月額:161,000円



カリキュラム

看護学を基礎分野から専門分野まで体系的に学び、統合的な実習で実践能力を培います。この他に防衛看護学や部隊実習などの訓練を通じて、幹部自衛官として必要な基礎的資質及び技能を育成します。



卒業後の進路



COURSE
07



一般曹候補生 各部隊の中核を担う自衛官になる。



部隊の中核で活躍する
将来の曹たる隊員を養成する制度

現場の部隊で自衛官として長く活躍したいという方にぴったりの制度です。
選抜試験を経て、幹部に昇任することもできます。

処遇など

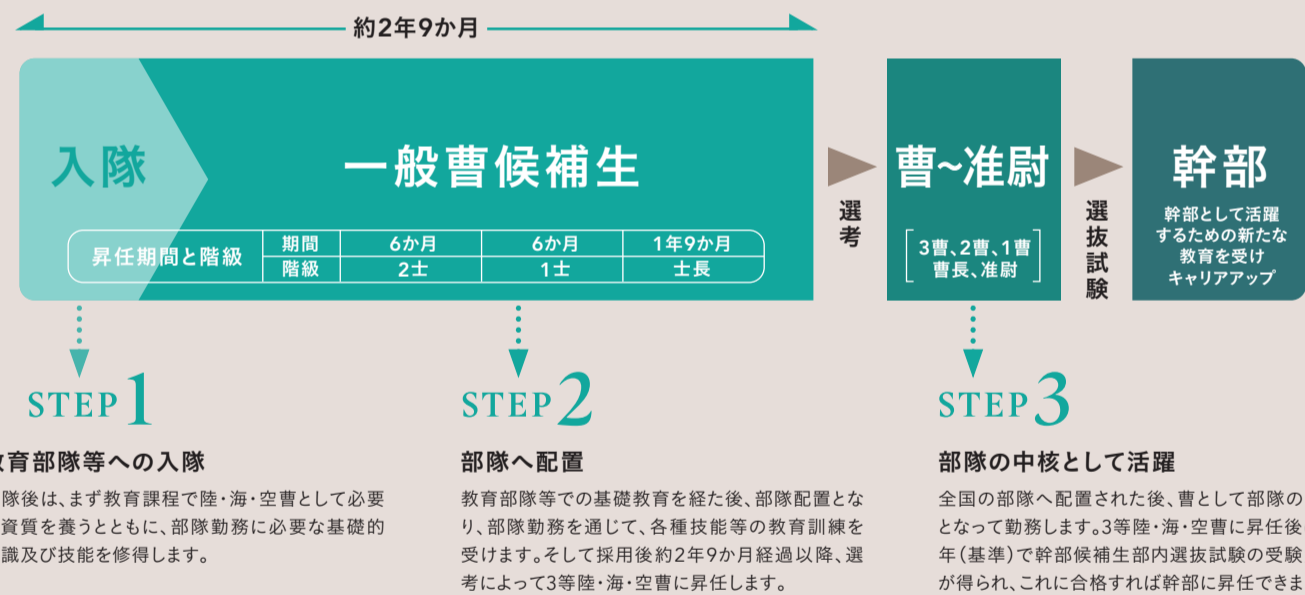
(2026年4月1日現在)

初任給(月額) [※]	高 卒：239,500円 大 卒：258,500円
各種手当	扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。また、年2回の期末・勤勉手当が支給されます。

※初任給は、学歴・職歴等により異なります。また、大卒者の初任給は、複数年かけて262,500円まで引き上げられる予定です。

入隊後の教育及びキャリアアップ

入隊後は、教育課程を通じて陸・海・空曹として必要な資質を養うとともに、部隊勤務に必要な基礎的知識及び技能を修得します。また入隊後2年9か月経過以降、選考によって3等陸・海・空曹に昇任の機会が、さらにその先には幹部への昇任の機会が設けられています。



STEP 1 教育部隊等への入隊

入隊後は、まず教育課程で陸・海・空曹として必要な資質を養うとともに、部隊勤務に必要な基礎的知識及び技能を修得します。

STEP 2 部隊へ配置

教育部隊等での基礎教育を経た後、部隊配置となり、部隊勤務を通じて、各種技能等の教育訓練を受けます。そして採用後約2年9か月経過以降、選考によって3等陸・海・空曹に昇任します。

STEP 3 部隊の中核として活躍

全国の部隊へ配置された後、曹として部隊の中核となって勤務します。3等陸・海・空曹に昇任後は、4年(基準)で幹部候補生部内選抜試験の受験資格が得られ、これに合格すれば幹部に昇任できます。

取得機会のある資格

車両関係	自動車整備士(1~3級) 大型自動車運転免許(1種)(自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要) 大型特殊運転免許 けん引免許
船舶関係	小型船舶操縦士 潜水士
航空関係	航空管制官 航空無線通信士
医療関係	救急救命士 准看護師 臨床検査技師 診療放射線技師
その他	危険物取扱者(乙種第4類) 公害防止管理者(第1~4種) ガス溶接(アーク溶接)技能者・2級ボイラー技士 電気工事士 パソコン検定(3・4級) 英語検定(2・3・4級) ワープロ検定(3・4級) 情報処理(1・2級) 調理師免許 栄養士

COURSE
08



2等陸・海・空士 (任期制自衛官) 柔軟に将来を選択できる任期制自衛官。



入隊と同時に2等陸・海・空士として任命される
任期制の自衛官となる制度

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1任期2年)
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。

処遇など

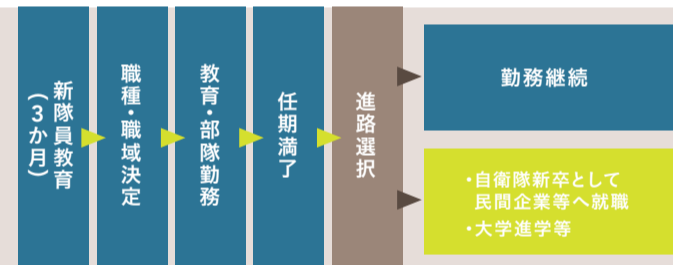
(2026年4月1日現在)

初任給(月額) [※]	高 卒：239,500円 大 卒：258,500円
各種手当	扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。また、年2回の期末・勤勉手当が支給されます。
特例退職手当	1任期満了した際、2年間の勤務で約89万円、3年間で約137万円が支給されます。さらに任期を継続し、2年間の勤務をした場合、約186~191万円が支給されます。

※初任給は、学歴・職歴等により異なります。また、大卒者の初任給は、複数年かけて262,500円まで引き上げられる予定です。

入隊後の教育及びキャリアアップ

入隊後は、教育隊において、自衛官として必要な基礎的事項について教育訓練を受けることになります。任期満了後は、「自衛隊新卒」として民間企業へ就職する等、進路を柔軟に選択することができます。もちろん、希望すれば任期を継続することも可能です。また、部隊の中核である「曹」やリーダーである「幹部」を目指すこともできます。



取得機会のある資格

車両関係	自動車整備士(1~3級) 大型自動車運転免許(1種)(自衛隊以外の大型自動車運転には限定解除が必要) 大型特殊運転免許 けん引免許
船舶関係	小型船舶操縦士 潜水士
航空関係	航空管制官 航空無線通信士
医療関係	救急救命士 准看護師 臨床検査技師 診療放射線技師
その他	危険物取扱者(乙種第4類) 公害防止管理者(第1~4種) ガス溶接(アーク溶接)技能者・2級ボイラー技士 電気工事士 パソコン検定(3・4級) 英語検定(2・3・4級) ワープロ検定(3・4級) 情報処理(1・2級) 調理師免許 栄養士

民間企業等への就職支援

民間企業等への就職を希望する場合、技術・技能資格取得のための訓練や企業説明会など自衛隊の様々な就職支援策を利用し、「自衛隊新卒」として民間企業等への就職支援を受けることができます。また防衛省と総務省消防庁との間で、任期満了により退職予定の自衛官について消防吏員としての活用に向けた相互連携に関する申合せを交わしており、これを活用して消防吏員を目指すこともできます。



任期制自衛官退職時の支援

任期満了により退職予定の任期制自衛官に対して、予備校等による通信教育の活用により大学への進学を支援する制度や国内大学に進学する際に、学費を補助する「任期制自衛官退職時進学支援給付金」制度があります。

【大学進学給付金】年額 535,800円(即応予備自衛官に任用された場合)、年額 356,000円(予備自衛官に任用された場合)



COURSE 09



航空学生

大空を舞台に活躍する夢を叶える。

海上自衛隊のパイロット及び戦術航空士、航空自衛隊のパイロットを養成する制度

訓練を通して、戦闘機、哨戒機、輸送機、ヘリコプターなどのそれぞれの機種を自在に操るためのテクニックを磨きます。海上自衛隊か航空自衛隊で、搭乗する機種や役割が異なります。



処遇など

(2026年4月1日現在)

初任給(月額) [※]	高卒：239,500円 大卒：258,500円 [※]
各種手当	扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。また、年2回の期末・勤勉手当が支給されます。

※初任給は、学歴・職歴等により異なります。また、大卒者の初任給は、複数年かけて262,500円まで引き上げられる予定です。

入隊後の教育及びキャリアアップ

海上自衛隊航空学生

海上自衛隊小月航空基地の小月教育航空隊に入隊し、航空学生課程で1年4か月にわたり座学中心の基礎教育を受けた後、約7～8か月の操縦士基礎課程を履修します。次に、機種ごとの教育課程を約1年～1年2か月履修し、入隊から合計して約4年で、パイロットや戦術航空士の資格を取得、「ウイングマーク」を授与されます。その後、各航空隊に配属され飛行訓練を継続し、幹部候補生学校卒業後、入隊から約6年で幹部(3等海尉)に任官します。

※戦術航空士(Tactical Coordinator)：通称TACCO(タク)と呼ばれ、戦術飛行の中心的役割を果たします。



海上自衛隊で搭乗できる機種

- ◆固定翼哨戒機(P-1・P-3C) ◆救難飛行機(US-2)
- ◆電子戦データ収集機(EP-3) ◆輸送機(C-130R)
- ◆多用機(OP-3C・UP-3C・UP-3D)
- ◆連絡機(LC-90) ◆哨戒ヘリコプター(SH-60J/60K/60L)
- ◆掃海・輸送ヘリコプター(MCH-101) など

航空自衛隊航空学生

航空自衛隊防衛北基地の第12飛行教育団に入隊し、航空学生課程で約2年にわたり座学中心の基礎教育を受けた後、約5～11か月の飛行準備課程を履修します。飛行準備課程修了後は、静浜基地又は防衛北基地で約6か月にわたり初級操縦課程を履修します。次に、機種ごとに分かれて約1年の基本操縦課程を履修し、入隊から合計して約4年で、パイロットの資格を取得、「ウイングマーク」を授与されます。その後、各飛行隊に配属され飛行訓練を継続し、幹部候補生学校卒業後、入隊から約6年で幹部(3等空尉)に任官します。



航空自衛隊で搭乗できる機種

- ◆戦闘機(F-15J/DJ・F-2A/B・F-35A/B)
- ◆早期警戒(管制)機(E-2C・E-767)
- ◆空中給油・輸送機(KC-767) ◆輸送機(C-130H・C-2)
- ◆救難ヘリコプター(UH-60J) ◆輸送ヘリコプター(CH-47J)
- ◆政府専用機(B-777) など

COURSE 10



※令和10年度から陸海空共同、男女共学の学校となります。

陸上自衛隊高等工科学校生徒



先行き不透明な現代を生き抜く力を養う。

高度なテクノロジー教育により、国際社会でも活躍できる陸上自衛官となる人材を養成する学校

充実した学習環境で、高度な専門知識と逞しさを持つ人材を育成。質の高い教育内容を通して、識能(スキル)と資質(マインド)を育てます。

処遇など

(2026年4月1日現在)

身分	特別職国家公務員(自衛官ではありません)
手当	生徒手当 月額：147,700円 諸手当 月額：19,000円
卒業資格	提携する通信制高等学校(神奈川県立横浜修悠館高等学校)に入学し、3学年終了時に高等学校の卒業資格を取得します。

教育について

高等学校普通科と同等の教育を行う「一般教育」、高度なテクノロジーを修得するための教育を行う「専門教育」、陸上自衛官として必要な体力、気力、チームワーク、リーダーシップ等を養うための「防衛基礎学」を主たる教育として実施し、将来活躍するための素地を養います。



一般教育：高等学校学習指導要項に準拠した教育を受けます。

専門教育：高機能化、システム化に対応する内容を学びます。

防衛基礎学：陸上自衛隊として必要な識能及び資質の教育を受けます。

その他：クラブ活動、生徒会活動及び各種行事等に参加します。

学校生活について

学業だけでなく、寮(生徒舎)生活や様々な行事を通して多彩な経験ができることは、一般の高校にはない魅力の1つです。仲間とともに過ごす学校生活の中で、たくさんの楽しい思い出ができるとともに、人と人との絆の大切さを実感することができます。また、日々の生活を通じ、自然と自律心、協調性、豊かな感受性も育まれます。



専門の栄養士が成長期の生徒を考慮した食事を作ります。自習時間は、自習室で各々の机を使い勉強します。

生徒によるパレードの様子。