



Lifestyle, Insights, Networking, Knowledge & Skills

MARINE & *Family*

**Your LINK
to the Corps**



作図・レイアウト・構成・第三版改訂：

Yoko Frazier
Yasuko Alexandre

目 次

第1項 初めに	1
L.I.N.K.S.目的	2
L.I.N.K.S.の定義	2
L.I.N.K.S.セッション概要	3
第2項 海兵隊について	5
国家防衛組織図	6
国防総省兵力統計	7
海兵隊の歴史概要	8
海兵隊用語クイズ	15
海兵隊宣誓	16
海兵隊ランク構成表	17
制服情報	18
海兵隊ユニフォーム	19
歴史に見る海兵隊ユニフォーム	21
海兵空陸機動部隊 (MAGTF)	24
海兵空陸機動部隊 (MAGTF) における 4 つの主な部隊	25
海兵隊組織図	26
海兵遠征軍 (MEF) 組織図	27
海兵隊基地・施設	28
海兵隊予備軍 (MARFORRES)	29
海兵隊採用司令部 (MCRC)	30
社交儀礼とマナー	31
海兵隊における交流行事	32
軍での時間の読み方	34
第3項 迷路 (福利厚生やサービス)	35
あなたの地域の海兵隊基地・施設地図	36
あなたの地域のインフォメーション	37
ID カードと DEERS	38
トライケア医療プラン	40
トライケアデンタルプラン	44
トライケア薬局の利点	46
カミソリー	48
海兵隊コミュニティーサービス (MCCS)	48
各種サービス	49
海兵隊エクスチェンジ (MCX)	50
海兵隊員&家族 (MF)	51
ファミリーレディネス：家族支援	51
海兵隊家族生活支援課 (MCFTB)	51
部隊による個人と家族への支援プログラム (UPFRP)	54
家族のためのプログラム (Family Care)	55
保育・託児所・学童プログラム (CYP)	55

特殊家族プログラム (EFMP)	56
スクールリエイゾンプログラム (SL)	57
公私発育・育成支援プログラム (P&PD)	57
MCCS 図書館プログラム	57
家族雇用アシスタントプログラム (FMEAP)	58
軍人の配偶者のためのキャリアづくり 10 か条	59
配偶者への教育とキャリアの機会 (SECO)	60
個人財産管理プログラム (PFM)	61
転職準備プログラム (TRP)	62
海兵隊員ネットワーク (M4L)	62
軍人対象のサービス	63
個人財産	63
投票	63
人的損害時の救済業務	64
通知、遺族援助と手当・給付	64
フィットネスレクリエーションプログラム	67
フィットネス、水中スポーツ、スポーツ	67
健康促進	67
地域のレクリエーション	68
屋外レクリエーションプログラム	68
旅行	69
特別レクリエーション	70
シングルマリンプログラム (SMP)	71
精神衛生と臨床カウンセリングサービス	72
家族養護プログラム (FAP)	73
新しく親になる方へのプログラム (NPSP)	73
戦闘作戦上ストレスコントロール (COSC)	73
自殺防止	73
性犯罪防止及び対応 (SAPR)	74
その他生活向上サポートプログラム及びサービス	74
法務部	74
憲兵隊、軍警察 (PMO, MP)	77
報道部 (PAO)	77
お役立ち情報サイト・プログラム	78
第 4 項 給料日	81
給与明細書の読み方	84
給料、手当、控除	88
クレジットカードはお金がかかる	92
軍人への貸金法	94
あなたのクレジット・リポート	95
第 5 項 別離と出張・派遣	97
なぜ離れて暮らすのか	98
ファミリーレディネスオフィサー (FRO)	99
出張・派遣前のチェックリスト	100
感情変化 (普通なんですよ)	101
個人安全対策	103

軍情報の保護 (OPSEC)	104
ケア・パッケージ	105
出張・派遣中をどう乗り切るか!!	106
子供達のための活動	107
出張・派遣後の感情を分かち合う方法	108
第6項 クロスロード・引越し	111
転勤援助プログラム (I&R)	112
軍引越し管理事務所 (DMO)	112
ミリタリーワンソース	112
引越しとお金・手当と権利	113
転勤命令 (PCS) に基づく引越しの権利	113
引越しチェックリスト	115
家財道具梱包時のヒント	117
引越しの知恵袋	119
第7項 より良い人間関係を	121
ゴールデン・ルールを忘れないで	123
肯定的行動・否定的行動	123
第8項 海兵隊員であり続けること	125
下士官昇進の流れ	126
将校昇進の流れ	126
MOS ロードマップ	127
昇進するのに有利となる選択教育	128
他の軍人教育プログラム	130
海兵隊に残る理由・利点	131
他のより具体的なメリット	133
海兵隊における特典一例	135
退役	136
第9項 地域活動への参加	137
地域活動への参加	138
国内ボランティア活動情報	139
海兵隊で使用される略語	140
情報・参照・提供先	147
American Legion	147
Defense Center of Excellence Outreach	147
Educational & Developmental Intervention Services (EDIS)	147
LifeLines Services Network (LSN)	147
Marine Corps League	147
Military Spouse Employment Partnership (MSEP)	147
Marine Corps Scholarship Foundation Inc.	148
Military Officers Association of America	148
Military Spouse Resources	148
My Career Advancement Account (MyCAA)	148
National Military Family Association (NMFA)	148
National Suicide Prevention Lifeline and Veterans Suicide Prevention Hotline	148

Naval Enlisted Reserve Association (NERA)	148
Navy Mutual Aid Association.....	148
Non-Commissioned Officers Association (NCOA)	149
Salvation Army.....	149
Spouse Education Career Opportunities (SECO)	149
USA Jobs.....	149
Women Marines Association.....	149
海兵隊用語クイズの答え.....	150

第一項 初めに



L.I.N.K.S.の目的

海兵隊員の配偶者達がお互いに助け合うために:

- ・海兵隊の任務が与える生活への影響を理解する
- ・その生活の知識を習得し、コツをつかみ、目の前に広がる新しいことにチャレンジする力を身につける
- ・新しい友達を見つける
- ・情報収集のコツをつかむ

L.I.N.K.S.の旅へようこそ!!

L.I.N.K.S.の定義

L

LIFESTYLE ライフスタイルとは新しい生活のことです。海兵隊員と結婚し、この先いろいろな面で一般の社会生活とは違った生活をするになります。

I

INSIGHTS 海兵隊の生活 見識は、体験者、経験者によってのみ伝えられるものです。海兵隊生活の真のエキスパート、それは海兵隊員の配偶者達です。

N

NETWORKING ネットワークとは、L.I.N.K.S.を通じて知り合った人々、またこの先あなたが海兵隊生活の中で出会う、数多くの人々との交流のです。これが心強い支援システム・ネットワークとなります。

K

KNOWLEDGE 知識とは、海兵隊の文化を理解し、どう前進していくかなどのお役立ち情報をお届けします。

S

SKILLS コツとは、参加者が与えられた知識を理解し、海兵隊の生活に反映できるコツを向上させます。

L.I.N.K.S.セッション概要

- 初めに：** MCFTB L.I.N.K.S.の概要紹介、新しい配偶者達を海兵隊家族として歓迎します。
- 海兵隊について：** 米国海兵隊の伝統、構造、任務そして海兵隊と行動を共にする海軍を含む概要の説明。参加者全員で、海兵隊の任務が生活に及ぼす影響、試練、対応、考え方などについて話します。
- 迷路
(福利厚生やサービス)：** 海兵隊家族に与えられた福利厚生の保障・特権および情報源の概略。海兵隊生活での試練に必要なコツを紹介します。
- 給料日：** 基本給と諸手当について。LES（給与明細）の「知っておきたい欄」の説明。責任ある家計設計の重要性、家計計画のためのおすすめ資料の紹介。
- 別離と出張・派遣：** 海兵隊家族なら誰もが経験する、離れ離れの生活について。隊員の不在中にのしかかる責任にバランスよく対応できるよう、経験ある配偶者達からの提案もあります。
- クロスロード・引越し：** 軍に関わる一員として引越しの際に遭遇する数々の問題について話します。経験豊富な配偶者達からのアドバイスも！
- より良い人間関係を：** 会話を通して、良い人間関係を築くことに焦点をあてます。海軍の従軍牧師（チャップリン）等からの人間関係の和を広げる提案があります。
- 海兵隊員であり続ける：** 軍との再契約を望む隊員と家族への特典について話します。
- 地域活動への参加：** 基地内外にとらわれず、生活地域であなただけのボランティアや地域活動への参加意義を話します。
- 結び・まとめ：** ケーキカッティングセレモニーと修了式。参加者の今後の知識とコツの向上、そしてそれらを新しい配偶者達へ伝達していくようにお願いし、これから先の旅を祝って解散です。終了証明書が授与されます。



This page left intentionally blank.

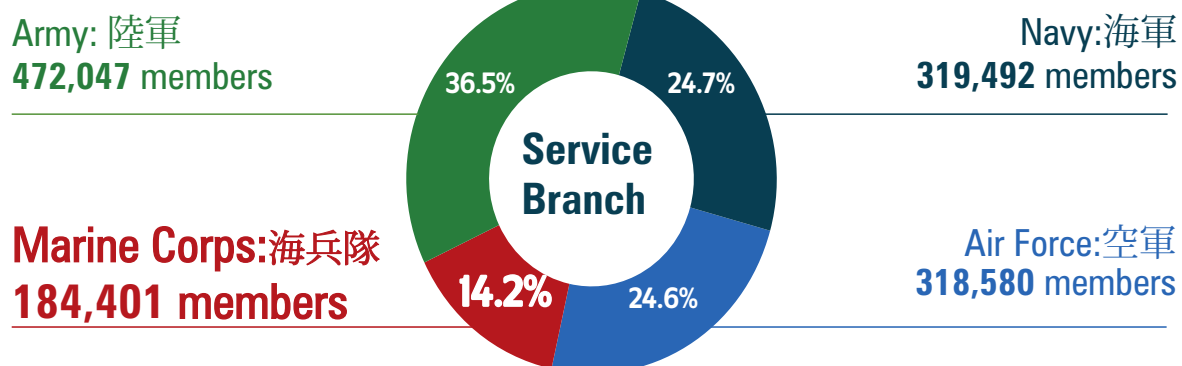
第2項 海兵隊について



国家防衛組織図



国防総省兵力統計



海兵隊現役軍人総数：184,401人



11.4% Officers



88.6% Enlisted

アメリカ合衆国海兵隊人員現役軍人
(現役軍人 83%, 予備兵 17%)

2017年9月30日付

下士官 163,290人

将 校 21,111人

Sources: Department of Defense (DoD) Releases Fiscal Year 2017 President's Budget Proposal
DMDC Active Duty Military Personnel Master File Sep 2017

海兵隊の歴史概要

1775年11月10日、フィラデルフィアで開催された第2大陸会議において、艦隊に乗る陸戦兵士が必要になり「2大隊を海兵隊員で立ち上げよ！（two Battalions of Marines be raised）」が決議されました。この決議で大陸海兵隊（the Continental Marines）が設立し、アメリカ海兵隊が誕生しました。陸・海戦に参加した最初の海兵隊は、サミュエル・ニコラス大尉指揮のもと、1776年3月のバハマで初の海陸協同奇襲作戦（ナッソーの戦い）を含む多くの重要な作戦に参戦し、勇敢な戦士として海兵隊の名をあげました。大陸海兵隊の初将校ニコラスは、アメリカ独立革命の間、年長海兵隊将校として働き、後に初代海兵隊総司令官となりました。1783年4月にパリ条約で革命戦争に終止符が打たれ、残った海軍の船は売却され、大陸海軍と海兵隊は解散となりました。

革命戦争後、1798年7月11日に再編成された海兵隊は、フランスとの「擬似戦争」に参戦、サント・ドミンゴに上陸「トリポリの海岸まで！（Shores of Tripoli）」を胸にバーバリーの手と数多く交戦しました。

海兵隊は、米英戦争（War of 1812）終盤におけるメリーランド州ブラーデンスバーグの戦いやアンドリュー・ジャクソンと共にニューオーリンズの戦いなど多くの海軍作戦にも参戦しました。



米英戦争から10年後、海兵隊は世界中でアメリカの利益を守るため、カリブ海、フォークランド諸島、スマトラ島、西アフリカ沿岸での戦争、国内においては、フロリダ州内のセミノールインディアン（セミノール戦争）に参戦しました。

1846-1848年の米墨戦争（メキシコ戦争）では、海兵隊はメキシコ湾と太平洋沿岸にある敵の港湾を占領しました。海兵隊大隊がウィンフィールド・スコット将軍率いる陸軍とプエルボ合流し、メキシコシティのモンテズマ・ホール（Hall of Montezuma）まで戦い続けました。

南北戦争（1861-1865年）では、海兵隊は陸上・海上で参戦しました。海軍と協同参戦でしたが、1個大隊はブルラン（Bull Run）の戦いに参戦し、他の部隊はハッテラス岬、ニューオーリンズ、チャールストンそしてフォートフィッシャーの港に派遣され、敵の侵入を防いでいました。19世紀後半には、海兵隊は世界中、特に東洋やカリブ海に上陸をしていました。

米西戦争（1898 年）時、海兵隊はキューバ、プエルトリコ、グアム、フィリピンで勇ましく戦い、米西戦争以降、海兵隊はその規模を広げ、戦闘技術を伸ばしていきました。

海兵隊はフィリピン反乱（1899-1902 年）、中国の義和団の乱（1900 年）、ニカラグア、パナマ、キューバ、メキシコ、ハイチにも派兵されていました。



第一次世界大戦では、フランスでの戦いへ外征軍として参戦し、1918 年のベロー・ウッズの戦いで第 4 海兵遠征旅団が「Devil Dogs」のあだ名をつけられるほど勇敢な戦いぶりを見せ、ソワソンの戦い、サンミエルの戦い、モンブラン、ムーズ・アルゴンヌ攻勢での戦いも目をみはるものでした。

1912 年に設立された海兵航空団も、フランスとベルギーへ爆撃計画に

参加し大きな貢献をしました。フランスに駐屯した海兵隊員は 3 万人以上、その 1/3 以上が 6 ヶ月の激戦で死者・負傷者となりました。

海兵隊にとって第二次世界大戦までの 20 年間は、水陸両用戦に必要な、装備、組織作りの本格的な開発・発展の時期でした。これらの成果は、ガダルカナル島で最初に現れ、ブーゲンビル島、タラワ、ニュー・ブリテン、クェゼリン環礁、エニウェトク環礁、サイパン、グアム、テニアン島、ペリリュー島、硫黄島、沖縄と続きました。1945 年戦争終盤では、海兵隊は 6 師団、5 航空団、支援部隊と拡大していきました。第二次世界大戦中の隊員数は最大時で 485,113 人、戦死・負傷者数は 87,000 人、82 人の隊員が名誉勲章を授与されました。



戦後、海兵隊は日本と中国北部の占領に参加しました。また、バージニア州クワンティコでは集中的に海兵隊全体でヘリコプターを使つての「立体包囲（攻撃）」機能を上げるための実験参加などを行いました。

1950 年、韓国仁川に入った海兵隊は強襲上陸の訓練成果を見せつけ、訓練・作戦の実行可能と必要性を証明しました。ソウル奪還後、海兵隊は長津湖の戦いに進行し、中国共産主義国と交戦しました。数年間、攻勢・逆襲を繰返し、終わりの見えない塹壕戦が続きましたが、1955 年 3 月朝鮮戦争での海兵地上部隊は占領地から撤退、この時点で、戦死・負傷者は 25,000 人以上となりました。



海兵隊は 1958 年 7 月、旅団サイズの軍勢がレバノン暴動を沈静化するために派兵され、1962 年 10 月のキューバ危機では対水陸両用部隊が配置されるも、上陸はなく、1965 年 4 月には、ドミニカ内戦勃発のためアメリカ人の保護及び帰国希望者たちの避難をおこないました。



1965 年、ベトナムのダナンに第 9 海兵遠征旅団が上陸し、海兵隊のベトナム戦争への参戦が始まりました。敵のテト攻勢後、1968 年夏までには、ベトナム国内での海兵隊兵力は最大でおよそ 85,000 人に達しました。1969 年、南ベトナムには大きな戦闘能力があるとし、海兵隊は撤退を始め、1971 年 6 月には最後の海兵地上部隊が撤退しました。

ベトナム戦争は海兵隊歴史の中で最も長く、高コストな戦争で、戦死者は 13,000 人に上り、88,000 人以上が負傷しました。1975 年春、海兵隊は大使館員、アメリカ国民及びブノンペン・カンボジア・サイゴン・ベトナム共和国の難民の避難を行いました。5 月には、カンボジア沿岸で SS Mayaguez（マヤグエース号事件）が拿捕され、その救出に不可欠な役割を行いました。

1970 年代半ば、海兵隊の第 2 海兵師団の水陸両用隊は北ヨーロッパ全土において、NATO（北大西洋条約機構）の北側援護を引き受ける演習に参加し、重要な地位を確定しました。海兵隊は世界で必要な時に、緊急展開部隊の派兵、軍行動が柔軟かつ迅速に取れるよう保証するために編成されていきました。

海上事前集積船（MPS: Maritime Pre-positioning Ships）の構想は、事前に必要な戦闘装備などを軍事作戦で指定された地域近くに配備することによって、海兵隊が MSP を乗り継いで有事に即応できる機能を強化する目的で開発されました。

1980 年代以降、アメリカ大使館へのテロ攻撃が世界中で増加し、国務省下にある海兵隊保安警護隊（MSG: Marine Security Guards）は、この問題に正面から挑戦し続けています。1982 年 8 月、海兵隊は国連平和維持部隊に参加し、レバノンのベイルートに入りました。それから 19 ヶ月間、これらの部隊は勇気とプロ根性で与えられた危険な任務に就きました。1983 年 10 月、海兵隊は短時間の準備でグレナダ侵攻任務に就き、成功を収めました。1980 年代終わり頃の 10 年間は不安定な中央アメリカ情勢のため派兵召喚され、1989 年 12 月には「アメリカ国民の生命を守ること、パナマの民主化を再建する目的／ジャスト・コーズ作戦」がパナマで始まりました。

1 年も経たない 1990 年 8 月、イラクがクウェート侵攻し続けたため、海兵隊にとって第二次世界大戦以降最大の作戦行動に入りました。1990 年 8 月から 1991 年 1 月の間に、24 の歩兵大隊、40 の飛行戦隊、92,000 人を超える隊員がペルシャ湾に派兵され、1991 年 1 月 16 日の空爆で幕を開けた「砂漠の盾」作戦／「砂漠の嵐」作戦に参加しました。

主な攻撃役となった、第 1・第 2 海兵師団が 2 月 24 日イラクの防衛線を突破しクウェートを占領しました。地上戦開始から 100 時間後の 2 月 28 日朝までにイラク陸軍の 4,000 台の戦車が破壊され、42 の師団は全滅・戦闘不能にされ、イラク陸軍のほとんどを降伏させクウェート市内に追い込む作戦を展開しました。



1990-91 年のペルシャ湾近辺の出来事で影が薄くなっていますが、海兵隊はその他にも多くの重要な派兵を行い、海兵隊の柔軟かつ迅速さを示していました。リベリアやソマリアでは非戦闘活動として避難活動、バングラディシュ、フィリピン、北イラクにおける人道支援・人命救助活動なども行っていました。

1992 年 12 月、海兵隊はソマリアに上陸し 2 年に渡り、飢餓や紛争地域における人道支援活動に従事しました。その他の地域では、ボスニア・ヘルツェゴビナ飛行禁止区域で、飛行禁止区域を守るために海兵隊所属飛行機が「デニー・フライト作戦（Operation Deny Flight）」に参加しました。1994 年 4 月には、遠隔地域で情勢不安定なルワンダよりアメリカ国民を守るための救出活動を行いました。

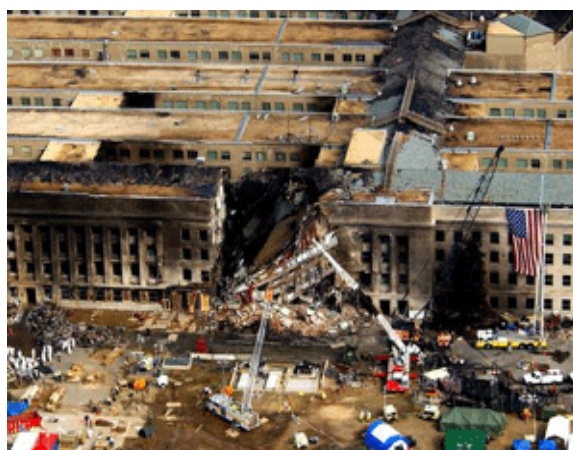


機能の導入促進を目的としています。演習においては、「Hunter Warrior（侵入を目的とした訓練）」や「Urban Warrior（都市制定訓練）」などで、将来の戦術的構想を実地調査し、都市環境での軍事作戦における技術向上を目指しています。

1990年代末、海兵隊はセキュリティー・サービスとアメリカ国民避難支援として政治・国内情勢が不安定なアフリカ諸国（リベリア、中央アフリカ共和国、ザイール、エチオピア）に派兵されました。

アメリカ近辺においては、ハイチ民主化を助けるために1994年9月に海兵隊は派兵されました。同じ頃、麻薬撲滅運動援助、アメリカ西部で発生した山火事、洪水・ハリケーン救済活動など積極的に参加しました。

海兵隊は、新世紀に起こりうる有事や自然災害に向け、新しい技術を取り入れ続けています。海兵隊戦闘研究所（Marine Corps Warfighting Laboratory）は1995年に設立され、海兵隊に対する編成評価、新技術の戦闘効果・影響、作戦への新しい戦闘能力・



人道支援・災害救済活動では、1998年の1年間にケニア、中央アフリカ共和国首都ホンジュラス、ニカラグア、エルサルバドル、グアテマラで活動をしました。1999年はコソボでの「アライド・フォース作戦（Operation Allied Force）」を支援しました。2001年9月に起こったニューヨーク・首都ワシントンの同時多発テロ直後、海兵隊は11月にはアラビア海に遠征、「不朽の自由作戦（Operation Enduring Freedom）」の一環として南アフガニスタンに前線基地を設置しました。

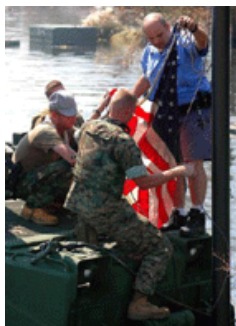
2002年、海兵隊は「対テロ戦争（Global War on Terrorism）」における重要な役割を務め続けました。海兵隊はアフガニスタンからアラビア湾、アフリカの角（Horn of Africa）やフィリピンにかけての多様な地域で活動しました。2003年初めには、1990-1991年の「湾岸戦争（Persian Gulf War）」始まって以来の大規模な海兵隊の派遣が行われ、76,000人の隊員が中央司令地域で任務に就きイラクと対峙しました。

第1海兵遠征団にタラワ任務部隊（Task Force Tarawa）と英国第1機甲師団（United Kingdom's 1st Armored Division）を加え、最初の通常地上部隊として、2003年3月に「イラク開放戦争：イラク戦争（Operation Iraqi Freedom）」の一部作戦としてイラクに突入しました。イラク侵攻が深まる中、第3海兵航空団による固定翼機（航空機）とヘリコプターで、海兵隊員と連合部隊に上空支援と攻撃支援を行いました。

地上では、第1海兵遠征軍がクエート国境からイラクの首都バグダッドとティクリートまでの400マイル侵攻し、イラク軍の抵抗勢力を排除していきました。第1海兵遠征軍の任務は治安の安定化、セキュリティ活動へ移行となり、その後9月にアメリカに帰還しましたが、しかし2004年の初め頃に第1海兵遠征軍はイラクへの再派遣のための準備が始まりました。以来、海兵隊の大隊、中隊は交代で派遣され、タリバンとアルカイダの勢力と交戦していました。2008年4月29日、第24海兵遠征部隊がタリバンの占領下にあるヘルマンド州ガルムシール市に侵攻、この地区でアメリカ軍が行った長年の作戦の中で、最初の大きな作戦となりました。

適応性と信頼性のある海兵隊はアフリカの角からハイチ、フィリピンと世界中で重要な活動も行っています。

アメリカ国内でも、海兵隊は多くの地域で、海ぎわ作戦や山火事の消火活動、ハリケーン救助活動に参加しています。2004年12月インド洋で津波が発生し、沿岸地域は津波に飲み込まれ廃墟化し、150,000人の死傷者が出ました。第3海兵遠征軍が直ぐにタイランド、インドネシア、スリランカに入り、災害救援活動を開始しました。



2005年の初め、イラクに駐屯する海兵隊は、第2海兵遠征軍から第1海兵遠征軍に交代し、初期活動から、イラク治安部隊との共同活動に任務を移行していきました。海兵隊の部隊は、アフガニスタンにおける「不朽の自由作戦（Operation Enduring Freedom）」への空・陸の支援の継続をしました。アメリカ国内では、海軍・海兵隊で編成された3,000人近い海兵隊と海軍チームが、9月から10月にかけてルイジアナとミシシッピに直撃したハリケーン・カトリーナとリタへの探索、救助、人道支援、災害復旧支援対策を行い、その適応力と迅速さを示すことができました。

近年では、海兵隊はイラク戦争の一貫である「イラク開放戦争（Operation Iraqi Freedom）」への派兵が主になっていました。2003年のイラク侵攻において第1海兵遠征軍と陸軍第3歩兵師団と共に陣頭指揮をとり、海兵隊部隊で1968年以来の殊勲部隊章（Presidential Unit Citation）授与につながりました。

2003年秋には海兵隊はイラクから撤退しましたが、2004年から占領を任務として戻ることになり、バグダッド西部に位置する砂漠地帯のアルアンバル州が責任担当区となりました。この占領期間中、海兵隊は4月のファルージャ市攻撃「ファルージャの戦闘

（Operation Vigilant Resolve）」、2004年11月「幽けき者の怒り作戦（Operation Phantom Fury）」の陣頭指揮をとり、ラマディー市、アルカイム市、ヒート市での激戦にも参加しました。

2005年10月に国防省長官命令のもと海兵隊に米特殊作戦部隊（U.S. Special Operation Command, USSOCOM）が構成され、海兵隊から1部隊約2,500隊員で部隊を編成し、USSOCOMでの任務に就くことになり、その後2006年2月キャンプ・レジューンで海兵隊特殊作戦司令部（United States Marine Corps Forces Special Operations Command, MARSOC）が稼働しました。MARSOCは外国の内部防衛を指揮するために設立されたため、当初外

国軍軍事訓練部隊と考えられていました。MARSOBは稼働して6ヶ月後の2006年8月に最初の派兵が行われました。

2006年11月10日、海兵隊国立博物館がオープンしました。外観は「硫黄島の星条旗を掲げる姿を彷彿させる」イメージで作られました。100,000平方フィートの展示面積がありマルチメディアに展示が行われており、1775年から国の軍務に就いた海兵隊への賛辞と敬意が払われています。この博物館は首都ワシントン・ネイビー・ヤード（海軍工廠）にあった海兵隊歴史センターと2002年11月15日に閉鎖された、クワンティコにあった海兵隊航空地上博物館に替わるものです。



2009年3月1日オバマ大統領が2010年8月までに、全戦闘部隊をイラクから迅速撤退をキャンプ・レジュンでの演説で宣言しました。2009年6月、7,000人の隊員が第2海兵遠征旅団としてアフガニスタンのセキュリティ向上のため出発し、翌月には「剣の一撃作戦（Operation Strike of the Sword）」に参加しました。海兵隊は2010年1月23日付を持って、アルアンバル州に駐屯するアメリカ陸軍に責任を引き渡し、イラクでの任務終了となりました。

今日の海兵隊は、ベロー・ウッズの戦い、硫黄島、長津湖の戦い、ケサンの戦いで勇敢に戦った先駆者たちの伝統を誇りにし続けています。国への忠実な任務を受け継ぐことに誇りを持ち、明日への挑戦に立ち向かい、「最高の中の最高」を貫き通すのが海兵隊です。

海兵隊用語クイズ

海兵隊員と結婚して最初にぶつかる壁は、彼らの使う言葉！！よく使われている言葉、頭文字を並べてみました。どれがどれに当てはまるか、わかりますか？

_____ 軍人と家族の食料販売店	a. Allotment
_____ 全装備装着での行進	b. Service Alpha Uniform
_____ 既婚隊員の基地内住宅	c. Barracks
_____ 隊員がほかの場所に一定期間出ること	d. Blouse
_____ 家族の保証人	e. 96
_____ トイレ	f. Service Bravo Uniform
_____ 午前零時から通常勤務開始までの時間帯	g. Chain of Command
_____ 迷彩服の上着	h. Service Charlie Uniform
_____ 半袖シャツとズボン	i. Chevrons
_____ 指定区域の掃除	j. The Colors
_____ 許可済みの休暇	k. Commissary
_____ 緑のウール、またはポリエルテル／混紡のジャケットとズボン	l. Company
_____ 部隊の管理事務・運営部	m. Cover
_____ 緑のウール地のセーター	n. Deployment
_____ 国旗、部隊旗	o. Esprit De Corps
_____ 大隊の中にあるいくつかの小隊	p. Field Days
_____ 長袖カーキ色のシャツとズボン、タイ	q. Head
_____ 週末を含む4連休	r. Hump
_____ グループの誇りとされる強い心の繋がり	s. Leave
_____ 隊員の住居／宿舍	t. O-Dark Thirty
_____ 兵舎の掃除	u. Police Call
_____ 下士官が袖や襟につける階級章	v. Quarters
_____ どの部隊に誰が誰と働いているかを示す表	w. S-1
_____ 帽子	x. Skivvies
_____ 下着	y. Sponsor
_____ 銀行口座または振込先指定への口座入金	z. Wooly-Pully

海兵隊宣誓



E-1 から E-9

I, _____, do solemnly swear that I will support and defend the Constitution of the United States against all enemies, foreign and domestic; that I will bear true faith and allegiance to the same. That I will obey the orders of the President of the United States and the orders of the officers appointed over me, according to regulations and the Uniform Code of Military Justice, so help me God.

私_____は、国内・海外に関わらず全ての敵からアメリカ合衆国憲法を厳粛に守りサポートすることをここに誓います。同様に真の誠実と忠誠を誓います。私が軍規定に基づきアメリカ合衆国大統領の命令、そして私の上位将校達の命令に従うことを神に誓います。

W-1 から O-10

I, _____, do solemnly swear that I will support and defend the Constitution of the United States against all enemies, foreign and domestic; that I will bear true faith and allegiance to the same; that I take this oath freely without mental reservation or purpose of evasion; that I will well and faithfully discharge the duties of the office on which I am about to enter. So help me God.

私_____は、国内・海外に関わらず全ての敵からアメリカ合衆国憲法を厳粛に守りサポートすることをここに誓います。同様に真の誠実と忠誠を誓います。そして、どんなことがあろうとも、真摯にこの宣誓に従います。私はどのような任務にあたろうとも神に誓って忠実に職務を遂行します。

海兵隊ランク構成表

Enlisted (下士官)		Warrant Officer (准士官)		
	Private (プライベート)	E-1		Warrant Officer (ワラント・オフィサー) W-1
	Private First Class (プライベート・ファースト・クラス)	E-2		Chief Warrant Officer 2 (チーフ・ワラント・オフィサー・トゥ) W-2
	Lance Corporal (ランス・コーポラル)	E-3		Chief Warrant Officer 3 (チーフ・ワラント・オフィサー・スリー) W-3
	Corporal (コーポラル)	E-4		Chief Warrant Officer 4 (チーフ・ワラント・オフィサー・フォー) W-4
	Sergeant (サージエント)	E-5		Chief Warrant Officer 5 (チーフ・ワラント・オフィサー・ファイヴ) W-5
		Officer (将校)		
	Staff Sergeant (スタッフ・サージエント)	E-6		Second Lieutenant (セカンド・ルテネント) O-1
	Gunnery Sergeant (ガナリ・サージエント)	E-7		First Lieutenant (ファースト・ルテネント) O-2
	Master Sergeant (マスター・サージエント)	E-8		Captain (キャプテン) O-3
	First Sergeant (ファースト・サージエント)	E-8		Major (メイジャー) O-4
	Master Gunnery Sergeant (マスター・ガナリ・サージエント)	E-9		Lieutenant Colonel (ルテネント・カーナル) O-5
	Sergeant Major (サージエント・メイジャー)	E-9		Colonel (カーナル) O-6
	Sergeant Major of the Marine Corps (サージエント・メイジャー・オブ・ダ・マリン・コア)	E-9		Brigadier General (ブルガディアー・ジェネラル) O-7
				Major General (メイジャー・ジェネラル) O-8
				Lieutenant General (ルテネント・ジェネラル) O-9
				General (ジェネラル) O-10

制服情報

Anodized Brass（陽極酸化処理真鍮）	みがく必要のない完結した真鍮
Barracks Cover（バラックスカバー）	黒いバイザーで上部が白か緑の帽子
Blousing Band（ブラウジングバンド）	ズボンの脚部を押込むのに使用するゴム 別名：ブーツバンド
Chevrons（シェブロンズ）	下士官が袖と襟につけるランクを示す階級 ストライプ
Combat Boots（コンバットブーツ）	黄褐色のスエードコンバットブーツ
Corfam（コルフアム）	高い光沢ある黒い靴
Hashmarks（ハッシュマークス）	下士官が袖につける年功袖章。各ストライプは 4年のサービスを指す
Identification tags（認識票）	隊員の個人 識別情報がある金属タグ 首の回りにチェーンで着用
Blouse（ブラウス）	制服の上着

海兵隊ユニフォーム



海兵隊の戦闘服・作業着（Marine Corps Combat Utility Uniform, MCCUU：別名キャミ）は通常のユニフォームで全派遣隊員と国内にいるほとんどの海兵隊員・海軍員で着用されています。デジ・キャミ（Marine pattern, MARPAT）は着用者の姿が周りに溶け込むようデザインされており、他軍とは全く違ったパターンを採用しています。MCCUUはMARPAT色の組み合わせで、上着、ズボン、緑色の肌着、スエードのブーツ（黄土色）で構成されています。MARPATには大きく分けて、森林地帯／冬用（緑／茶色／黒）と砂漠地帯／夏用（褐色／茶色／グレー）の2種類が承認されています。将校・下士官とも両襟に階級章をピンの様な物で止めます。下士官の階級章は常に黒色で、将校は駐屯地（平常時・平和時）には光沢のある階級章、戦場では光沢を消した階級章（または、全く着用しない）を着けます。ほとんどの記章や胸章、光沢あり・無しにかかわらず、適切であれば戦闘服・作業着に着けることができます。

休暇や非番でも戦闘服・作業着での外出は禁止されています。例外は、勤務地－自宅間の移動、緊急停止などです。

制服（Service Uniform）

制服は民間のスーツにあたり、ほとんどの公務で着ることができます。この制服は非番の時でも着用できます。

- **Service “A”**（アルファ）は基本の制服です。男性隊員は緑のコートとズボン、カーキの網込みベルト、ボタンシャツ、ネクタイ、ネクタイクリップ、黒の靴となり、女性隊員はネクタイの代わりにネックタブ、パンプス、スラックスかスカートの着用となります。

- **Service “B”**（ブラボー）は **Service “A”**とほとんど同じですが、コートはなく、シャツにリボン（授与略綬：りゃくじゅ）を着けることができます。
- **Service “C”**（チャーリー）は **Service “B”**とほとんど同じですが、半袖のボタンシャツでネクタイなしとなります。

2 タイプの制帽があり、緑の柔らかなギャリソンキャップ（garrison cap）、硬い素材のバラックス・カバー（Barracks Cover）が制服とともに着用になります。将校の階級章はコートの肩かシャツの襟、下士官は階級章を袖に縫い付けます。



ブルードレス（Blue Dress）

ブルードレスまたは“ブルー”は一般の正装にあたります。将校、NCO、SNCO には「緋の線（blood stripe）」がブルーパンツの外側両足に縫いつけられており、星条旗全3色が使われているのはアメリカ軍では海兵隊だけです。将校と SNCO のみイブニングドレスの着用を認められています。

- **Blue dress “A”**は立襟長袖の濃紺のコート（下士官には赤の縁取り）に白の編込みベルト（下士官）、濃紺ベルトに金の M バックル（将校）、バラックスカバー、白の無地 T-シャツ、青色のズボン、白の手袋、靴下、黒のドレスシューズとなります。普通サイズのメダルを左胸に、右胸にリボンを着けます。射撃記章は着けません。
- **Blue Dress “B”**は“A”と同じですが、メダルの代わり同一のリボンを左胸につけます。また、射撃記章も着けることができます。
- **Blue Dress “C”**は“B”と同じですが、カーキ色の長袖ボタンシャツとネクタイ着用で、コートと白手袋は外します。リボンと記章はシャツに着けます。
- **Blue Dress “D”**は“C”と同じですが、カーキ色の半袖ボタンシャツでネクタイは着けません。

青、白、赤の正装 (Blue-White and Red Dress Uniforms)

夏季限定の将校、SNCO（フォーメーションにて、NCO と下位下士官でこの制服の着用が認められていない隊員がいると全員での着用は不可）の正装で、上官からの許可を得れば、NCO と下位の下士官はセレモニーや公式行事のみ着用可能です。

赤の正装 (Red Dress)

通常の海兵隊音楽隊はブルードレスの制服を着ますが、合衆国海兵隊バンド (United States Marines Corps Band, The President's Own, 大統領所有バンド)、合衆国海兵隊鼓笛隊 (United States Marine Drum and Bugle Corps, The Commandant's Own, 指揮官所有バンド) は赤の制服で首都ワシントンを拠点としています。

夜会用礼装 (Evening Dress)

イブニングドレスは最も正装とされる制服で、礼装となります。礼装は将校、SNCO は許可を得ての着用、上位将校 (Major 以上) は必須となります。

- ・イブニングドレス“**A**”、将校男性用は、袖に装飾の入ったイブニングコート、ストリップカラー、白のベスト、ピキューブラケットの白いドレスシャツ、青のズボンには模様の入った金のラインに、細めの赤ラインが刺繍されています。将校女性用は、赤の折襟がついたメスジャケット、白のドレスシャツ、赤のカーマンベルト、長いスカート。小さなメダルと記章を着けます。
- ・イブニングドレス “**B**”、ほぼイブニングドレス“A”と一緒にですが、男性は、赤のベスト (ジェネラル) または赤のカーマンベルトです。女性は、短いスカートの着用も可能です。小さなメダルと記章を着けます。
- ・SNCO のイブニングドレスは、男性は少しゆとりのあるメスジャケットに黒の蝶ネクタイ、青のズボンです。女性は、将校のイブニングドレスに酷似していますが、ジャケットの刺繍の代わりに、階級を上腕部分に縫い付けます。男女共、1890 年に使用された歴史的階級章を上腕部分に縫い付けます。小さなメダルと記章を着けます。

歴史に見る海兵隊ユニフォーム

海兵隊紋章—鷲、地球儀、錨

1868 年に基本となった紋章のデザインが正式採用になりました。アメリカでこの紋章は一般人でも、すぐに“海兵隊”だと判るほどの象徴になっています。1868 年以前は、海兵隊にはいろいろな紋章がありましたが、基本は、翼を広げた鷲、使い込まれた錨が使用されていました。1868 年に、第 7 代海兵隊総司令官 General Zeilin が地球を中央に配置したデザインに決定しました。

紋章は過去と未来を表し、海兵隊の紋章には 3 つの構成で成り立っています：

- ・**鷲**：アメリカ合衆国の国鳥である鷲。海兵隊がアメリカ合衆国に属することが一目でわかります。鷲のくちばしには、海兵隊のモットーである「常に忠誠を。“Semper Fidelis”」が書かれたリボンをくわえています。

- ・ **地球儀**：アメリカ海兵隊とイギリス海兵隊との親密な関係を強調しており、イギリス海兵隊から借用しました。違いはイギリス海兵隊の地球は東半球（アジア・ヨーロッパ・アフリカ）であるのに対し、アメリカ海兵隊には西半球（南北アメリカ大陸）となっています。アメリカ合衆国自体が西半球にあること、多くのアメリカ海兵隊が参加した戦闘が西半球で起こっていることを考えると自然なことです。20世紀に入り「地球儀」が「地球」全体の海兵隊としての約束と責任への象徴として変化してきました。
- ・ **錨**：この錨は普通の錨ではなく「使い込まれた」錨で、アメリカ海軍との親密な関係を強調しています。

紅の線（The scarlet trouser stripe : Blood Stripe）

1798年、この紅線が初めてズボンにつけられました。その後、1840年と1859年と断続的に使用された結果、今日の軍制服となりました。最も有効な言伝えでは、1846年のメキシコ戦争のChapultepecの戦いで流された多量の血を現わしていると言われていいます。

四つ葉飾り（The quatrefoil）

四つ葉飾りは、2つの8の字を十字状にして、将校のバラックスカバーの上に刺繍されています。1859年に公式に制服の一部として採用されました。この四つ葉は軍制服の流行時代に始まりました。ポピュラーな言い伝えでは、四つ葉は船の甲板で戦闘中、マストなどに配置された味方の狙撃隊から見分けが付きやすいようにと海兵隊の帽子につけられたということです。

マムルークソード（Mameluke sword, 将校用）

火薬の発明前まで、軍で使われた主な武器は剣でした。海兵隊とマムルークソードの関係は19世紀初頭に始まりました。「マムルーク（Mamelukes）」は、東部と北部のエリートイスラム軍のことです。彼らは金の柄に象牙の握り部分、反った刃を使用していました。歴史にはプレスリー・オバノン中尉（Lieutenant Presley O'Bannon）のトリポリ遠征での英雄的行動により、ハメット・ベイ王子が王子本人のマムルークソードを賜ったと伝えられています。マムルークソードは海兵隊将校のみが身につけます。

NCO ソード（The NCO sword, 下士官用）

海兵隊 NCO ソードは、1859年より NCO 隊員が身につけ、南北戦争時も使用されました。それ以降、若干の改定は見られるものの、現在でも使用されているアメリカで最古の武器の一つ（二番目がマムルークソード）で、その特徴や伝来の形を留めています。現在 NCO ソードは、海兵隊訓練、公式行事などに使用されています。海兵隊のソード使用は、厳しく規制制限がなされており、公式行事において NCO ソードを持った NCO または SNCO が武器（銃）を携えた分隊を統率します。NCO ソードは海兵隊下隊員のみが身につけます。

フィールドハット (Field hat)

フィールドハットは、1898-1942 年まで海兵隊で使用された頑丈で、一風変わった遠征時の帽子で現在でも広く人気があります。第二次世界大戦戦場において装備品として時代遅れとなりましたが、1948 年に第 19 代海兵隊総司令官 **General Cates** がライフル射撃場での使用を認め、さらに、海兵隊内で射撃競技のメダリストにフィールドハットが支給されました。1956 年、第 21 代海兵隊総司令官 **General Pate** により、フィールドハットは新人養成の全ドリルインストラクターでの着用令が出されました。現在では海兵隊新人養成トレーニングのシンボルとなっています。

備考：現在の女性海兵隊員用正装は2022年9月30日までに廃止予定です。移行期間の現在、女性海兵隊員はユニセックスに近い新しい**Gender neutral**な正装（男性の正装と全く同じではない）または旧正装を選択できるそうです。

引用：Marine Corps Reference Publication (MCRP) 6-11B (with Change 1), *Marine Corps Values: A User's Guide for Discussion Leaders*.

MARINE CORPS UNIFORM BOARD WEAR REGULATION UPDATES, MARADMINS Number: 596/18

社交儀礼とマナー

海兵隊は歴史も伝統も非常に豊富でこのテーマで何百冊もの本が出版されています。この中の一つに「Roses and Thorns」があり、SNCO 配偶者グループの執筆で、海兵隊家族のために多くの情報が記載されています。もう一冊は「Parade Rest」で、海兵隊将校と配偶者のための社交儀礼と社交のマナーが書かれています。

いろいろな状況によって特定の社会基準や流れ、手順が考えられます。行事や催物への参加をお願いされる時の一番の心がけとして、ご自身が現役軍人の配偶者とその部隊の代表であることを理解し行動してください。社交儀礼とマナーには、相手への礼儀、誠実さ、思いやりがあります。以下のガイドラインは、予期されること、招待側があなたに期待することを示しています。

- ・ **RSVP**：フランス語で “*Repondez s’il vous plait*” で “*Please Reply*” 「返信をお願いします。」という意味です。招待状を受け取ったら、早めに参加の有無を相手側に返答してください。招待する側は、あなたが招待状を受け取ったか、何人参加するのか等、詳細な計画を立てることができます。プレゼントを持参したい人は前もって尋ねましょう。
- ・ **感謝の気持ち**：招待を受けた時は、感謝の気持ちを示しましょう。パーティから帰る時の挨拶、その後一週間以内に “*Thank you*” カードを相手に送りましょう。また、宿泊した時や頂き物をした場合にも送りましょう。手紙のような長い文章ではなく、短く、素敵なカードや便箋にその旨をしたためましょう。
- ・ **招待客のみ**：招待されていない人をいきなり連れて行くのはやめましょう。もし、招待されていない人を連れて行きたい場合は、電話でその旨伝え、判断は相手側に任せましょう。
- ・ **時間厳守**：遅刻はしないように！もし遅れそうであれば、必ず連絡を入れること。レセプション、パレード、昼食会、夕食会など時間厳守ですが、時間前につくのもマナー違反です。また、最後まで居残るのもダメ（一番最後にならないように！）軍の行事は、時間厳守です。
- ・ **自己紹介**：とても大切なことです。マナーとしては、年上、上司、女性が先になります。例：サージェント・メージャースミス、隣人のコーポラルージョーンズを紹介します。
- ・ **服装（ドレスコード）**：招待を受けたら、重要なことの一つに服装があります。招待状にドレスコードの記入がない場合は、招待側にドレスコードを伺うと安心です。ピクニックの軽装で夕食会への参加は考えものです。ドレスコードは各基地、地域などによって異なります。今住んでいる地域にあったドレスコードを見つけてください。近所の方や、L.I.N.K.S.のオフィスで聞くといいでしょう。次に一般的なドレスコードを表記しました。参考にしてください。

- 。最もカジュアル：半ズボン、パンツ（チノパン等）、ジーンズ
- 。カジュアル：女性：カジュアルドレス、スカートとブラウス、上品なズボン
男性：スラックスとシャツ（ネクタイ不要）
- 。略式・一般的：女性：ワンピース、またはスーツ
男性：ジャケットとネクタイ、またはスーツ
このコードはパレードやセレモニー（司令官交換式など）のドレスコードになります。暑い時は、サマードレスにサンダルでも可。公式パーティには、このドレスコードをなします。
- 。正装：女性：ロングドレス、または丈の短過ぎないドレス
男性：最正式の軍服、またはタキシード
海兵隊設立記念式典（Ball）、メス・ナイト、ダイニング・インは正装での公式行事でのドレスコードです。

ほとんどの地域のカミソリーやエクステンジにはドレスコードが入口近くに貼られています。体操服・運動着は禁止です。靴とシャツは着用が義務付けられています。時折、コンビニエンスストアでは運動着の着用が認められている地域もあります。現役軍人が基地・施設外での任務／仕事の場合、決められた制服の着用が義務付けられていますので、ご注意ください。

海兵隊における交流行事

海兵隊設立記念式典（Marine Corps Birthday Ball）

この公式イベントは隊員家族も参加でき、海兵隊設立記念セレモニー、ケーキカッティングなどが行われます。その後、食事やダンスを楽しむことができます。

司令官交換式（Change of Command）

部隊の司令官が交換することを意味します。正式な式典は、部隊の将校、准士官、下士官の参加となり、しばしば、パレードやフォーメーション（隊形）が行われ、家族は招待となります。式典は、前任者から新任者へ部隊の旗の手渡しなどが行われます。

ダイニング・イン（Dining In）

隊員の配偶者も招待される正式行事です。いろいろな規則が“President of the Dining In”で決められています。このパーティでは、“乾杯（飲酒）”が多くなりますし、ルール違反で多くの罰金が支払われま菅、楽しい経験となることは間違いありません。違反金は通常チャリティーに募金されます。少し多めにお金を持って参加しましょう。

メス・ナイト（Mess Night）

参加者は隊員のみとなります。正式な夕食行事で、夕食、乾杯、エンターテインメントがあります。この行事は親睦を深め団結心を確認するために行われます。

ボス・ナイト (Bosses' Night)

隊員が同僚と上司・年上の隊員と過ごす夕方からの公式パーティ。仕事以外で上司や他の同僚のことを知るいい機会です。（ただし、配偶者は参加できません。）

昇進パーティ (Wetting Down)

“Wetting down” は家庭やクラブなどで、フォーマル／カジュアル、少人数／大人数にかかわらず、友人・知人を招いて隊員の昇進を祝います。昇進した隊員の好きなアルコールが主となることが多いパーティです。

歓・送迎会 (Hail and Farewell)

歓・送迎会は、各部隊または部署によって開かれます。配偶者、家族が招待されることもあります。

パレード (Parades)

パレードは海兵隊生活で、大きな意味があります。公式招待状が郵送されますが、観客の数を制限するものではなく、誰でもパレードを見学することはできます。野外席にはいつでも席が空いています。マリンドリル（音楽なしのマーチング）を見ることは、素晴らしい体験と言えるでしょう。TPO に合わせた服装でご参加ください。とてもカジュアルなショートパンツやジーンズは適切とは言えません。これは軍公式行事なので、敬意を払うようお願いします。パレード終了のアナウンスがあるまで、その場でお待ちください。パレード終了は「passed in review」後のパレード開催将校の退席開始（握手後、退場）が合図となります。もし、立つ時、座る時の判断がつかない場合は、周囲の真似をするれば大丈夫です。パーフェクトな人はいません。気まずい経験は誰にでもありますから。

海兵空陸任務部隊（MAGTF）

SPMAGTF, Special Purpose MAGTF 特別任務海兵空陸機動部隊

- 人道支援、災害救助、平和維持活動、地域別訓練、演習等の特別任務を遂行する為に構成
- 任務により必要な人数／人員配置を決定
- 空・海からによる迅速な配備能力を有する

反応時間（多様）

MEU (SOC), Marine Expeditionary Unit (Special Operations Capable) 海兵遠征部隊（特別作戦能力）

1,500–3,000 人（海兵隊員）

- 海兵隊での第一兵力。平和と安定性を促進する為の軍配備を進める。
- 大隊上陸チーム
- ヘリコプター飛行大隊

反応時間（15日以内）

MEB, Marine Expeditionary Brigade 海兵遠征隊

3,000–20,000 人（海兵隊員）

- 強制的な立入り（占有）から人道支援まで、広範囲に及ぶ危機対応の為に構成
- 連隊上陸チーム
- 海兵航空団
- 戦闘兵站連隊

反応時間（30日以内）

MEF, Marine Expeditionary Force 海兵遠征軍

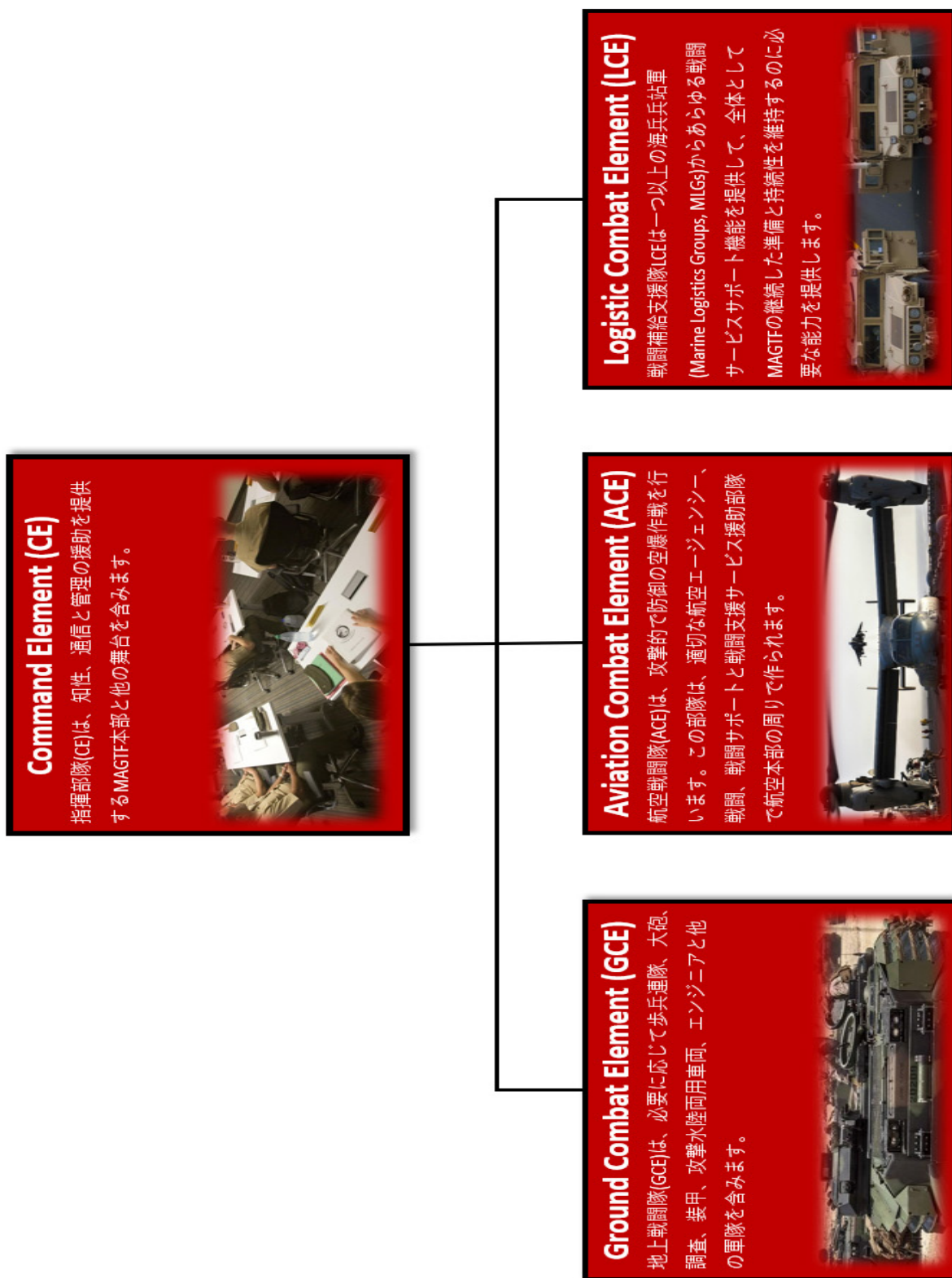
20,000–90,000 人（海兵隊員）

- 主に戦争等を含む交戦や闘争において、戦いに勝利する目的で構成される戦闘組織
- 海兵師団
- 海兵航空部隊（MAW）
- 海兵兵站団（MLG）
- 連合部隊として一体化が可能

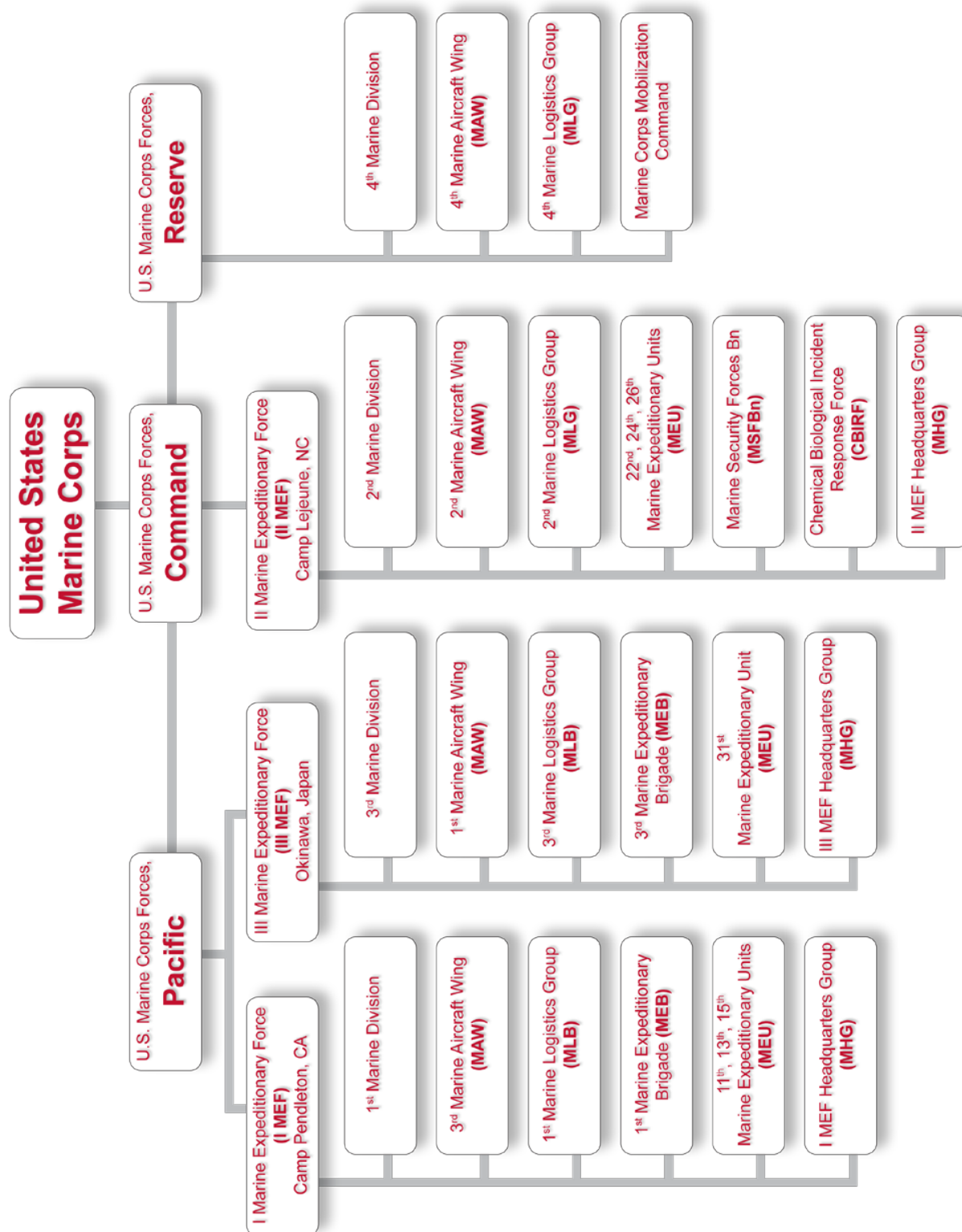
反応時間（30~45日間）

海兵空陸機動部隊（MAGTF）における 4 つの主な部隊

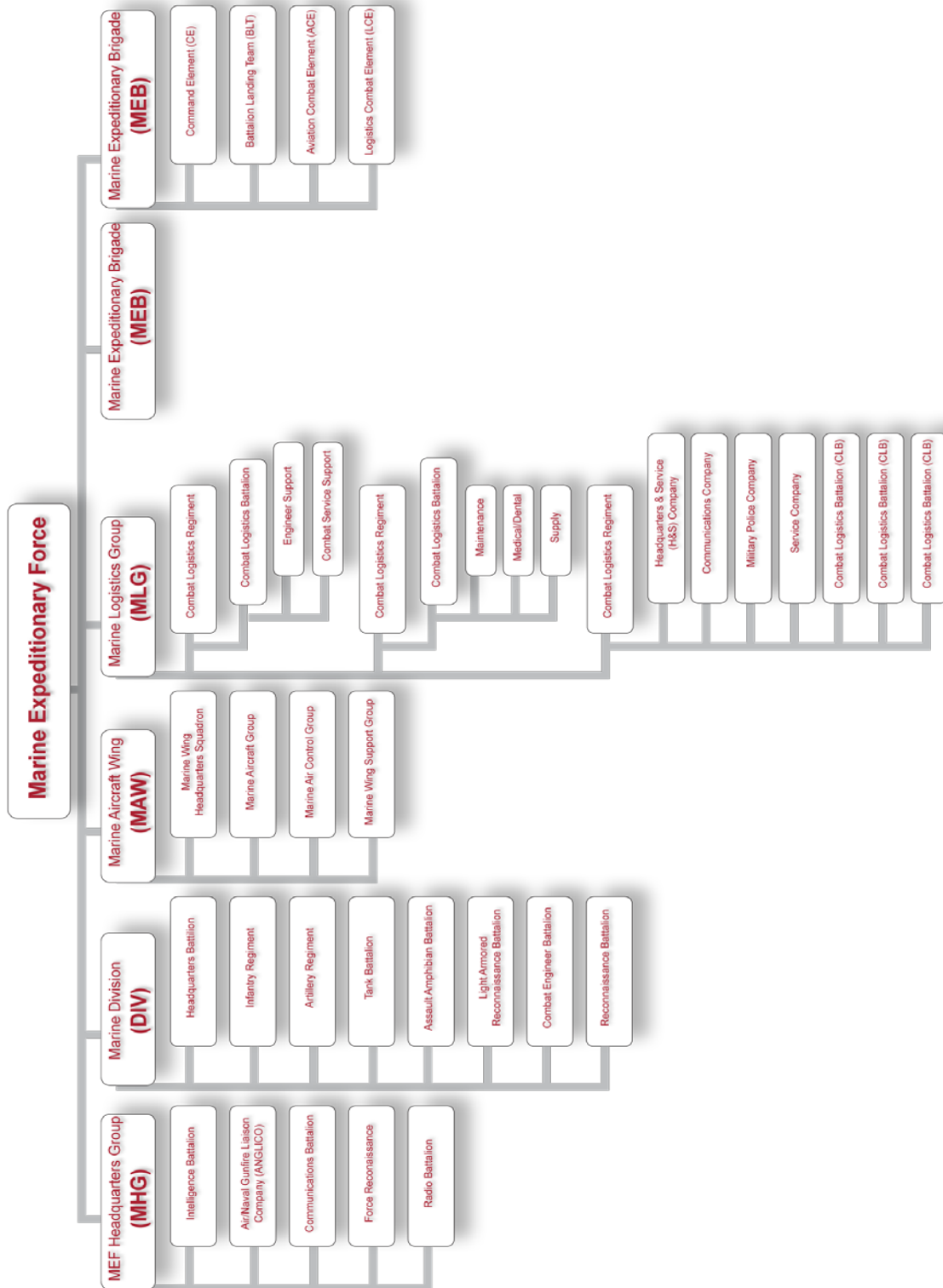
海兵隊基地にある MAGTF



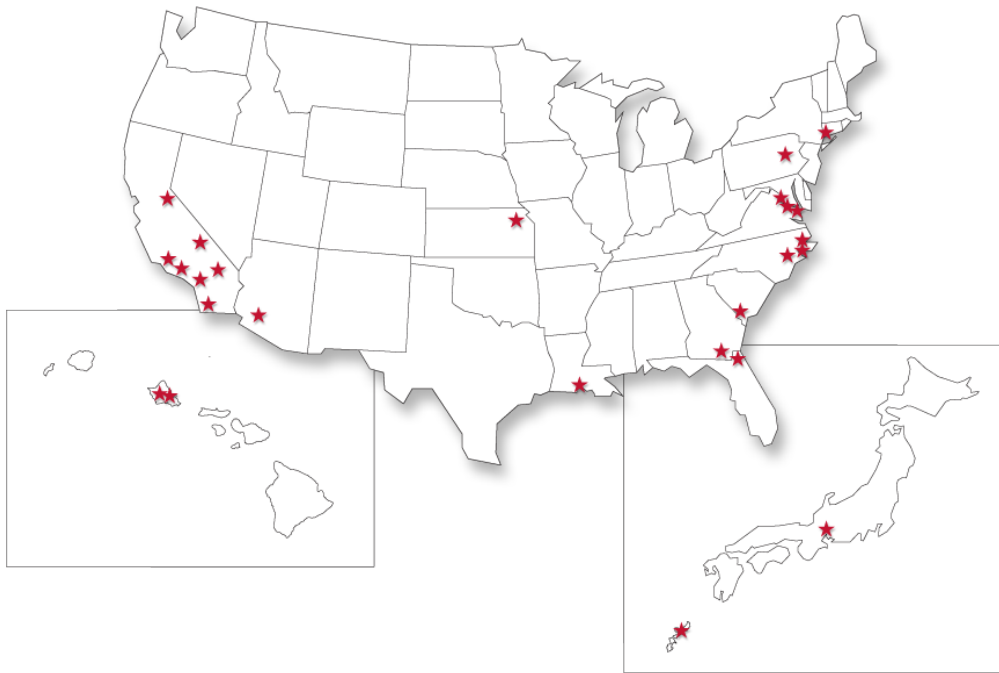
海兵隊組織図



海兵遠征軍 (MEF) 組織図



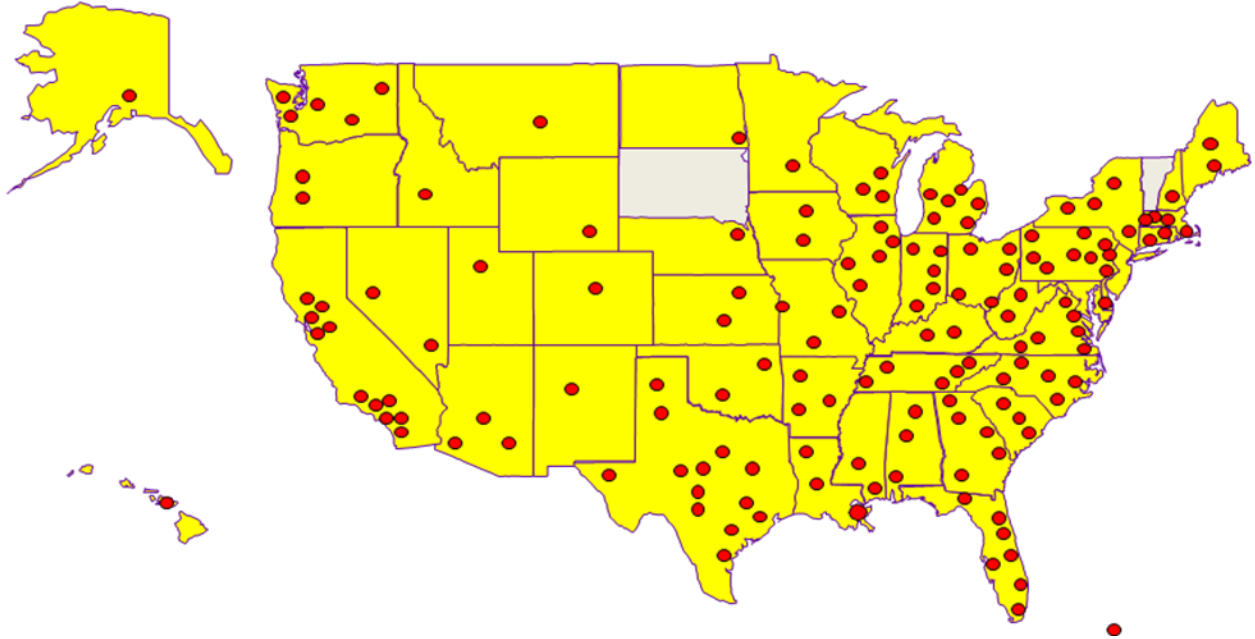
海兵隊基地・施設



Marine Corps Base Camp Butler – Okinawa, Japan
Marine Corps Base Camp Lejeune – Jacksonville, NC
Marine Corps Base Camp Pendleton – Oceanside, CA
Marine Corps Base Hawaii –Kaneohe, HI
Marine Corps Base Quantico – Quantico, VA
Marine Corps Bases Japan
MAGTF Training Command 29 Palms – 29 Palms, CA
Marine Corps Logistics Base Albany – Albany, GA
Marine Corps Logistics Base Barstow – Barstow, CA
Marine Corps Air Station Beaufort – Beaufort, SC
Marine Corps Air Station Cherry Point – Havelock, NC
Marine Corps Air Station Futenma – Okinawa, Japan
Marine Corps Air Station Iwakuni – Japan
Marine Corps Air Station Miramar – San Diego, CA
Marine Corps Air Station New River – Jacksonville, NC
Marine Corps Air Station Yuma – Yuma, AZ
Marine Corps Recruit Depot Parris Island - Beaufort, SC
Marine Corps Recruit Depot San Diego – San Diego, CA

海兵隊予備軍 (MARFORRES)

海兵隊予備軍 (Marine Forces Reserve, MARFORRES) の本部はニューオーリンズにあり、アメリカ全土で 108,845 人の隊員が 185 ヶ所、289 予備部隊に所属しています。予備軍はアメリカの「どこでも」見つけることができます。多くの予備部隊には FRO がおり、紹介、情報、公式会話ライン、ボランティアの管理、準備と派遣のサポートを行っています。詳しい情報は公式サイトへ：<http://www.mcrc.marine.mil/>



海兵隊採用司令部（MCRC）

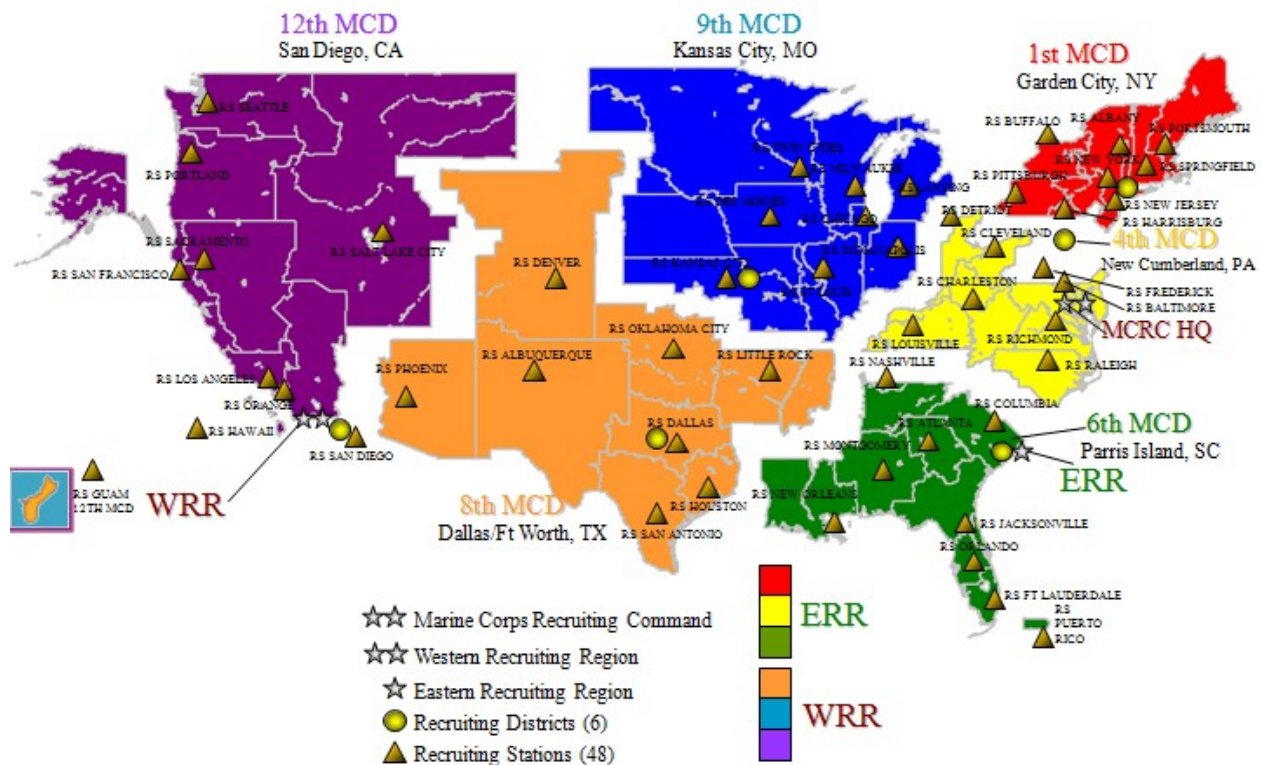
海兵隊採用司令部（Marine Corps Recruiting Command, MCRC：リクルーティング）は、海兵隊現役・予備役の下士官・将校採用を担っている部署です。

MCRCは東部（ERR）・西部（WRR）の2つに分かれ、採用地域は全部で6地域（海兵隊採用地域：Marine Corps Recruiting Districts, MCDs）に分割されています。

	採用地域	
	東部	西部
海兵隊採用地域	1st MCD	8th MCD
	4th MCD	9th MCD
	6th MCD	12th MCD

この6地域で48の採用事務所があります。海兵隊採用司令部についての詳しい情報は公式サイトへ：<https://www.mcrc.usmc.mil>

MCRC 実行地域

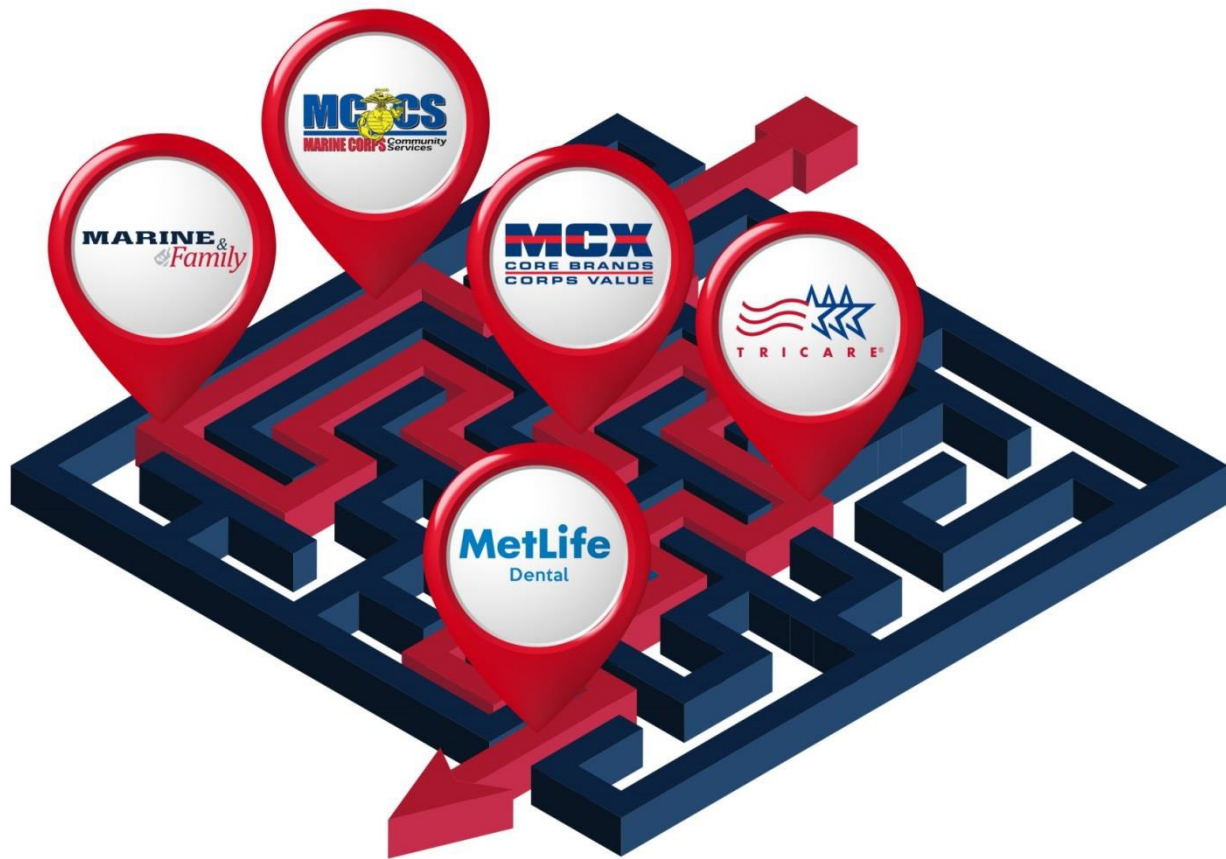


軍での時間の読み方

軍の時間表示や言い方は 24 時間時計を使います。午前 (AM) 午後 (PM) と区別するよりは、0100 から 2400 の連続した時間の読み方をします。例えば、午前 1 時は 0100 「zero one hundred」と呼ばれ、0200、0300 となり、午後 1 時は「thirteen hundred」と呼ばれます。千 (thousands) の単位は使いません。午後 3 時は「fifteen hundred」となり、決して「one thousand five hundred」とは呼びません。また、0200 を「zero two handred hours」と呼ばず、間違った呼び方ではありますが、アルファベットの「O」を使用して「O two handred hours」と呼ぶこともあります。

一般	24 時間時計	一般	24 時間時計
12 MIDNIGHT	2400 or 0000	12 NOON	1200
12:01 AM	0001	12:01 PM	1201
12:15 AM	0015	12:15 PM	1215
12:30 AM	0030	12:30 PM	1230
12:45 AM	0045	12:45 PM	1245
1 AM	0100	1 PM	1300
2 AM	0200	2 PM	1400
3 AM	0300	3 PM	1500
4 AM	0400	4 PM	1600
5 AM	0500	5 PM	1700
6 AM	0600	6 PM	1800
7 AM	0700	7 PM	1900
8 AM	0800	8 PM	2000
9 AM	0900	9 PM	2100
10 AM	1000	10 PM	2200
11 AM	1100	11 PM	2300

第3項 迷路（福利厚生やサービス）



あなたの地域の海兵隊基地・施設地図



あなたの地域のインフォメーション

ID カードと DEERS

ステップ 1—DEERS 登録

隊員と資格を持つ家族は国防総省登録資格報告制度（Defense Enrollment Eligibility Reporting System: DEERS）への登録無しには、医療、カミソリー、エクスチェンジ、施設使用特権などの利益を受けることはできません。軍では情報システムが自動化されていて、全ての隊員は自動的に登録されますが、家族は手続きをし、追加が必要となります。家族を DEERS に登録するためには、DEERS 適性を証明し、登録に必要な書類を持って、最寄りの即時個人情報システム（Real-time Automated Personnel Identification System site, RAPIDS）がある事務所にいく必要があります。登録を確かめるには、1-800-538-9552 に連絡してください。

登録に必要な基本情報

子供を除く全員に写真入りの ID カードが必要です。書類は原本か認証コピーが必要となります。

- ・ 結婚証明書
- ・ 離婚判決書
- ・ 出生証明書
- ・ 父権の司法判断・承認書
- ・ 児童保護幹旋所からの書類・養子縁組判決書類
- ・ 学生証明証（フルタイム）
- ・ 第三者で DEERS への登録許可が下りたその書類
- ・ 社会保障番号証明カード



誰に適性がありますか？

- ・ 法的な配偶者
- ・ 21 歳以下の未婚の子供（養子、前養子、継子、認知子、その他を含む）
- ・ 21 から 23 歳のフルタイムの未婚学生の子供
- ・ 21 歳以上の未婚で精神や身体的障害がある子供
- ・ 登録許可が下りた、母、父、義父、義母、養父母、継父母、養子縁組

DEERS への登録及び確認は、フリーダイヤルまたは www.dmdc.osd.mil
1-800-538-9552
1-800-334-4162（カリフォルニア州内）
1-800-527-5602（アラスカ、ハワイ）

ステップ 2：RAPIDS で ID カードを取得する

一度 DEERS に登録をしたら、次のステップは ID カードの取得です。

誰に

ID カード取得資格がある家族

何を

必要書類を持っていく

1. ID カード申請書の国防総省フォーム（DD フォーム）1172 は、部隊の人事課でも受け取ることができます。
 - もし隊員が家族と一緒に RAPIDS 事務所に手続きに行ける場合、そこで ID カードの確認と発行ができます。
 - もし隊員が家族と一緒に RAPIDS 事務所に行けない場合、DD フォーム 1172 を提出する必要があります。その他の書類が必要になることもあります。
2. ID カード発行のために必要な身分証明書
 - ID カード発行のためには身分証明書 2 種類が必要になります。そのどちらも、有効期限が切れていない、または無期限である必要があります（軍発行の期限の切れていない ID カードは有効）。
 - 有効な身分証明書は、政府又は州発行の写真付 ID カード、パスポート（外国発行でも可）、軍人 ID カード、軍の家族用 ID カード、政府役人 ID カード、運転免許証、州政府発行の ID カード、社会保障番号（アメリカ）、出生証明書、選挙登録カード、市民権の証明書、移民証明書、市民 ID カード等。
 - 家族メンバーが既に DEERS に登録されている場合、その他の書類は必要ないと思われませんが、詳細は RAPIDS 事務所に電話し、必要書類を確認してください。

どこで

RAPIDS 事務所は、多くの予備軍基地、国家警備隊基地、沿岸警備隊基地、公共医療サービス事務所、現役任務軍事基地、駐屯地（海兵隊、陸海空軍）にあります。名前が、パス ID 事務所、ID カードセンターなど変わりますが提供業務の内容は同じです。

DEERS の情報のアップデート

国防総省労働データセンターサポートオフィス（Defense Manpower Data Center Support Office, DSO）に連絡してください。電話なら太平洋標準時間の午前 8 時から午後 8 時、月曜から金曜、フリーダイヤル 1-800-538-9552 まで。



トライケア医療プラン (Tricare Health Care Plan : 医療保険)

トライケアは、現役軍人、引退軍人、家族のための国防総省が運営する世界規模の医療プログラムです。トライケアは、トライケアプライム（管理医療オプション）、トライケアエクストラ（プロバイダーが選べる）、そして、トライケアセレクト（診療ごとの支払い）から構成されており、利用者は DEERS への登録が必要です。

トライケアプライム (Tricare Prime)

利用できる人は？

- ・ 現役軍人及び家族
- ・ 退役軍人及び家族*
- ・ 予備兵が 30 日連続で徴兵された警備隊・予備兵及び家族
- ・ TAMP で利用資格を許可された、徴兵されていない警備隊・予備兵及び家族。
- ・ 60 歳以上の退役警備隊・予備兵及び家族*
- ・ 遺族
- ・ 名誉勲章 (Medal of Honor) 受賞者及び家族
- ・ 利用許可された前配偶者

*退役軍人及び家族が、トライケア・フォ・ライフへの利用が認められた場合、トライケアプライムは利用できません。

利用方法は？

- ・ 専属の担当医 (PCM)
- ・ 軍病院またはネットワークで繋がっている医療機関
- ・ 担当医で治療ができない場合、専門医への紹介
- ・ 地域契約・認可された医療機関への紹介と提携医療
- ・ 自己負担支払いの受け入れ、その請求要請の代行

支払いは？

- ・ 現役軍人は無料
- ・ 現役軍人家族は無料。ただし、Point of Service の場合は支払いが発生
- ・ その他の利用者は年間加入費とネットワーク自己負担

トライケアプライムはあなたに合っていますか？

- ・ 現役軍人は必ずトライケアプライムに加入
- ・ 現役軍人以外はトライケアプライム、トライケアセレクト、またはエクストラの 1 つに加入可能
- ・ トライケアプライムは、トライケアセレクト／エクストラに比べて自己負担額が最小限度に抑えられるが、医療機関選択少
- ・ 他の医療保険に入っている場合、トライケアプライム利用不向きの可能性あり

加入方法

- ・ オンライン : www.dmdc.osd.mil
- ・ 電話
 - 北部地域 : 1-877-874-2273
 - 南部地域 : 1-800-444-5445
 - 西部地域 : 1-877-988-9378

※医療プランの変更したい場合
年に一度、11月-12月の間のみ受付可能（年によって受付シーズンの日付が変わる様です）。但し、PCS婚姻出産など例外もあるので各自ご確認下さい。

トライケアエクストラとトライケアセレクト (Tricare Extra & Tricare Select)

トライケアエクストラとトライケアセレクトはアメリカ国内で利用できる自己負担の医療プラン。

- ・ 加入は必要ありませんが、自動的に適用範囲が決まるので、DEERS に登録が必要
- ・ Affordable Care Act 医療費負担適正化法（俗称、オバマケア）の最小・最低限の医療が適用条件

利用できる人は？

- ・ 現役軍人の家族
- ・ 退役軍人及び家族
- ・ 警備隊・予備兵が 30 日連続で徴兵された隊員と家族
- ・ TAMP で利用資格を許可された、徴兵されていない警備隊・予備兵及び家族
- ・ 60 歳以上の退役警備隊・予備兵及び家族
- ・ 遺族
- ・ 名誉勲章（Medal of Honor）受賞者及び家族
- ・ 利用許可された前配偶者

利用方法は？

トライケアと認可契約している医療機関で予約

- ・ もし、ネットワーク外の医療機関を利用した場合、トライケアのオプション使用
- ・ もし、ネットワークの医療機関を利用した場合、トライケアエクストラのオプション使用

注：紹介は不必要ですが、医療行為によっては地域契約医療機関から事前に許可を受ける必要があります。

トライケア利用者には携帯用のトライケアカードはありません。軍発行の ID カードは必要になります。

支払いは？

現役軍人の階級によって変わります。主な支払いは、

- ・ 年間の外来控除
- ・ 受けた医療に対し、費用分担（またはパーセンテージ）

トライケアエクストラとトライケアセレクトはあなたに合っていますか？

- ・ 現役軍人（徴兵された警備隊・予備兵を含む）はトライケアセレクト及びエクストラは利用不可
- ・ 以下に当てはまるのであれば、トライケアエクストラとトライケアセレクトが合っている可能性があります。
 - 。トライケアプライムが利用できない地域に住んでいる
 - 。雇用保険などの他の医療保険を持っている
 - 。トライケアネットワーク外の医療を受けていて、変えたくない

トライケアプライムリモート (Tricare Prime Remote)

利用できる人は？

遠隔地域で従軍・同居している以下の方々が対象

- ・ 現役軍人及び家族
- ・ 予備兵が30日連続で徴兵された警備隊・予備兵及び家族
- ・ トライケアプライムリモートに加入した現役軍人と同居家族

注：警備隊・予備兵の隊員が配備された場合、この配備期間中同じ場所に住むのであれば、利用継続可能

- ・ 現役で他界した軍人遺族

注：隊員の死後3年過ぎると配偶者はトライケアプライムリモート利用不可。但し、子供たちは利用継続可能

利用方法は？

- ・ ほとんどの医療行為は専属の (PCM)
もし、あればネットワークで繋がっている医療機関
もし、なければ、トライケアと認可契約している医療機関を利用。この認可契約している医療機関は、州認可、国家認証、または医療学会の基準に基づき、さらにトライケアと認可契約提供者があつて、ネットワーク内とネットワーク外で担当医を探す事が出来ます。しかしネットワーク外利用の場合は医療費がかさむ場合があります。
- ・ 担当医は：
担当医で治療できない場合、専門医への紹介
地域契約への紹介・認可された医療機関と連携医療
ネットワーク内の専門医紹介
請求書管理

支払いは？

- ・ 加入費無料
- ・ 担当医からの紹介であれば、自己負担なし
- ・ 紹介なしでの治療を受けた場合、Point of Serviceの対象

トライケアプライムリモートはあなたに合っていますか？

トライケアプライムリモート利用者は遠隔地域で従軍する現役軍人（徴兵された現役警備隊・予備兵を含む）及び現役軍人と同居家族を含みます

- ・ 遠隔地域で従軍する現役軍人
- ・ 家族はトライケアプライムリモート、トライケアセレクト、又はエクストラに加入選択可能
- ・ トライケアプライムリモートは、トライケアセレクト・エクストラに比べて自己負担額が少額になりますが、医療機関の選択少
- ・ 他の医療保険に入っている場合、トライケアプライム利用不向きの可能性あり

加入方法

- ・ オンライン：www.dmdc.osd.mil
- ・ 電話
 - 北部地域：1-877-874-2273
 - 南部地域：1-800-444-5445
 - 西部地域：1-877-988-9378

	プライム	セレクト	エクストラ
適用者	現役軍人、家族、遺族	現役軍人以外の適性がある人なら可	
控除	なし	E-5 以上：独身\$150／家族有\$300 E-4 以下：\$50／\$100	
分担金	なし	20%の分担金負担	15%の分担金負担
登録費用	不要	不要	不要
民間医療提供者と医療機関アクセス	通常指定機関で提供。無い場合は一般医療機関にて提供。	選択する医療機関や医療設備選択に柔軟性あり	選択に制限有。トライケアスタンダードでないが、許可された医師が医療提供。
書類作成	不要	時々必要	不要
医療管理担当	担当者がいる	いない	いない
超過金	\$1,000 現役軍人家族	\$1,000 現役軍人家族	\$1,000 現役軍人家族
利点	- 現役軍人は登録費用不要 - 一般の医療提供を使っても小額。現役軍人は無料。 - 残金なし - 保証された予約（アクセス標準） - 医療管理担当グループにて管理／調整 - 自宅から離れた地域での緊急対応 - 他の医療機関での治療オプション	- 登録費用無料 - 提供者の幅広い選択 - 広く利用可能 - トライケアエクストラも使用可能	- 登録費用無料 - 分担負担金がスタンダードより 5%安い - 残金なし - 薬局ネットワークを使っても控除されない - 書類は保管されない - スタンダードも利用可能
不利点	- 提供者選択は制限あり - 被照会者のみの特別看護 - 一般利用不可	- 医療管理担当者無し - 患者支払い - 控除 - 個人負担額 - 差額—トライケアの契約外（ネットワーク外）の医療を使用し、医療控除限度額を超えた場合は、個人負担額をさらにその上限 15%の支払いが生じる場合があります。 - 一般医療機関へ入院する場合、軍病院から軍病院に入院できない書類をもらう必要あり。 - 書類は自分で管理や提出する必要あり。	- 医療管理担当者無し - 提供者選択は制限あり - 患者支払い - 控除 - 個人負担額 - 一般医療機関へ入院する場合、軍病院から軍病院に入院できない書類をもらう必要あり。 - 一般利用不可



その他の医療保険

個人で加入する医療保健は、自己負担金が返済される契約内容になっていて、多くの軍協会または、一部の民間会社で提供されています。契約内容は一般医療施設での医療費をトライケアと政府が支払った後、その残額の患者に払戻しをします。個人で保険に入る前に、どの契約が個々のニーズに最適か慎重に考えて選択してください。

医療が家族・個人で加入する医療保険で補償されるならば、トライケアはその保険が支払った補償額の残額に対し支払いを行います。個人医療保険と結合して、トライケアがあなたの請求の 100%を支払うかもしれませんが、トライケアは通常、トライケアが必要と認めた医療行為にしか支払いをしません。

トライケア・アドバイス

- ・医療機関を探す前に、DEERS の家族情報が最新で正確か、また ID カードの有効期限を確認してください。
- ・トライケアのウェブサイト www.tricare.mil にログインし、利点、書類、費用、分配負担金、提供者情報、適性、ヘルプデスク、サービスセンター情報、歯科、薬局、それらが含まれたハンドブックなどを検索してください。
- ・最新情報誌のトライケアパスポートまたはトライケアハンドブックは MTF やトライケアサービスセンター、オンラインで入手可能です。
- ・予約する前に、医療提供者にトライケア参加提供施設であるか確認してください。トライケア価格採用クレームフォームにトライケア価格採用欄にチェックを入れてもらってください。

軍医療機関（Military Medical Treatment Facilities, MTFs）使用アドバイス

- ・最寄りの MTF を見つけてください。 www.tricare.mil
- ・新しい場所へ移動したらできるだけ早く、その医療施設の予約の取り方などを調べてください。
- ・病院に提出する前に、家族の医療カルテのコピーを持っているかどうか確認してください。
- ・前任務地でのレントゲンを持ってこなかった場合、医療記録事務員に記録をリクエストすることができます。
- ・MTF は限られた人員と現役軍人が優先治療となり、忙しいことがあります。
- ・待ち時間に、本など子供の遊び道具を持参してください（ぬり絵など）。

トライケアデンタルプラン（Tricare Dental Plan, TDP：歯科医療）

隊員

隊員の健康管理全体の一部として、世界中で歯科治療が受けられます。

家族

（全ての現役軍人、選抜予備軍、緊急予備軍）家族は、TDP を受ける資格があります。TDP はトライケアデンタル参加提供を認可された一般歯科の任意歯科治療プログラムで、広範囲にわたる治療内容は、予防歯科、治療サービス（試験、X線、クリーニング、フッ化物アプリケーション、充填材、根管、歯冠、歯列矯正、麻酔、その他）などがあります。

提供できる歯科プラン

単独プラン（現役軍人+1名）

一人の資格者のみ補償します。

- 家族内の現役軍人、家族一人。
- 州兵一人、または予備兵の家族一人。
- 州兵一人、または予備兵の軍人一人。

注：州兵または予備兵の軍人が家族を加入させたい場合は、スポンサーの単独プラン及び、家族の単独プランまたは家族プランといったように各プランにプレミアム額の支払いが別途発生します。

家族プラン

（現役軍人+2名（4歳）以上）

家族プランへの登録は二人以上の家族。

以下の例外を除き、TDP には家族の一員が登録すると、残りの家族も登録することになります。

4歳未満はいつでも登録が可能です。しかし、スポンサーの判断で登録しないことができます。この場合、4歳以上の家族が一人に限ります。

スポンサーの家族が数カ所に離れて住んでいる場合（子供の大学進学や親権を持つ親との同居など）、別居証明、住まいなどの情報をUnitedConcordiaに届ける必要があります。

注：TDP への二重登録はできません。スポンサーが二人いても、同じ家族を別々に登録することはできません。スポンサー同士登録しあうこともできません。

登録するには

TDP

登録申請書を記入し、最初の月の支払いをしてください。

登録申請書は、以下の United Concordia まで。

電話：1-800-858-0051

サイト：<https://milconnect.dmdc.osd.mil/milconnect/>

1. 最寄りの Beneficiary Counseling and Assistance Coordinator (BCAC) 連絡。
2. インターネットでの TDP への申し込みは、
<https://milconnect.dmdc.osd.mil/milconnect/>
3. 初月の支払いと登録をした後、歯科保険証と TDP 利点詳細情報が送られてきます。登録後、登録者全員、最低 12 ヶ月 TDP を継続する必要がありますが、12 ヶ月後、月々の登録更新が可能です。この規則に対するいくつかの例外があります（例：離婚による DEERS の損失、子供の結婚など）。家族の生活状況が変化した時は、United Concordiaに問い合わせてください。

歯科選び

登録完了後、TDP 契約歯科の住所氏名のリストが郵送されます。このリストは <https://www.uccitdp.com/find-a-dentist/#/>でも確認できます。サイト上で、“Search by location（場所を指定して探す）”で郵便番号や住所から検索することができます。またはUnitedConcordiaお客様サポートセンター：1-800-858-0051に電話することもできます。ネットワークを利用することはお金と時間の節約になります。しかしネットワーク外で歯科免許を持っている歯科医を利用することも可能です（高額費用の可能性大）。

トライケア薬局の利点 (Tricare Pharmacy Benefits)

処方薬を受け取るためには

薬局は4つの選択肢があります。各選択肢は全世界で利用可能ですが、海外では制限があります。

- ・ 軍病院内薬局
- ・ 自宅配送
- ・ ネットワーク内の薬局
- ・ ネットワーク外の薬局

病院・医師からの処方箋と ID カードを持参して、処方薬を受け取ることができます。ほとんどの場合、コンピュータで発注しています。

トライケアフォーミュラリー (Traicare Formulary) で処方薬の以下の事が検索できます。

- ・ どこで
- ・ いくら
- ・ 前もって処方されていないといけないのか
- ・ 処方薬の必要性
- ・ 処方薬の為の事前許可や必要な書類の取得

注：処方薬によっては特定のルールに従う必要があります。

代金・支払い方法

処方薬の代金は、あなたが誰なのか、どこで受け取っているのか、どんな処方薬が必要なのか等によって変わります。

現役軍人

どこの薬局でも無料で受け取れます。

- ・ ネットワーク内外の薬局を利用する時、料金の立替が発生する場合あり
- ・ 立替をした場合、Express Scripts に請求書（クレーム）を送ると、全額返金
- ・ 非処方薬が必要な場合、医者・医療機関からの書類が必要

現役軍人以外の利用可能の方

- ・ 軍病院内の薬局
- ・ ほとんどの処方薬は 90 日分まで受取り可能
- ・ 自己負担なし

宅配サービス

- ・ ほとんどの処方薬は 90 日分まで受取り可能
- ・ ジェネリック薬品、\$0
- ・ ブランド薬品、\$20 の自己負担
- ・ 非処方薬、\$49 の自己負担（医師・医療機関からの書類がなかった場合）

ネットワーク内の薬局

- ・ほとんどの処方薬は 30 日分まで受取り可能
- ・ジェネリック薬品、\$10 の自己負担
- ・ブランド薬品、\$24 の自己負担
- ・非処方薬、\$50 の自己負担（医師・医療機関からの書類がなかった場合）

90 日分の処方薬をネットワーク内の薬局で受け取る場合、1 回 30 日分の 3 回と見なされます。例：90 日分のジェネリック処方薬の自己負担は、\$30 になります。

*非処方薬の中には宅配サービスのみが扱っている薬もあります。ネットワーク内の薬局で非処方薬をお願いする前に、Express Scripts のウェブサイトを確認してください。

ネットワーク外の薬局

ネットワーク外や海外の一般薬局では、支払い金額が通常以上に高くなります。

- ・地域、まれにどんな人物なのか、保険は何を使っているのか関係してきます。
- ・全額を支払って、その後保険会社に払い戻し請求する必要があります。

アメリカ合衆国内におけるトライケア薬局・自己負担・分担費用 (プエルトリコ、グアム、ヴァージン諸島を含む) (2016 年 2 月 1 日開始)			
	処方薬		非処方薬
提供場所	ジェネリック	ブランド薬品	非処方薬
軍医療機関薬局 (MTF) (90 日分まで供給)	\$0	\$0	適用外
トライケア宅配サービス薬局 (DMOP) (90 日分まで供給)	\$0	\$20	\$49
トライケア薬小売ネットワーク 薬局 (TRRx) (30 日分まで供給)	\$10	\$24	\$50
ネットワーク外の薬局 (30 日分) 注：ネットワーク外の薬局を使っている利用者は、処方薬代の全額支払いを求められることもあります。その後、請求書（クレーム）を提出することによって、一部が返金されます。	トライケアプライムに登録されていない人： 年間控除後、支払い総額の \$20 または 20% のどちらか高い方を支払います。		トライケアプライム加入者： Point of Service の控除後の 50% を負担 非処方薬：年間控除後、\$47 か 20%、どちらか高い方を支払います。 Point of Service とは、トライケアネットワーク内で、紹介状を貰わずに医者・医療機関に行く事。（自己負担などの費用が発生）参考サイト： http://www.tricare.mil/Costs/HealthPlanCosts/PrimeOptions/POS

カミソリー (Commissary)

Defense Commissary Agency (DECA : 国防総省食料販売代理店) は、世界中で 275 近くの販売店があり、軍人、退役軍人と家族に安全な買物環境を提供しています。使用許可された人は価格プラス 5% を追加した金額で商品を購入できます。5% 分は新店舗や新設備、既存店の内外装、設備維持の費用に使われています。カミソリーの価格は商業価格に比べ安く 30% 以上の節約をすることができます。4 人家族なら毎年 \$2,700 以上の節約になります。カミソリーを利用することは、軍家族への節約と利益還元となり、家族支援に貢献しています。そして米国軍と家族の生活の質を向上と、質良い従業員を採用し、軍への貢献に勤めています。

海兵隊コミュニティーサービス

(Marine Corps Community Services, MCCS)

MCCS (MWR で知られる) は、海兵隊コミュニティー、現役軍人、予備兵、退役軍人、家族の生活質向上、生活向上援助や維持を担っています。MCCS が提供するサービスの一例として、多様なレクリエーション、各種サービス、理容室、美容室、ジム、エクスチェンジ、レストランなどが挙げられます。

どこにいても MCCS の豊富なサービスは生活に潤いを与えてくれることでしょう。MCCS の売上・利益は海兵隊と家族のために還元されます。還元例：他の MCCS 活動（レク、児童プログラム、クラブなど）、MCCS の顧客援助、サポートプログラム、娯楽施設、その他のレクなど。



MCCS についての詳しい情報は：

www.usmc-mccs.org



各種サービス (Retail Services)

下記は MCCS が提供している各種サービスの一覧です。以下のサービスは全ての海兵隊基地で提供しているものではありません。提供サービスの詳細は各 MCCS ウェブサイトか、FRO に確認してください。

個人サービス ・自動車修理センター ・理容室／美容室 ・各種アルバム、年鑑、図鑑 ・花屋&花電報 ・刻印、刺繍、彫刻 ・カギの複製 ・ランドリー／ドライクリーニング ・電子マネー／電子送金 ・眼鏡店 ・梱包／包装／発送サービス ・家電製品の修理 ・写真スタジオ ・額縁 ・靴修理／靴磨き ・仕立て屋 ・タクシーサービス	フードサービス ・クラブ：許可された人に対して、食べ物、飲料、エンターテインメント配給を提供 ・施設での提供内容：スナックバー、レストラン、会議室、フードトラック ・全国展開のファーストフード店・レストランなど
レンタル ・ビデオ ・車 ・カーペット洗浄機 ・機材 ・トラック、トレーラー	その他 ・アミューズメントマシーン ・洗車 ・長距離電話サービス ・自動販売機 ・車保管施設

海兵隊エクステンジ (Marine Corps Exchange, MCX)

MCX はデパートのような所で、利用者制限がありますが、ユニフォーム、衣類、家具・雑貨、個人のアイテム、その他たくさんの商品を手頃な価格で提供しています。MCX での買物は、州の連邦消費税が免除されています。値段は通常その地域の商業価格と比べ 17% の割引がされており、ブランド商品の割引にも力を入れています。MCX 独自衣料ブランド「1775」は“コアバリュー”として他の商品より安く提供しており、健康や美容はブランド品のパッケージを変えて「エクステンジセレクト」として提供しています。

MCX の売上金が形を変えて地域に還元されるのを知っていますか？ イベントの無料化や低価格での提供、レクリエーションやコミュニティーセンター、ジム、フィットネスセンター、その他プログラムなどを海兵隊家族に提供しています。

- ・ 全ての MCX では買物には ID カード提示をしなくてはなりません。
- ・ 非課税！！
- ・ バリュープライシング
 - 低価格の保証
- ・ プライスマッチ保証
 - 全ての MCX では、標準化されたプライスマッチ保証プログラムがあります。このプログラムは、他の MCX やその地域の商業価格が同じ商品を安く提供している場合、安い方の値段で販売してくれます。どの MCX でも、購入後 14 日以内であれば、その地域の商業価格で安い金額が掲示されていた場合のプライスマッチも保証しています。プライスマッチ保証の詳細は、<http://www.mymcx.com/>まで。
- ・ スペシャルセールデー
 - 希望商品購入のためには、開店前にお越しください。多くの MCX では、すでに安くなっている商品をさらに大割引セールを定期的に行います。
- ・ エクステンジカタログ
 - 総合エクステンジカタログと専門カタログ。
- ・ オンラインショッピング
 - 自宅やオフィスから気軽に MCX の商品が購入可能。
- ・ レイアウェイ（購入予定品取置きプログラム）
 - 欲しい商品を取置きして、分割払いで購入することができます（キャンセルをした場合、キャンセル料金 \$5 がチャージされます）。

海兵隊員&家族 (Marine & Family, MF)

隊員と家族のために多くの無料サービスやプログラムを提供しています。内容を大きく分類すると以下のようになります。

- ・ 家族支援 (Family Readiness)
- ・ 家族のためのプログラム (Family Care)
- ・ 公私発育・育成支援 (Personal & Professional Readiness)
- ・ 軍人対象サービス (Military Personnel Services)
- ・ センパ・フィット (Semper Fit)
- ・ 精神衛生と臨床カウンセリングサービス (Behavioral Health and Clinical Counseling Services)
- ・ 性犯罪防止及び対応 (Sexual Assault Prevention and Response)

ファミリーレディネス：家族支援 (Family Readiness)

海兵隊家族生活支援課 (Marine Corps Family Team Building, MCFTB)

MCFTBは、予備知識、教養プログラムの範囲を超え、数多くのプログラムから成り立っています。重要なプログラムとして、家族の団結と準備、個々人の育成に関するプログラムに力を入れています。これらのプログラムには、

- 事前準備と派遣中のサポート (Readiness and Deployment Support)
- ファミリーレディネスプログラムトレーニング (Family Readiness Program Training)
- L.I.N.K.S. (リンクス：Lifestyle Insights, Networking, Knowledge, and Skills)
- ライフスキルトレーニング (LifeSkills Training)
- クラス・ワークショップ (Education)

などがあります。

事前準備と派遣中サポート (Readiness and Deployment Support, RDS)

FRO (家族支援担当官：Family Readiness Officer) と連携して、派遣に伴う家族へのサポートを行います。ニュースや噂、時事問題などに対する正確な情報やアドバイス、派遣前・中・後の説明会など各部隊で行っています。

ファミリーレディネスプログラムトレーニング

(Family Readiness Program Training, FRP)

MCFTBでは、各部隊のファミリーレディネスコマンドチームにFRPを提供しています。ファミリーレディネスコマンドチームは海兵隊の部隊には欠かせないチームです。メンバーは、司令官、副司令官、サージェント・メジャー／上級下士官、FRO/DRC/URC、従軍牧師、コマンドチームアドバイザー、ファミリーレディネスアシスタント、シングルマリンプログラムで構成されます。このチームは、司令官と隊員と家族間の公式情報の架け橋となります。

L.I.N.K.S.：リンクス (Lifestyle, Insights, Networking, Knowledge & Skills:

ライフスタイル、見識、ネットワーク、知識、コツ)

L.I.N.K.S.は配偶者、親、親族、子供、隊員のためのプログラムです。このプログラムの焦点は、隊員と家族が海兵隊組織、しきたり、伝統、福利厚生、各種サービスなど

を理解し、軍生活における様々な出来事を乗り切る知識を身につけることにあります。ボランティアと L.I.N.K.S. トレーナーがプレゼン形式でクラスを進め、カジュアルな雰囲気の中で学べるよう構成されています。参加者はボランティアが体験した海兵隊生活、有益な情報、お役立ち情報なども学ぶことができます。

ライフスキルトレーニング／クラス・ワークショップ (LifeSkills Training and Education)

このプログラムは隊員と家族に、人生の成功に必要な知識やコツをクラスやワークショップを通して学んでいきます。このプログラムは、クラス、ワークショップ、説明会などの形式をとっており、内容は、人間関係、コミュニケーション、生活能力向上、結婚生活、子育て、財産管理、健康促進、キャリアアップなどの生活能力発展を広範囲にわたりサポートします。



MCFTB のプログラムについての詳しい情報は：

www.usmc-mccs.org/mcftb



PREP : プレップ

(Prevention and Relationship Enhancement Program :

良好な婚姻関係向上／強化プログラム)

カップルにより良いコミュニケーションや結婚生活に良い環境づくりを考えていきます。このプログラムはセラピーではなく、結婚生活やお互いの関係向上に最善な方法を学ぶことを目的としています。

CREDO : クレード

(Chaplains Religious Enrichment Development Operation : 従軍牧師による自己啓発活動)

CREDO は海軍従軍牧師長 (Chief of Navy Chaplains) の直接指導で開催されます。このプログラムは海兵隊本部が資本提供し、MCFTB の LifeSkills Training and Education の一環です。参加者の交通手段、食事、宿泊は全て無料で提供されます。現役軍人と家族が対象となり、参加者は週末いっぱいをお休みの施設で過ごします。CREDO は多くの海兵隊施設・基地内かその周辺で提供されます。

CREDO では5つのプログラムを多くの海兵隊施設・基地内、またはその周辺で提供しています。詳細は海兵隊施設・基地内の従軍牧師のオフィスで確認できます。

- **Marriage Enrichment Retreats (既婚カップルで参加)** はより良いコミュニケーションの取り方、口論の回避、仲睦まじさを学びつつ、互いの成長に焦点を当てます。もっとも多く開催される CREDO プログラムです。
- **Personal Growth Retreats (個人向け)** 人生の壁、新しい自己の発見、他の視点・見解を理解できる環境を作り、自己開発を促します。
- **Family Enrichment Retreats (家族向け)** は Survival Skills for Healthy Families (健康な家族になるためのサバイバルキット) を基に家族向けにデザインされています。参加

家族は家族の団結や決意、問題解決、衝突、修復、長所を高める方法を具体的に学んでいきます。

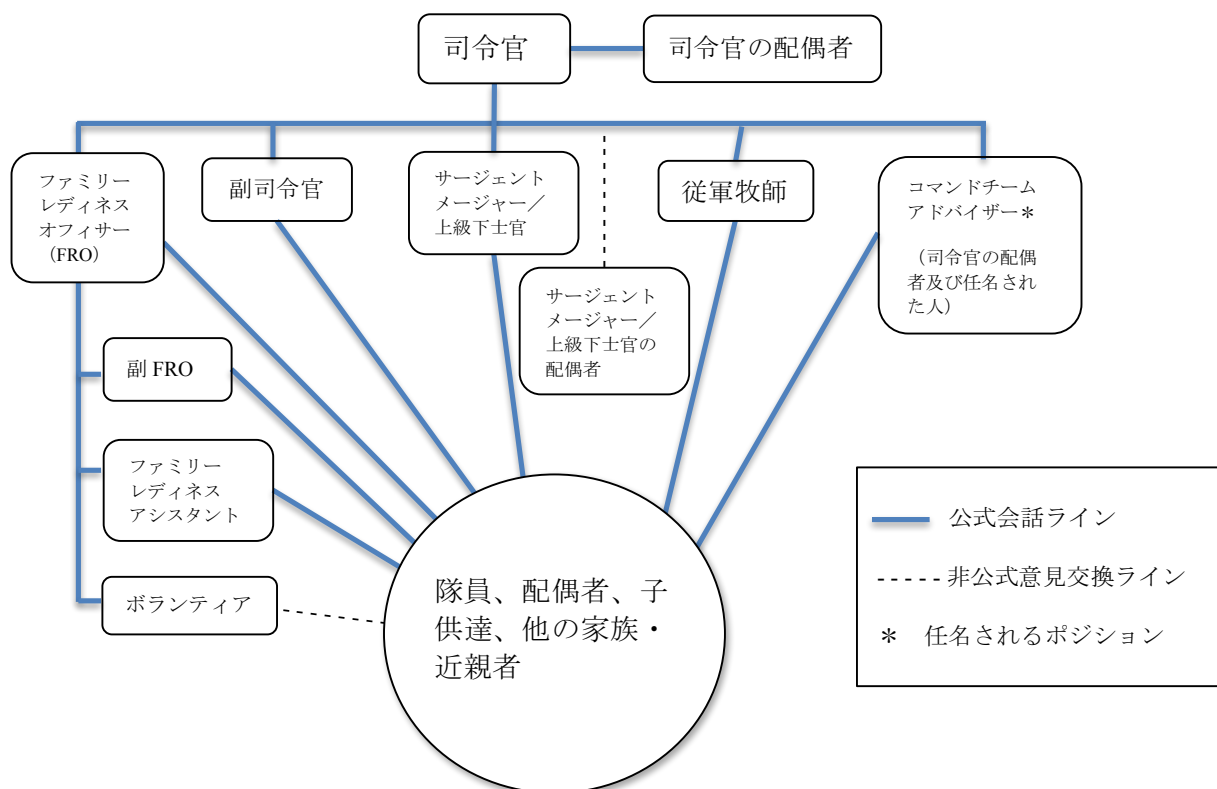
- **Spiritual Growth Retreats (精神向上)** は参加者へ有意義な信仰追求心をさらに高めるお手伝いをします。様々な人生の問いに対応するために、どう信仰心を高め広げていくかに焦点を当てます。
- **Warrior Resiliency Retreats (軍人向け)** 戦闘準備から困難な派兵に伴うストレスを軽減できるようデザインされています。CREDO は司令官と部隊の従軍牧師と連携して、戦闘作戦上ストレスコントロール (Combat Operational Stress Control, COSC)、派兵前後のストレストレーニング、個人の成長、心的回復トレーニングなど、部隊の要望に合わせて行われます。さらに、戦闘参加隊員の社会復帰の一環として、従軍牧師のもと戦闘経験・派兵から平和時への移行を学ぶプログラムもあります。

部隊による個人と家族への支援プログラム

(Unite, Personal and Family Readiness Program, UPFRP)

UPFRP は隊員や家族が軍生活で直面する出来事に対し、適切にかつ臨機応変に対応できるよう準備・トレーニングを目的としています。個々の隊員と家族が準備万端になればなるほど、部隊におけるレディネス（準備）の完成度が高くなります。

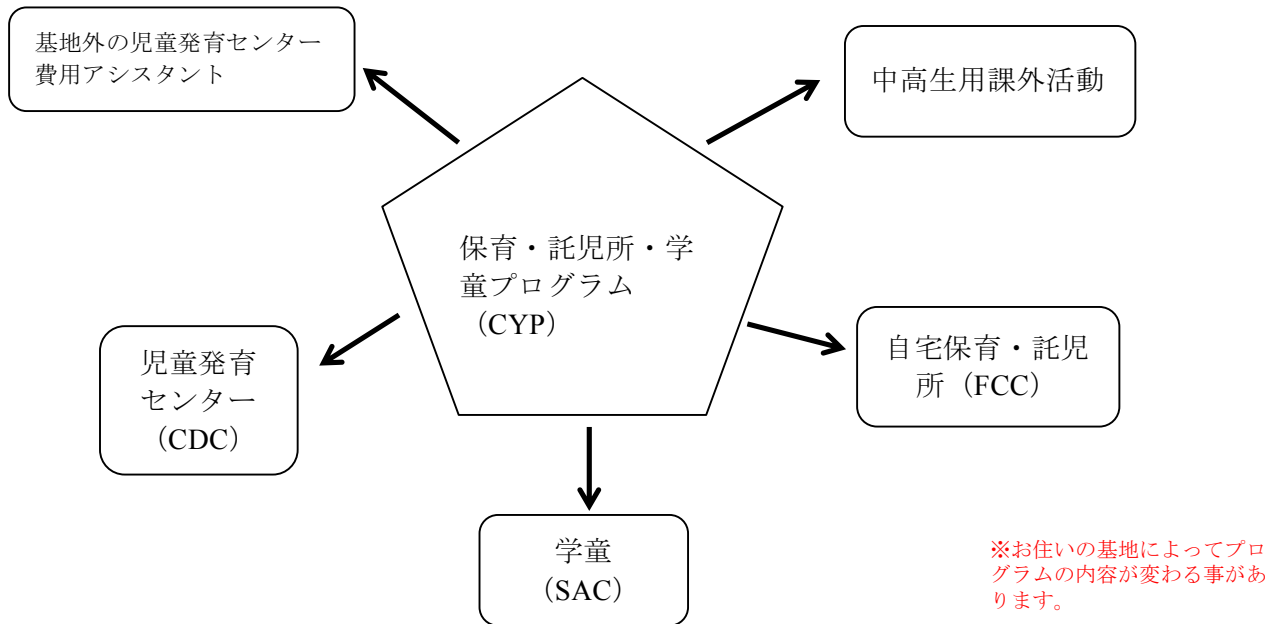
下記の図はファミリーレディネスコマンドチームにおける関係・情報の流れを示しています。



司令官 (CO)	副司令官 (XO) 、 サージェント・メジャー、 従軍牧師	Family Readiness Officer (FRO) ファミリーレディネス オフィサー (軍人または民間人)
- ファミリーレディネスプログラムへの責任 - 以下の項目の意思決定 - 部隊任務・ミッション - 家族への対応	- 司令官へのアドバイス - プログラムの支持・擁護	- 部隊との第一コンタクト - 隊員と家族へ情報提供・紹介 - 司令官サポート・報告など - 司令官及びボランティアと直接活動 - 部隊との公式な連絡網

家族のためのプログラム (Family Care)

Children and Youth Programs, CYP (保育・託児所・学童プログラム)



CYPは、良質なプログラムとサービスを生後6週間~18歳までの子供たちがいる資格ある家庭に提供しています。militarychildcare.comでフォーム記入を行えば、保育園・託児所を探すこともできます。militarychildcare.comは、資格ある全家庭で利用可能で、保育園・託児所のサービス、待ち期間などのサービスをどこにいても探すことができます。

CYPの教員は、各子供に見合った発育に必要なケア、プログラム、レク活動を提供する技術・資格及び能力・適性を備えています。CYPの教員は、適正なカリキュラム遂行と遊びながらの学習などの高度な技術をトレーニングで身につけています。この技術トレーニングは子供達に接する前から行われ、毎年プログラムに必要な技術と能力を身につけていきます。各教員は、継続トレーニングとして、プロとしての発育と最新技術の習得などがサポートされています。国防総省の規定に基づき、CYPの教員は厳しい身元調査が行われます。

海兵隊児童発育センター (Marine Corps Child Development Center, CDC)

基地内の保育サービス（6週間~5歳児）で、国防総省から認可を受けた、全国展開している団体をして認められています。

業務時間は各基地・施設によって異なります。

CDCは：

- ・ 訓練された教員・職員常勤
- ・ 児童教育教会の公認標準クリア
- ・ 国防総省基準を満たすスタッフ、プログラム品質、安全性、公衆衛生と栄養管理
- ・ 定期的な総合点検

自宅保育・託児所 (Family Child Care, FCC)

FCCは基地内住宅での自宅保育・託児所のことです。生後6週間~12歳までが対象となります。

- ・ FCCの教員は資格ある民間の契約者。
- ・ 各教員によって、時間、引受年齢、サービスの種類などが異なります。
- ・ 保育オプションは一日、部分、時間、長期、24時間保育。
- ・ FCCの教員は毎年、40時間のオリエンテーションと24時間のトレーニングを受けます。

学童 (School Age Care, SAC)

SACでは6~12歳まで、または幼稚園から6年生までの児童保育を提供しています。

時間：学校開始前と終了後、一日キャンプ、学校祝祭日、教師研修期間中、学期と学期の休校間、休校日。

中高生用課外活動 (Teen Activities)

Teen activities (13~18歳)は活動に見合ったロケーションで行われ、達成・リーダーシップ・喜び・フレンドシップ・認められることを経験していく中で、肉体面、社会面、精神面、認識力などの発達を促進します。活動の一部に、ティーンナイトや好きなことができる時間 (Open Recreation) などがあります。生徒は自分たちの興味や意見を施設内のカウンセラーに話すこともできます。

基地外の児童発育センター費用アシスタント

(Off Base Child Care Fee Assistance)

基地外の児童発育センター費用アシスタントは、拡散している警備隊や予備兵のために用意されたものです。詳細は、

<http://usa.childcareaware.org/military-programs/military-families/>

特殊家族プログラム (Exceptional Family Member Program, EFMP)

特殊家族とは身体的、知的、精神的に障害があると診断され、特別介護や教育サービスが必要と診断された家族のことです。障害は軽度から重度なものまであり、喘息、小児麻痺、注意欠陥多動性障害 (ADHD)、うつも含まれます。

EFMPは隊員の特殊家族が介護や教育サービスを受けられるようアシスタントします。

EFMPは公法と国防総省委任に基づき、海兵隊現役・予備兵での登録が義務付けられています。EFMPにはコーディネータがおり、登録時の書類 (医療関連、教育サービス、障害の程度などに関する一般的な質問) の手助け、支援グループ、EFMP主催のイベントなどを教えてくれます。さらに、各コーディネータは障害に関する書物や書類、ビデオなど役立つ情報も提供できます。



家族に関するプログラムについては
<http://www.usmc-mccs.org/>



スクールリエイゾンプログラム (School Liaison Program, SL)

SLの大きな目的は、地域の情報を集結して、移動の多い軍生活において、学齢期の子ども・大人への負担を軽減するににあります。全ての懸念を念頭に置き、転校、転居、勉強の遅れなどが出ないようにサポートします。

海兵隊SLサポートは、移動する／した家族に対し、教育情報、学力、学区などの情報提供があります。SLの成功は、基地・施設司令官の役目・関与で大きく変化し、海兵隊SLは地域の必要性に応じて広く適応されるので、各基地・施設で非常に異なります。SLの実行は、USMCリーダーシップが家族に「質のある教育」を与える価値を見出していることを示しています。

基本的なサービスとして：

- ・ 転校サポート
- ・ 学校、地域活動などの取り組み内容
- ・ 基地・施設、学校への連絡
- ・ 家庭学習間の連絡、サポート
- ・ 高学力（高等教育）への対応

公私発育・育成支援プログラム

(Personal and professional Development, P&PD)

P&PDは隊員と家族が公私ともに目標達成の手助けを行うことに大きな目標をおいています。これらのサービスは、全隊員と家族が目標に近づくために、準備の仕方や精神的に動けるよう、Education & Career AssistanceやMCCSの図書館、FMEAP（家族雇用アシスタントプログラム）などを通して行われます。Leadership Scholarship Program、Personal Financial Management Program、Transition Assistance Program、Marine For Lifeのプログラムは除隊後、退役後の人生・生活に備えて個人・プロフェッショナル・教育などの指導を各隊員へ行います。

詳しい情報は、お近くのTRP事務所か以下のサイトまで：

<http://usmc-mccs.org/>

MCCS 図書館プログラム

MCCS 図書館プログラムは専門、教育、情報、趣味の広い分野にわたって書籍、オーディオ本、電子本などがあります。Integrated Library System (ILS) は一般図書館所蔵書をデータ化し、図書館外でも検索できるようシステム化しています。

MCCS メーカースペース

MCCS メーカースペースでは、天文学、ロボット工学、電子回路、グラフィックデザイン、ケーキデコレーション、アクセサリ作り、Legoブロック・Kevaブロック（積み木）、3-Dプリンター、3-Dペン、手芸・クラフトなど多種多様な試みができます。詳しい情報は、お住いの基地・施設にお問い合わせください。

HQMC 図書館プログラム

HQMC 図書館プログラムは学術研究、専門分野の情報、レク活動などを隊員と家族にインターネットでいつでもどこでも提供できるようデータ化されています。EBSCO リソースセンターでは 40 ほどのデータベースがあり、学術研究、健康、刑法、小学校から高校までの教育なども探すことができます。

Tutor.Com (インターネット家庭教師-宿題)

Tutor.Com は、インターネットで 24 時間、小学校から高校までの宿題専門の家庭教師サービスです。教科は英語 (国語)、算数、数学、理科、歴史・社会など。General Librarian プログラムは登録制ですが、異文化学習・言語学習などをインターネットで勉強できる環境を提供しています。

海兵隊基地・施設にお住まいの方は、MCCS 図書館で登録などを行ってください。遠隔地域にお住まいの方、隊員が派遣中の家族は usmclibraies@usmc.mil まで氏名、隊員照明、勤務地などを明記の上、遠隔アクセス要望のメールをお送りください。図書館関連のご質問は、usmclivraries@usmc.mil まで。

家族雇用アシスタントプログラム

(Family Member Employment Assistance Program, FMEAP)

FMEAP は配偶者や家族の就職に大変役立つプログラムで、職種別による指導を行ってくれます。内容は、キャリア、スキルアップ、模擬面接、職探し方法、就職情報、教育センターへの紹介、ガイドなど多岐にわたります。

FMEAP のコーチ、トレーニングには：

- ・面接テクニック
- ・履歴書と添え状
- ・政府雇用履歴書の書き方
- ・給与交渉
- ・服装
- ・スキル選択
- ・面接個人レッスン
- ・教育、資格 (トレーニング)、ボランティア活動の機会
- ・個人開業

キャリア情報センターでは、コンピュータの利用が可能でインターネットで職探し、履歴書作成ができます。プリンター、コピー機、電話、FAX など準備されています。各キャリア情報センターでは地元の就職情報やボランティア団体のリストがあります。



FMEAP プログラムの詳しい情報は、Marine & Family Services の PCS サポートサイト：
www.usmc-mccs.org/fmeap



軍人の配偶者のためのキャリアづくり 10 か条

本気であること！

質問すること。仕事に関して、いろいろな人たちにどうやって仕事を見つけたのか、その仕事の利点、欠点などを聞く。やりたい仕事に就くために何が必要かを知ること。

計画を立てること！

現在と未来で何が欲しいか、何をしたいのか。個々のキャリアプランを練り、あなたの選択権を調べ、優先順位を決めること。最終目的を達成するために必要な教養、トレーニング、クラス、関連職業の知識など必要なものを見極め、それらに対して達成期限を決めること。

柔軟性を持つこと！

明確な目標設定、前進方向、方法を決定したとしても、何か起こった時のことを考えて、方向転換の準備もしておく。軍生活の“植えられた場所に、花は咲く”（チャレンジ精神）で、いろいろな可能性を広げることが可能。

引越し前でも、仕事は探せる！

引越し前から、仕事探しをする。到着してすぐに仕事探しを始める予定でなくとも、履歴書のディスク、添付できる書類（仕事のサンプル）、推薦状、面接用の服などを準備。“いざっ”という時に慌てずに。

ネットワーク！

仕事を見つけた人のほとんどは公開前の情報を入手。あなたの目標のちょっとした“宣伝”が、周囲の人へ流れ、就職のきっかけになります。家族、友達、近所、職業斡旋所など、仕事の空きがあれば、紹介できるような人たちに聞くこと。

最新情報！

競争相手に負けないだけの必要・要求される技術を知っておく。最新のトレーニング・試験の証明書を取る。タイピングの速度や使っているコンピュータプログラムなど準備する。

初めての仕事にもチャレンジ！

就いたことの無い職業も視野に入れる。自分の守備範囲から抜け出して、自分を成長させてくれる職業を考える。応用できる技術を確認して、雇用者に説明ができるように準備すること。

就職への手順を変化させる！

分担作業、アルバイト、ボランティア、サービス業務、電話応対であっても、仕事は仕事として受け入れ、申し込む。仕事が少ない時は、次の仕事、技術の向上、経歴アップへの近道と考える。

自宅できる仕事！

ワープロを使った仕事、写本、自宅保育など自宅で収入を得る方法あり。外に働きに出る時の出費（ガソリン代・洋服代など）や心配事（保育園の送り迎えなど）も減る。

CAREER RESOURCE MANAGEMENT CENTER を利用しましょう！

キャリアプラン作成、技術の確認、履歴書の書き方、職探し、対処法などを手伝います。就職への意欲が出たら、あなたの計画に照らし合わせながら就職のお手伝いをします。

配偶者への教育とキャリアの機会（SPOUSE EDUCATION AND CAREER OPPORTUNITIES, SECO）もあります！

仕事への興味、技術、能力、目標を持ち、かつ、軍生活のペースに合わせて模索するのも方法の一つです。どこでも通用する技術とキャリア、起業家精神、民間、政府の雇用機会も含めて、最新の採用情報と働く機会を見つけましょう。

個人財産管理プログラム (Personal Financial Management, PFM)

PFM は、隊員と家族に家計教育、クラス、カウンセリング、情報、照会サービスを無料で提供しています。個人・家族の家計状況を堅実に理解することは、金銭的に余裕や質ある生活の向上機会を学ぶことにつながります。金銭的に備えがあれば、軍生活で起こり得る色々な出来事にも対応できます。

プログラム・ワークショップ一例：

資金計画 ・ゴール設定 ・変化への対応 ・財産計画	資金管理 ・給与と手当の理解 ・予算と資金管理 ・クレジットとデビットカード ・主要品購入計画	定年計画 ・資格と利益（利点） ・比較—High 3 と 15 年目ボーナス ・退職プラン比較 ・長期健康保険
情報 ・家族食費補足手当（FSSA） ・顧客利益と資格	投資計画 ・投資の基本 ・公務員用退職所得保障金積立（TSP） ・退職金 ・教育貯金口座（ESA） ・政府貯金口座	その他 ・銀行関連 ・車の購入 ・リスクカバー（保険） ・住宅ローン ・適切な資金運営 ・負債返済 ・クレジット対応

お近くに PFM が不在の場合は、Military OneSource (<http://www.militaryonesource.mil>) を通して情報などを手に入れることができます。詳しい情報や担当者を探す方法などは、この本の Resources section を参考にしてください。



転職準備プログラム（Transition Readiness Program, TRP）

TRP は隊員と家族に広範囲な転職・就職支援を目的にしているプログラムです。Marine For Life Cycle（海兵隊員ネットワーク）を通して、転職・就職への積極的なアプローチを見極め、効率的な将来の職探し、教育、起業する方法など提供しています。隊員が途中名誉除隊、退役間近となった時、転職準備セミナー（Transition Readiness Seminar, TRS）は除隊の場合は 12~14 ヶ月前から、退役の場合は 24 ヶ月前からの参加が可能になります。



詳しいお問い合わせは、お近くの TRP または：

<https://www.usmc-mccs.org>



海兵隊員ネットワーク（Marine For Life, M4L）

Marine For Life とは、「海兵隊員同士で助け合おう！」を目的として設立されたコミュニティで、現在もネットワークを拡大しています。このネットワークを利用し海兵隊員同士のつながりを広げて、軍生活から一般の社会生活に移行し人生の目標に向かうための支援が行われています。

Marine For Life は退役軍人と家族に、キャリア変更・目標、軍生活から一般の社会生活への移行教育、就職案内、その他の退役軍人向けサービスなどの輪を広げています。

方法として、顔合わせとインターネット www.marineforlife.org があります。

- 一般的には顔合わせが主で、地元スタッフ（Employment and Education Resource Manager や 4 Regional Network Coordinators を含む）と Marine For Life スタッフが共同で地域の海兵隊退役軍人ネットワークや情報、会合などを Marine For Life ネットワークを通して行います。
- インターネットでは、LinkedIn のように 1 会社、全国 1 グループ、4 地域のホームページがあります。海兵隊員採用希望の会社を招待し、情報共有、仕事の空き、採用情報を掲載可能です。海兵隊員同士のつながりも作ることができます。
 - E-mail: m4lops@usmc.mil
 - 電話: 866-645-8762
 - <https://www.linkedin.com/company/marine-for-life-network>
 - <https://www.facebook.com/Marine-For-Life-197398110300298/>

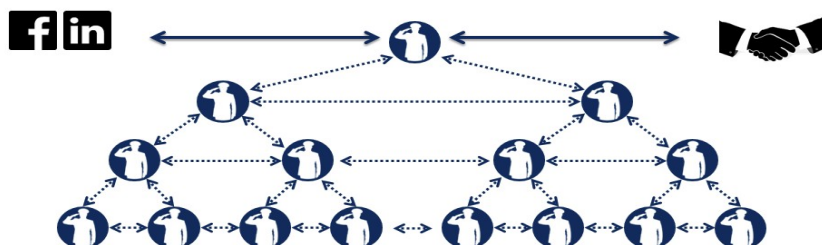


Marine For Life (海兵隊員ネットワーク)

Marine For Life は、隊員と家族が軍生活から一般の社会生活に移行する際のギャップを、クラスやワークショップ、就職情報、その他の退役軍人向けサービスで埋められるよう支援しています。

インターネット上

顔合わせでのネットワーク



軍人対象サービス (Military Personnel Services)

個人財産 (Personal Property)

The Military Personnel and Civilian Employee Claims Act とは、個人財産の紛失・破損・全壊の無償保証を条例で、国会で制定されました。この法律は保険保証やその代用ではありませんが、軍生活で生じる問題を少しでも軽くできるよう、以下の条件で個人財産にダメージがあった場合に適用されます。

- ・ 同一価格賠償プログラム (Full Replacement Value Program) は公共輸送機関 (Transpotation Service Provider, TSP) が引越しを行い、個人財産が紛失・破損・全壊した場合に適用。
- ・ TSP は、個人財産を紛失または全壊した場合、同一価格賠償を補償。
- ・ 輸送以外でのクレーム (Non-Transportation Claims) は、軍生活のために起こった個人財産の破損／紛失の補償。例：火事 (自然)、洪水、窃盗、落書き・破壊行動、その他の予測不可な出来事、ハリケーン、竜巻、火事 (自宅)、停電による食品腐敗など。

投票 (Voting)

投票推進プログラム (Voting Assistance Program) は隊員、投票年齢の家族、職員に投票を促すプログラムで、投票情報や方法を州別に紹介しています。投票権は市民的自由権利の一つです。権利章典で保証されている自由を保つために、投票は大切な義務の一つです。アメリカ建国以来、この義務の重要性は失われていません。民主主義システムを守っていくために、「投票」することは大切な義務の一つです。

- ・ 隊員、投票年齢の家族、職員に投票者登録、不在者投票のアシスタント。
- ・ 18 の基地・施設にある投票推進事務所は、インターネットを利用して書類の記入・印刷、投票者登録書類記入後の郵送、隊員の不在者投票記入、投票年齢家族、職員に対する基本的情報などのサービスを行っています。
- ・ 世界中に 712 の部隊に投票推進事務所があり、各部隊で隊員・家族に不在者投票のサポートを行っています。

人的損害時の救済業務 (Casualty Affairs)

隊員の死亡は家族にとって非常に辛いことです。遺族支援プログラム (Casualty Assistance Program) は家族同然の隊員が死亡した時、この非常に辛い時期に真摯の思いやり・尊厳・敬意で遺族を支えることを目的として作られました。常に残された家族が癒されるよう、迅速に無駄なくサポートできるよう努めています。

- ・ 迅速なサポート提供を真摯な思いやり・尊厳・敬意とともに家族に提供するように各部隊に連絡します。
- ・ 連絡を受けた部隊は遺族支援担当官 (Casualty Assistance Calls Officer, CACO) を選び、家族の元に派遣します。
- ・ 調査を行い、その報告を家族に届けます。

通知、遺族援助と手当・給付

(Notification, Survivor Assistance and Benefits)

軍務中に隊員が、捕虜、失踪、戦死した時、配偶者に対し非常に重要な手当として「遺族手当」があります。これらの状況が発生した場合、海兵隊は CACO を指名し、思いやり・尊厳・敬意とともに家族へのアシスタントを行います。通常、従軍牧師が通知に同行します。CACO は部隊代表として死亡通知、葬儀準備の手伝い、遺族特典手配を行い、遺族が確実に手当を受けられるよう計らいます。CACO チームは、喪中の遺族に負担がかからぬよう、事務的处理や援助を行い負担の軽減を図ります。

Notification Process (通知方法)

Deceased (死亡)

隊員が死亡や重症の場合、最近親者（配偶者、親、親代りなど）には発覚後 24 時間以内に制服を着た隊員が通知のため自宅を訪問します。訪問時刻は朝 5 時から午前 0 時になります。死亡通知の場合、隊員はサービスユニフォーム“A”（アルファ）を着用します。

既婚者の場合：最近親者は配偶者となり、近親者は隊員の緊急連絡先 (Record of Emergency Data, RED) に記載されている方々（親・家族・親族・友人など）になります。最近親者、近親者への通知訪問は 24 時間以内に同時に行われます。

CACO は通知訪問前に電話や、メッセージを残すことは決してありません。もし、家族が留守であれば、別行動の CACO に連絡を取り、通知方法を検討します。仕事や家族を訪問している場合など、通知する場所を変更することもあります。CACO が 24 時間以内に配偶者の居場所がつかめない場合でも、近親者（親・家族・親族・友人など）への通知は行われます。

負傷・病気 (Injured/ill)

隊員が負傷や病気になった場合、海兵隊本部より最近親者に電話連絡が入ります。最近親者には隊員の状態・場所の最新情報の提供と同時に海兵隊本部の Casualty Section（人的損害救済部）より看護・見舞いの現地入りのサポートが受けられます。生死に

関わる重症・重体の場合、所属部隊が海兵隊本部より CACO が派遣される場合もあります。最近親者の住居が所属部隊に近い場合は、所属部隊から CACO が派遣されます。

遺族手当と権利 (Survivor's Benefits and Entitlements)

- ・死亡給付金 (Death Gratuity) 10 万ドルは緊急連絡先に記載されている方に支払われるよう制定されています。氏名が記載されていない場合は、既婚者であればその配偶者に死亡給付金は当座の生活費にあてられるよう支払われます。また、隊員は受取人を複数指名し、給付金を分散 (上限 50%) することもできます。
- ・軍団体生命保険 (Service Members' Group Life Insurance, SGLI) は最高支払額 40 万ドルです。受取人は隊員が指名します。この保険は自動的に配偶者が受け取れるものではありません。配偶者が単独受取人でない場合、海兵隊本部より配偶者に通知書が直接届けられます。(例: 隊員が SGLI を 90% 配偶者に、10% を親に分散した場合、配偶者が単独受取人となりません。配偶者に単独受取人ではない旨の手紙が届きます。)
- ・SGLI 受取人は無料で生計相談を受けることができます。
- ・資格のある全現役軍人、退役軍人、その他選ばれた方は軍葬を行えます。
- ・負傷・病気の場合、隊員または医者からのリクエストで、海兵隊本部より隊員の家族が病院まで行く書類 (Invitational Travel Orders, ITO (旅費、食費、その他)) が作成されます。ITO は隊員が死亡の場合、配偶者、子供、親、義父母、葬儀手配人 (Person Authorized to Direct Disposition of Human Remains, PADD) へ作成されます。2 日分の手当も含みます。
- ・遺族は、1 年間軍提供の住居が使えます。もし、軍住居以外に住んでいる場合は、その地区の住居手当が一括で支払われます。
- ・遺族は、隊員死亡後 3 年間 ID カードと ID カード提示が必要な施設を使うことができます。3 年経過後は、retirement TRICARE (退役軍人用) への加入手続きを行うことになります。子供は、フルタイムの学生であれば、23 歳まで retirement TRICARE を利用することができます。
- ・現役軍人が Military OneSource 利用可能時に死亡した場合、遺族である家族や子供は何時でも何処でも 24 時間、情報やリソース、紹介などの利用ができます。
- ・最近親者・近親者に長期 (無期限) でのサポートがあります。このサービスは CACO とは異なりますが、CACO の代替えではありません。60 日前後に遺族に手紙が届きます。60~90 日頃、電話でその後の問題や質問、情報提供・指導などの必要がないかの連絡が遺族に入ります。約 1 年後、2 通目の手紙が遺族が届きます。この時、アンケートの依頼も含まれています。



CACO、遺族アシスタント、特典・権利についての詳細は、遺族支援課 (Casualty Assistance) のサイト：
<http://www.usmc-mccs.org/>



郵便局 (Postal Affairs)

基地内の郵便局は、海兵隊の活動、軍郵便局からのお知らせ、海兵隊公式郵便の利用条件の情報提示、ポリシー制定、手続き、国防総省管轄郵便局 (DoD Military Postal Services Agency, MPSA) における特別プロジェクトのサポート、司令官たちの連絡網、MPSA・USPS (郵政省)、その他の国防総省機関、海兵隊司令本部特別捜査チームのサポート、郵便取扱隊員への OCC フィールドスポンサー、組織編成・再構成の推薦提供、昇進割当、昇進会議・選択会議、国防総省と USPS と提携して郵便物の盗難・窃盗の防止、それらの犯罪による弁償・代理品提供などの手続きを行います。

Semper Fit & Recreation Programs

(フィットネスレクリエーションプログラム)

フィットネス、水中スポーツ、スポーツ (Fitness, Aquatics & Sports)

フィットネス (Fitness)

各フィットネスクラスに参加興味がある人のために、海兵隊では充実したウェイトルーム、色々な有酸素運動器具、エアロビクス、格闘技クラス、パーソナルトレーナー、サウナ、ロッカールームを提供しています。トレーナーは各トレーニングプログラムを手助けする役割を担っています。

水中レクリエーション (Aquatics)

プール、監視員のいるビーチは、最も人気がある施設で、屋外・室内水中レクリエーションを提供しています。多くのプール施設は隊員のトレーニングやレクリエーションを行うことができます。全海兵隊で、およそ 40 のプールと、約 3.5 マイルにわたる監視員付きのビーチがあります。ビーチには、キャンプ場や宿泊施設が隣接しており、幾つかの基地・施設ではスキューバレッスンや装備の貸出し、水遊び用噴水などがあります。資格：監視員は、国の機関からの認可資格を持っています。

スポーツ (Sports)

Marine Corps Sports Programs は隊員と家族に健康維持・活性促進を目標としています。身体トレーニング (physical training, PT)、戦闘訓練などの代用、部隊団結にも効果を発揮しています。いろいろなプログラムを通して隊員や家族が、戦闘準備や方法を直接体験することもできます。

児童・生徒用スポーツプログラム (Youth Sports)

ユーススポーツプログラムは年間を通して 5~17 歳までの児童・生徒に質あるプログラムを提供しています。地域における必要性や興味に基づいて、どのようなスポーツを提供するか決定しています。ほとんどの基地・施設では、サッカー、バスケットボール、チアリーダーディング、野球などの種目があります。これらのプログラムは子供達にポジティブな態度で、リーダーシップ、スポーツマンシップ、チームワークを養い、健康で活動のある生活の土台を作っていきます。

資格：コーチ、スタッフは国の機関からの認可資格保持、及び、FBI の身元調査済み。

場所：基本的に Semper Fit Fitness センター、ジム、Youth センターで行われます。

健康促進 (Health Promotion)

海兵隊健康促進プログラムは、健康的なライフスタイルを様々なプログラムとサービスを通して提供します。プログラムは、禁煙、フィットネス、怪我防止、栄養身体学、ストレス対策、自殺防止、血圧関連などの情報を、健康フェア、イベント、セミナー、クラスなどで提供します。

地域のレクリエーション (Community Recreation)

軍人用レクリエーションセンター (Military Recreation Center)

これらの施設では、独身・単身赴任の隊員（18~25 歳ぐらいまで）個人やグループでのレクリエーションを楽しむことができます。お酒やタバコは禁止で、レクリエーションは高く評価されているものばかりです。施設は、リラックスできる環境でインターネットの無料アクセス、コンピュータ完備、ビデオゲーム、ビリヤード台、エアホッケー、映画鑑賞室、フードコート（有料）、レクリエーションスケジュールなどがあります。

映画館 (Movies Theaters)

映画を見に行こう！大部分の基地内映画館は、入場料、ポップコーン、ソーダ、他の軽食が基地外の映画館より安く設定されています。映画や特別先行上映は、現在大ヒット作や超大作など一般の映画館で上映されている映画です。

ボーリングセンター (Bowling)

年中無休のボーリングセンターがあり、レクリエーション、リーグやトーナメント、プロモーションや小規模なパーティのエリアが設置されています。ほとんどのボーリングセンターは暗闇で光るボーリングや音響、エンターテインメントを提供しており、プロショップ（ボーリングボール、シューズ、バック、アクセサリ販売店）やスナックバーが併設されています。

自動車整備プログラム (Auto Skill)

自動車の整備技術を身につけることができるプログラムです。自家用車のメンテナンスのために、リフト、ベイ、専門器材がわずかな費用で利用できます。顧客はオイル交換、タイヤ交換、チェーンアップなど簡単なことから、高度なエンジン分解、車体整備や車輪調整、エンジン診断、タイヤバランスなどの専門的なこともできます。1 対 1、またはグループでの指導も提供しています。

屋外レクリエーションプログラム

(Outdoor Recreational Programs)

野外レクリエーション施設 (Directed Outdoor Recreation)

野外レクリエーション施設には契約業者が屋外レクリエーションプログラムやクラス、野外活動スキルを提供しています。基地によって異なりますが、アチェリー、バックパッキング、ボート、カヌー、サイクリング、キャンプ、ハイキング、セーリング、水上スキー、スキーなど健康増進・フィットネス・生活向上 (Quality Of Life, QOL) を目的として、隊員と家族に用意されています。

野外エリア (Outdoor Areas)

野外活動エリアや施設では、レクリエーション活動として、大小ではありますが、自然、未開発地域、湖、ピクニック場、広場、ハイキングコース、野外劇場、ミニゴル

フ、自然センターなどがあります。公園内では、自然保護・生息地への理解を広げる活動も行なっています。

屋外レクリエーション機材貸出

(Outdoor recreation Equipment Checkout/Rental)

部隊やMCCS 契約業者などへの機材貸出を行っています。機材貸出は、基地・施設によって大きく異なりますが、キャンプ、スキー・水上スキー、釣り、シュノーケル、水上スポーツ、チームスポーツ、自転車、バウンシーハウス、パーティ用品、場所、公園があります。他にも、部隊祝日パーティ、お祝い（ホームカミング、ファミリーデーなど）から公式行事（派遣前説明会、歓迎会、表彰式、司令官主催のパーティ、研修、司令官交代式など）まで幅広くサポートします。

キャンプ場、キャンピングカー (Camping and RV Parks)

海兵隊施設にはキャンプ、キャンピングカー場などの保養宿泊施設が多数あります。これらの多くは、マリーナ、湖、ビーチなどのレクリエーションに便利な場所にあります。

ボート&マリーナ (Boating & Marina)

海兵隊施設では様々なボートのマリーナがあり、個人所有のボートには水上、陸上での保管場所を借りることができます。各種の水関連機材の貸出から、釣りツアーや安全訓練・クラスなども提供しています。

ゴルフ (Golf)

海兵隊施設には、チャンピオンシップ並みのコースがあります。自分の腕前や、家族・友人達と一緒に素晴らしい風景の中でプレイはいかがでしょうか？ほとんどの施設がゴルフレンジ、用品販売店、ロッカー室、スナックバーなどがあります。PGA クラスの指導員が常駐しており、個人レッスンからグループレッスンまで引き受けています。

旅行 (Travel)

チケット&ツアー (Information, Tickets and Tours, ITT)

ITT プログラムは観光地、旅行計画、エンターテイメント情報やチケット購入を提供しており、地元、地域、国内の各アトラクションやイベントなどの情報もあります。ITT では映画館、博物館・美術館、アミューズメントパークの格安チケットやディズニーランド、テーマパーク、地元のイベントやアトラクションの割引チケットが購入できます。団体ツアーは NASCAR レースやメジャーリーグなど人気のゲームやアトラクションを手配することもできます。

旅行会社 (Leisure Travel)

レジャートラベルでは、航空チケット予約、レンタカー／ホテルの手配、割引旅行を提供しています。パッケージ旅行やクルーズの手配もできます。

海兵隊レジャー宿泊施設 (Marine Corps Recreational Lodging)

レジャー宿泊施設は、休暇、リラクゼーション、元気回復に絶好の場所です。San Onofre ビーチでサーフィン、Big Bear でスキー、手つかずのビーチが広がる Onslow で甲羅干し。レジャー宿泊施設はあなたのニーズを満たしてくれることでしょう。宿泊施設は、キャビン、コテージ、キャンピングカー、キャンプ場などがあり、アメニティーや自宅のようなサービスを備えています。次の休暇にキャンピングカーや、キャンプ、ビーチ沿いのコテージはいかがでしょうか？

提供施設：

- DelMar Beach Resort – MCB Camp Pendleton – <http://www.mccscp.com/resorts>
- San Onofre Beach Resort - MCB Camp Pendleton – <http://www.mccscp.com/resorts>
- Onslow Beach – MCS Camp Lejeune – <http://www.mccslejeune-newriver.com/beach/accommodations/>
- Klipper Cottages & Cabanas – MCB Hawaii – <http://mccshawaii.com/cottages/>
- Big Bear Cabins – <http://www.mccsmiramar.com/big-bear-cabins/>

軍レクリエーションセンター (Armed Forces Recreation Centers, AFRC)

AFRC は米国陸軍コミュニティー・ファミリーサポートセンター（陸軍の MCCS）が管理する手頃なリゾートで、理想的な休暇地です。AFRC は、現役軍人・家族や陸軍以外にもリゾートホテルを提供しています。AFRC の部屋料金は手頃で、ランク、給与階級、任務状況、部屋サイズや部屋の場所に基づきます。事前予約が必要です。

- Dragon Hill Lodge, S. Korea - <http://www.dragonhilllodge.com/>
- Edelweiss Lodge and Resort, Germany – <http://www.edelweisslodfeandresort.com/>
- Hale Koa Hotel, Hawaii – <http://www.halekoa.com/>
- Shades of Green on Walt Disney World Resort, Florida - <http://www.armymwr.com/shades/index.html>

ジョイントサービス格安トラベルスペシャル (Joint Service Bargain Travel Specials)

- Army MWR Off Duty Travel – <http://www.armymwr.com/travel/offdutytravel>

その他のジョイントサービス施設 (Additional Joint Service Facilities)

- The New Sanno Hotel, Tokyo, Japan – <http://thenewsanno.com/>
- Okuma Resort, Okinawa, Japan – <http://kadenaforcesupport.com/okuma>

その他の取扱サイト (Other Agency Links)

- Armed Forces Vacation Club – <http://www.afvclub.com/>

特別レクリエーション (Specialized Recreation)

このプログラムは、限られた海兵隊基地・施設で提供されています。プログラムはアート&クラフト（木工、陶芸など）、乗馬、厩舎（乗馬レッスンや飼育）、スキューバダイビング、一般射撃場（スキート射撃、標的射撃、ペイントボール、室内射撃場）などがあります。

シングルマリンプログラム (Single Marine Program, SMP)

SMPは隊員の生活向上 (Quality Of Life, QOL) のアイデア・問題点・解決策などを隊員同士で話し合うために設立され、隊員が計画や活動内容に直接参加することができます。SMPの代表者は司令官の代表者でもあり、全隊員のQOLのために、興味、趣味の理解、情報収集、各部隊の独身・単身赴任隊員の連絡係でもあります。連絡係は、ファミリーレディネスコマンドチームの一員でもあり、毎月基地・施設で行われるSMP会議で隊員のQOLについての話合いに参加します。



各主要な基地・施設においてSMP会議は毎月行われ、SMP代表者が司令官代理人として参加します。実行委員会では会議長・副会議長・書記・会計などの役員が選出されます。これらのポジションはリーダーシップ、モチベーション、責任力を養うことにもなります。SMPは基地・施設代表として会議に出席し、プログラムへの協力、グループと話合いを持ちます。実行委員会はSMPコーディネータと基地・施設のサージェント・メジャー（下士官最上階級）と密に協力しています。

「活動やイベントは多種多様あり、独身・単身赴任の隊員が中心となってプログラムを運営します。プログラムはQOL、レクリエーション、地域ボランティアの3つに大きく分類されます。SMPは毎年地域ボランティア（Habitat for Humanity：被災者や被災地の復興、主に建築・家など）、Toys for Tots（恵まれない子供達へのおもちゃ集め）、学校訪問、ビーチクリーンアップ、退役軍人宅訪問などに多くの時間をかけています。地域ボランティアへの参加は地域活性・より良い地域づくりのために役立っています。」

その他の活動には遠出でのペイントボールゲーム参加、沖釣り、PME（軍の机上教育）として首都ワシントンツアー、ハワイのパールハーバーツアーやニューヨークツアーなどがあり、基地・施設内でも多くのイベント、兵舎パーティ、選挙者登録運動、個人財産マネージメントセミナー、健康的なライフスタイルの勧めなどもあります。隊員のやる気、司令官のサポート、MCCSスタッフ提供がSMPの成功のカギを握っています。

精神衛生と臨床カウンセリングサービス

(Behavioral Health And Clinical Counseling Services)

MCCS 海兵隊員&家族サービス (Marine and Family Services) のカウンセリングチームは、自己改善を模索している個人や家族に対して無料の教育およびカウンセリングサービスとワークショップを提供します。ストレスの原因を早めに突き止め、あなたや家族、部隊に影響を与える前に対策を行うお手伝いをします。サービスは：

- ・ 予防と教育サービス
- ・ 仲介 (Intervention)
- ・ 非医療カウンセリング

予防と教育サービス (Prevention and Education Service) :

- ・ 怒りとストレスのコントロール
- ・ カップル関係改善プログラム
- ・ 子育てクラスと支援グループ
- ・ 新しく親になる方へのプログラム (New Parent Support Program, NPSP)
- ・ コミュニティーカウンセリングプログラム (Community Counseling Program, CCP)
- ・ 自殺防止
- ・ 酒・処方薬及び違法薬乱用予防
- ・ DSTRESS 電話番号：1-877-476-7734、または、www.dstressline.com

仲介 (Intervention) :

- ・ 検査と診断
- ・ 臨床診断
- ・ 被害者擁護
- ・ 家庭内暴力・性的暴行 24 時間対応サービス
- ・ 家族養護 (Family Advocacy)

対処法 (Treatment: Non-medical Counseling:非医療カウンセリング) :

- ・ 個別カウンセリング
- ・ カップルカウンセリング
- ・ 家族カウンセリング

カウンセラーは公認臨床者で個人や家族間での様々な衝突に対する解決策の模索を手助けします。カウンセラーはうつ、夫婦問題、子育ての相違、問題解消法などを個人、家族間でサポートします。

- ・ MCCS カウンセリング、家族養護 (Family Advocacy)、酒・処方薬及び違法薬乱用予防プログラムは、問題の必要に応じて、高い能力と資格を持った臨床スタッフが対応していきます。カウンセラーは個人・家族への迅速な対応を心がけています。お近くの MCCS 海兵隊員&家族サービス (Marine and Family Services) で詳しい情報及びクラス／プログラムのスケジュールをお問い合わせください。

家族養護プログラム (Family Advocacy Program, FAP)

FAP は必須のプログラムで、家族が虐待にあった時のサポートシステムです。カウンセラーは虐待に精通しており、被害者保護の厳守、被害家族のサポートを行います。サポートは、夫婦・恋人間、子供への虐待に関する情報提供、被害者弁護 (victim advocacy)、個人・夫婦／恋人・子供達へのカウンセリング、サポートグループ (女性用・男性用) があります。これらのサービスは無料です！

新しく親になる方へのプログラム

(New Parent Support Program, NPSP)

FAP のプログラムとして NPSP があります。新生児から 5 歳までを対象とし、幅広い支援サービスを軍人家族に提供しています。妊娠中の家族、すでにお子さんがいる家族に Baby Boot Camp や Toddler Play Group などのプログラムを準備しています。これらのプログラムは、新生児の世界を理解し、基本的な乳児保育を学ぶことができます。子育て支援クラスでは、幼児や就学前の子供に対して知識、しつけの仕方など実例を挙げながら身につけていくことができます。自宅訪問サービスも提供しています。

酒・処方薬及び違法薬乱用予防 (Substance Abuse)

海兵隊では “Protect What You’ve Earned (築き上げた経歴に傷をつけるな)” をモットーとし、隊員の階級は努力の成果であり、その努力なく成果はありません。これは良い意思決定・判断力を促し、常識ある判断の飲酒 (low-risk drinking) につながり、司令官の計画、方針、改善計画、派遣準備への集中力への維持効果へとつながります。

戦闘作戦上ストレスコントロール

(Combat and Operational Stress Control, COSC)

COSC は戦闘作戦上やその他の作戦からのストレス軽減・認識・問題行動・傷害など総合医療を全ての方法やプログラムでサポートしています。COSC は海兵隊司令官において最優先課題の一つで、全ての隊員・家族がストレスによる精神的苦痛に対応できるよう最善のサポート・支援を提供しています。そして、肉体的傷害にも最善のサポートを受けられるよう力を尽くしています。この COSC は戦闘力維持と隊員と家族の保護・健康回復と維持の二つの目標があります。

自殺防止 (Suicide Prevention)

隊員と家族は、人間関係、金銭問題、法的問題などを抱えると自殺などのリスクが高くなります。問題を抱えている隊員や家族がクラスに参加し、その情報を利用することによって、自殺を実行する前に助けを求める術を身につけ、自殺防止策を模索する手助けをします。MCCS では自殺願望のある隊員や家族の両方に多様なクラスを設けています。



自殺防止についての詳しい情報は、Marine & Family Services Suicide Prevention のサイト：
www.usmc-mccs.org/leadersguide



ディストレス・ライン (DSTRESS Line)



DSTRESS Line とは、無名・秘密（無通報）の 24 時間体制で海兵隊向けのカウンセリング、施設紹介の相談室です。電話、チャット、スカイプなどで利用が可能です。行動問題カウンセリングを全海兵隊隊員（現役、予備兵、退役）、家族や近親者に提供しています。詳しい情報は DSTRESS のウェブサイト

www.dstressline.com か、877-476-7734 までお電話ください。

DSTRESS はどこでも利用可能となりました。

- ・救済保護センター (Defense Centers of Excellence Outreach Center) : 866-966-1020
- ・全国自殺防止ライフライン・退役軍人自殺防止ホットライン (National Suicide Prevention Lifeline and Veterans Suicide Prevention Hotline) : 800-273-8255

性犯罪防止及び対応

(Sexual Assault, Prevention and Response, SAPR)

SAPR は、海兵隊における性的暴行予防対策と対応処置の中心となり、関連する全てのことに対応しています。

その他生活向上サポートプログラム及びサービス

法務部 (Legal Assistance)

法務部は隊員と家族が抱える法的問題を無料でサポートする部署です。この部署は世界中や配備先で、不動産、家族法、州・連邦徴税、移民と帰化、消費者保護法、軍の権利と資格、その他法律に関する問題など広範囲で法的援助を提供します。法的援助の目的は、資格ある依頼人に対し、法律顧問や助言、最大限の可能性を説明しタイムリーかつ専門的にこれらの法律問題を援助します。これらのサービスを利用するためには予約が必要です。また事務所に来る前に必要書類を確認してください。

委任状 (Powers of Attorney, POA)

POA は、派遣前に最も考慮が必要な書類の一つです。法務部で事務官に連絡を取り、委任状作成の相談をしてください。委任状は二つの形式があります：

一般委任状 (General Power of Attorney)

一般委任状は、この委任状を持っている人が、個人的資産の売却や、譲渡主のクレジットカードを使うなどの権利を渡されていることになり、他人に実質的に無限の権力を与えます。一般委任状は問題解決よりも、問題を大きくすることが多く、一般委任状の作成は通常、敬遠されます。これは一般委任状があまりにも大きな法的効力を持っているためで、仕事上未熟な者、不安定な気質の人、結婚生活が上手くいっていないときの配偶者の手に渡った場合、危険な要素を含むからです。

特別委任状 (Special Power of Attorney)

特別委任状は、委任状に詳細・明記されている事項のみを実行する時に、委任状保有

者が依頼者の代行を行います。特別委任状は、依頼者が書面にて実行許可の項目を明記しています。特別委任状は、家財道具の輸送、保険金請求、共同口座や個人口座の管理などの問題に非常に役立ちます。この委任状作成には、誰が委任状を管理するか、どんな行動が許可されるのかを決定し明記しておく必要があります。委任状は、隊員が派遣中、残された家族に起こりうる問題を速やかに解決するのに役立つ大切な書類です。事項によっては、一般委任状より特別委任状を求められることも多々あります。

遺言書 (Wills)

遺言書は、家族がいる隊員にとっては特に重要な書類になります。遺言書の主な目的は未成年者の子供達への世話を確実にすることや、希望通り財産分与をするためです。遺言書が無い場合、州法が遺産をどのように分配するかを決め、子供たちは州が後見人となります。個々人が遺言書を作成し、常に更新することで、家族を守ることもなるので、遺言書は必要以上に大切な書類です。遺言執行者を決める場合、責任感と常識のある大人を選ぶことも重要です。遺言書で分与できないものは、共同口座、生命保険、退職金・福利厚生などがあります。これらについては、銀行・保険会社・退職金を扱う部署などで詳細が聞けますし、受取人を指定することができます。

後見人 (In Loco Parentis)

この見出しの意味は、「親代わり・後見人」を表します。子供達が他人や法的後見人の世話になっている場合、世話をしている大人は「後見人」とみなされます。いくつかの州では、後見人の指定する書類や公証書類がない場合、親が重症・意識不明で子供の世話ができなくなると、州が後見人となります。原本の公証書類なしで、子供達が法的後見人以外の保護下にあると、緊急時の医療を受けられないこともあります。別紙に子供達の後見人・世話役全員の名前を記入し、いつでも取り出せる（車のグローブボックスなど）保管場所を考えてください。

公証・認証 (Notarization)

公証・認証サービスは、法務部や銀行・信用組合、MCCS で利用できます。種類にもよりますが、手数料・サービス料がかかることもあります。

税金 (Taxes)

連邦・州所得税確定申告（申告が必要なとき）は延長が認められない限り、配偶者が派遣中であっても、申告しなければいけません。申告書の準備や提出、不適切な税加算などの問題は法務部で相談することができます。基地・施設には通常、VITA

（Volunteer Income Tax Assistance、ボランティア所得税援助事務所）があり、所得税確定申告書作成をサポートします。申告に関するお問い合わせは、国税庁（IRS）1-800-829-1040 フリーダイヤルまで。

ファミリーケアプラン (Family Care Plan, FCP)

MCO 1740.13B において FCP は、隊員が片親、両親共に軍人、未成年者の唯一の後見人、または隊員が不在で成年者では子供の世話ができない隊員家族など、条件に当てはまる全隊員に作成義務があります。FCP の概要は、法律、医療・歯科、後援、教育、

お金、宗教選択などを後見人に伝えるためのものです。その中には、遺書、委任状、後見人の証明・付添人、家族の連絡先、特別指示書、その他後見人に必要な書類などを含んでいます。FCPは正確さと確実性を図るため毎年見直し、隊員の個人記録ファイルに保管されます。

海兵隊用法務部関連質問表 (USMC Legal Readiness Survey)

方法: 下の質問にお答えください。答えが灰色の欄に一項目でもあったら、法務部に予約を取ることを強くお勧めします。

1	最近、SGLI（軍団体生命保険）に加入・変更をした。	Y はい	N いいえ
2	遺言書がある。	Y	N
3	委任状を執行したことがある。	Y	N
4	アメリカ国民である。	Y	N
5	連邦・州の税金対策を更新済み。	Y	N
6	子供のためにファミリーケアプランを持っている。	Y	N
7	社会保険に入っている。	Y	N
8	尊厳死のためにリビング・ウィルを持っている。	Y	N
9	生命保険に入ろうか考えている。	Y	N
10	大きな買い物を考えている。車、家など	Y	N
11	何かの理由で、控訴や裁判沙汰になったことがある。	Y	N
12	配偶者や子供達と別居中。	Y	N
13	養育費を支払うよう言われている。	Y	N
14	慰謝料を支払うよう言われている。	Y	N
15	6ヶ月以内に派遣や転勤がある。	Y	N
16	お金を貸している。	Y	N
17	Eメールで個人情報を知られたことがある。	Y	N
18	その他の法的問題を抱えている。	Y	N

法務部でこれらの問題のお手伝いができます。

お近くの法務部の電話番号は、_____。

お近くの法務部の住所は、_____。



憲兵隊、軍警察 (Provost Marshal's Office, PMO, MP)

憲兵隊・軍警察は基地・施設内の法律に従って、犯罪行為を取調べます。また子供のための安全クラスを提供、基地内を巡回して地域の安全を図ります。

基地・施設内を運転するとき、標識に記載してある制限速度を遵守してください。制限速度を数マイルオーバーしただけで、違反チケットを切られ免許証の点数が加算されます。運転違反の加算が多くなると、基地・施設内での運転ができなくなります。指定駐車スペースは、指定された車以外は駐車できません。しかし、あなたにその資格があれば駐車できます。

- ・基地内での横断歩道のマークがある所では歩行人に通行権があります。
- ・シートベルトは着用義務があります。
- ・運転中、携帯電話で話すときはハンドフリーヘッドセット着用が必要です。
- ・隊員が行進している時は速度を 15 マイルにしなければいけないのを覚えていてください。辛抱して！

全ての違反は名前と詳細が司令官に毎日報告されます。

報道部 (Public Affairs Office, PAO)

PAO は、地元・全国のテレビ・新聞などのメディアと基地の間に立つ部署です。もしインタビューなどを求められた場合は、PAO がメディアの扱い方をアドバイスしてくれたり、インタビューに付添いを派遣してくれたりします。

アメリカ国民としてインタビューへの対応は自由に認められた権利ですが、話の内容、行動は軍人の配偶者として、海兵隊代表として話すことになります。メディアからの質問に答える際は十分に気をつけてください。

基地・施設内新聞に載った写真が欲しい場合は、担当の PAO までご連絡ください。将来使用予定がなければ、写真をもらえるかもしれません。

お役立ち情報サイト・プログラム

ミリタリーワンソース (Military OneSource)

ミリタリーワンソースは家族向けの支援プログラムで、24 時間体制でインターネットや電話での情報紹介や委託仲介を無料提供してくれます。ミリタリーワンソースでは基地・施設から遠く離れ、通常のサービスを利用できない海兵隊（新兵、予備軍、検査官、インストラクタースタッフ）や家族もサポートします。

修士号のあるコンサルタントと専門研究チームで構成されており、相談者に軍や一般の情報を迅速に提供します。相談者は育児、養子縁組、教育、家計、法律、老人介護、健康・健康管理、危機・転換期のサポート、転勤など様々な情報を受けることができます。このサービスは多様な形式で幅広い内容の教材（情報誌、小冊子、カセット、録音 CD など）も無料提供しています。



電話サービスに加えて、ミリタリーワンソースのサイトでは、ネット情報、ワークショップ、場所探索、家計設定、情報テープ、E メールでのお問い合わせ、その他を取り扱っています。このサイトはセクション 508 に基づき、視覚支援やスペイン語での利用が可能です。

ミリタリーワンソースへのアクセス番号は：

- 。アメリカ国内：1-800-342-9647
- 。海外より：800-8690-2788（11 桁全て押してください）
- 。アメリカ国外受信人払い：1-484-530-5908
- 。聴覚障害の方：1-866-607-6794
- 。スペイン語：1-877-888-0727
- 。 <http://www.militaryonesource.com/>

海軍と海兵隊の救済団体 (Navy Marine Corps Relief Society's, NMCRS)

NMCRS は海軍・海兵隊と家族の金銭面、その他の援助サービスが必要な時にサポートしてくれる非営利的慈善団体です。さらに、Budgeting for Baby クラスでは妊婦さんに無料で新生児用品一式を提供しています。全階級で利用ができます。階級を理由に断ることはありません。

NMCRS の金銭的援助は、無利息ローンや交付金として提供されます。NMCRS では資金困難に立ち向う家族へ支援のために、緊急休暇や、トライケアの料金補助や免除、食品商品券（クーポン）、家賃援助、緊急時の自動車修復費、その他の重要な援助をサポートします。必要援助を受けるためには、隊員または家族は NMCRS で予約を取り、NMCRS スタッフと援助決定について話し合う必要があります。迅速ローン援助（Quick Assist Loans, QAL）についての詳しいお問い合わせは、NMCRS まで。

NMCRS は主な海軍と海兵隊施設・基地にあります。もし近くに NMCRS や基地・施設がない場合は、最寄りの ARC（アメリカ赤十字）にご連絡ください。ARC は NMCRS

に変わって資金援助を審査の代行し、金銭的援助の必要性を判断します。

<http://www.nmcrcs.org/>

アメリカ赤十字 (American Red Cross, ARC)

ARC は緊急時連絡という独特のサービスを提供しています。配偶者が派遣されていて、家族に重大な緊急事態が発生したとき、ARC はメッセージ伝達のサポートを行います。

ARC は 24 時間体制で、フリーダイヤルは 1-877-272-7337 です。

メッセージの伝達を早くする為に、隊員の連絡先を知っておく必要があります。隊員の階級、社会保障番号、部隊名、派遣先など ARC に連絡した時に揃っているとその分早くメッセージが伝達されます。緊急連絡サポートの他に、ARC はベビーシッターや心肺蘇生法などのクラス提供や、ボランティア活動ができる場所でもあります。

軍ボランティア団体 (Armed Services YMCA, ASYMCA)

ASYMCA は非営利団体で、軍の独身、既婚者、家族に対して支援をしています。

ASYMCA のプログラムは生活向上のため、心身の向上を図り、家族の絆を強め、個人の目標達成をサポートします。提供されるプログラムは地域で変わりますので、お近くの ASYMCA でチェックしてください。

軍家族生活カウンセリング (Military Family Life Counselors, MFLCs)

MFLC は国防総省の費用で賄われています。MFLC プログラムは資格のあるカウンセラーが部隊に派遣されています。基地・施設内を広範囲にわたり短期間派遣され、隊員や家族の問題状況、解決カウンセリングサービス、心理教育を行います。MFLC との会話は機密扱いになります。

国営軍家族協会 (National Military Family Association, NMFA)

軍家族への福利厚生等への影響について、国会やその他の政府機関での決議等を知りたい時は、NMFA に問い合わせると良いでしょう。NMFA は、バージニア州アレクサンドリアに本部がありますが、全ての海兵隊基地・施設に NMFA のボランティアを行う機会が設けられています。入会方法や広報誌取得方法、また代理人になりたい方は、下記までお問い合わせください:

National Military Family Association, Inc.
2500 North Van Dorn St., Suite 102,
Alexandria, VA 22302-1601
phone: 1.800.260.0218 | fax: 703.931.4600
website: www.militaryfamily.org

米国慰問団 (United Service Organizations, USO)

全ての家族は地元の USO を使うことができます。また、多くの空港には USO の施設があり、乗り継ぎを待つ間、一息つくことができます。USO は現役軍人用のプログラムや世界中に 180 か所以上の拠点があります。戦闘地域や海外に派遣されていても、USO はサポートしています。直接、USO に来られない場合は、USO2GO や移動 USO が利用できます。どんな状態でも、USO は家族との連絡に一役買っています。家族サービスには：

- ・ 軍属子供達への快適空の旅 (Comfort Crew for Military Kids)
- ・ ベイビーシャワー：USO and What to Expect Present Special Delivery
- ・ United Through Reading's® Military Program
- ・ The Sesame Street/USO Experience for Military Families

軍年鑑 (Uniformed Services Almanac)

これは軍の特典や支払い、規則、法定など正確な情報が記載されてある最も役立つ情報資源の一つです。入手したい方は基地・施設内の IRR へご連絡ください。

女性と乳児と子供の食生活指導支援課 (Women, Infants, Children, WIC)

WIC は食料配布券を配布しますが、利用者は収入、医療や栄養学上必要品などの条件を満たす必要があります。詳しい情報は地元の健康課または WIC 事務局に連絡してください。または USDA Food and Nutrition Service Public Information Staff (食物・栄養公共情報係) 703-305-2286 または下記に手紙にて連絡をください。
3101 Park Center Drive, Room 819, Alexandria, Virginia 22302

フォーカス：ストレスを抱える家族のためのプログラム (Families OverComing Under Stress, FOCUS)

FOCUS は軍人家族が抱える問題から脱出する手助けをします。家族に合った方法で派遣のチャレンジや通常生活への移行、会話の方法、効果的な問題解決方法、成功のために共同目標設定、団らん法を教えます。

<http://www.focusproject.org/>

海軍サービスファミリーライン (Naval Services Familyline)

この団体は、無料で海軍・海兵隊の生活に関する小冊子や情報誌を提供しています。詳しい情報は 202-433-2333、Email: nsfamline@aol.com または
<http://www.nsfamilyline.org/>まで。

軍属子供達への教育連合 (The Military Child Education Coalition, MCEC)

世界中に認められた 501(c)(3) nonprofit の非営利団体です。MCEC は前向きなリーダーシップや仕事などを目指す子供達に、良質な教育機会の確保と機動力、教材、専門学校指導、カンファレンス、公開情報などを軍属・軍関連の子供達に提供することに力を注いでいます。詳しい情報は、<http://www.militarychild.org/>まで。

第4項 給料日



あなたの金銭感覚及び管理能力は？

	A	B	C
1. () 歳から収支表（家計簿）をつけてる。	16-18 才	18-21 才	21 才以上
2. 自分専用の当座預金口座がある。	ある	以前はあった	なし
3. 自分専用の預金口座がある。	ある	以前はあった	なし
4. 当座預金口座の収支を合わせられない。	いいえ	たまに	はい
5. 次の入金日までに、お金を使ってしまう。	いいえ	たまに	はい
6. ローンの支払い催促を受けたことがある。	いいえ	たまに	はい
7. お金が心配。	いいえ	たまに	はい
8. クレジットやローンが組めなかった。	いいえ	一回	二回以上
9. 借金がある。	いいえ	たまに	いつも
10. 計画していた金額より使いすぎてしまう。	いいえ	たまに	いつも
11. 欲しい物を買うことができる。余裕がある。	できる	たまに	できない
12. 買ったことを後悔する。	いいえ	たまに	いつも
13. 定期的に貯金している	はい	たまに	いいえ
14. お金を使うことが好き。	いいえ	たまに	はい
15. 湯水のごとく、お金を使っている気がする	いいえ	たまに	いつも
16. 配偶者は私のことを_____と思っている。	ケチ	儉約家	浪費家
17. 私は私のことを_____と思っている。	ケチ	儉約家	浪費家
18. 浪費家。	いいえ	たまに	はい
19. 最大の問題は、お金がないこと！	いいえ	たまに	いつも
20. 衝動買いをしてしまう。	いいえ	たまに	いつも
21. 前もって買っておく。	いつも	たまに	しない
22. 債権者をごまかす必要がある。	いいえ	たまに	いつも
23. とても欲しい物がある。	買える	多分買える	買えない
24. 休暇で出かける際、借金をしないとイケない。	いいえ	たまに	いつも
25. 資産のチェックをしている。	毎年	たまに	しない
26. 支払いに充てるため、将来の昇給やボーナスを当てにしている。	いいえ	たまに	いつも
27. チェック（小切手）を書いては、その埋め合わせをしないといない。	いいえ	たまに	いつも
28. 不渡りを出したことがある。	いいえ	たまに	いつも
29. 出費の見積もりが大体合っている。	はい	たまに	合わない
30. 月の家賃やローンが税金を引かれた後の収入の	25%以下	25%	25%以上

“A” = 1 点 1 x ____ = ____

“B” = 2 点 2 x ____ = ____

“C” = 3 点 3 x ____ = ____

合計 = _____ 点



SCORE 44 or less
Tight

44 点以下
儉約家



SCORE 45 - 75
Balanced

45-75 点
平 均



SCORE 76 or more
Spendthrift

76 点以上
浪費家

給与明細書 (Leave and Earnings Statement, LES)

LESには給与・手当・控除（税金、保険など）が全て記載されています。ただ、LESは前月分の給与・手当・控除の記載となります。また、有給休暇、国外勤務時間と勤続年数などに関する重要な情報も示されています。毎月二回の給与支給が行われるとしても、LESは前月分が表示されます。

LESに記載されている項目を理解すること、毎回LESにきちんと目を通すことが大切です。勤続年数とともに生じる変化、引越しを伴う転勤（PCS）、派遣、昇進または年間昇給など給与の変化を見ることがもできます。

MyPayでは隊員の最新から11ヶ月前までのLESを照会・印刷をすることができます。MyPayはいつでもインターネットで見ることができ、隊員は特別手当の変化、W-4の調整、TSPへの加入、個人情報が最新になっているかの確認、最近の給与明細書の照会や内容の確認・変更ができます。隊員は隊員に変わって財務管理を行う人（配偶者・親・その他）に制限付きの暗証番号を作ることができます。制限付き利用者は給与明細書、変更不可能な納税申告書を見ることができます。さらに詳しい情報はDFASのホームページ www.dfas.mil をご参照ください。

最新の基本給表については、のサイトへ：

<http://www.dfas.mil/>

給与明細書の読み方

A 個人情報		1 氏名 (姓、名、ミドルネーム)		2 社会保険番号		3 階級		4 所属軍 USMC		5 所属セクション コード		6 作成日 20090423		7 期間 1-30APR		8 入隊日 19980106		9 勤続年 11		10 勤務満了日 20130917		11 契約期間満了日 20130917		12 部隊コード 33351																																																																							
B 予定給与額		13 日付 20120515		14 金額 \$2660.93		15 分割振込		16 開始日		17 金額 \$0.00		18 差引金額 \$0.00		D 口座情報																																																																																	
E 休暇情報																								F 航空関連給与情報																																																																							
19 前月繰越分 42.5		20 今月積立分 2.5		21 使用日数 0		22 特殊無休暇日 0		23 残休暇日数 45.0		24 最大休暇日数 131.5		25 損失日数 0		26 売却日数 0 00000000		27 戦開休暇積立 0		28 将校昇進日 00000000		29 航空士着任日 YRS MO		30 飛行期間		31 累計飛行時間		32 任務飛行搭乗時間 0000																																																																					
G 税金情報																								H 政府に借入金がある隊員の権利：																																																																							
33 州 税 州コード CT 控除額 M 00 今課税対象賃金 \$3445.78 年間課税対象賃金 \$14115.61 年間州課税額 \$145.29												34 連邦政府税 控除額 M 00 今課税対象賃金 \$3445. 年間課税対象賃金 \$14115.61 年間連邦政府課税額 \$1318.17												35 FICA (社会保障税) 今社会保障税対象賃金 \$3390.30 年間社会保障税対象賃金 \$13561.20 年間社会保障税課税額 \$840.79 今介護保険対象賃金 \$3390.30 年間介護保険対象賃金 \$13561.20 年間介護保険対象課税額 \$196.64												-借金に関する調査、コピーが可能 -借金が有効であるか、反論証拠などが提出できる -返済計画の交渉 -借金免除の要求 借用人の権利についての情報は、所属の連絡図に則り、所属の司令官より受け取ることができる。																																																											
I 住居手当 (BAH) 情報																								J 海上勤務給与																								K 教育控除																								L 事務管理情報																							
36		37 BAH 地域郵便番号 92055		38		39		40		41		42		43 海上勤務合計日数 20000626 00 YRS 00 MO 19 DA		44 プログラムのタイプ		45 月額		64 総額 \$1200.00		47 事務管理コード 00000																																																																									
M 海兵隊予備役情報																								N 予備役退役情報																																																																							
52 今訓練期間		53 年間訓練参加期間		54 年間訓練時間累計		55 追加訓練参加期間		56 年間追加訓練時間累計		57 年間追加訓練参加時間累計		58 繰越累計		59 今年度加算点数		60 今回加算点数		61 追加訓練加算点数		62 隊員点数		63 今年度累計点数		64 累計満期年数		65 総合退役得点		50 契約残日数		51 所属基地番号 \$153																																																																	
66 AFADBD 19980106				67 DEAF 19970530				68 TSP TAX DEFERRED \$678.08				69 TSP TAX EXEMPT \$0.00				70																																																																															
O 特記 前回繰越分 .00 給与詳細 基本給 3,390.30 課税対象賃金 (州、連邦政府、社会保障) 手当 (月額：食事手当) 323.87 住居手当 (扶養家族あり) 2,163.00 特別任務給 225.00 課税対象賃金 (州、連邦政府) 合計 6,102.17 控除詳細 連邦政府税 283.74 社会保障税 210.19 介護保険税 49.16 州税 34.70 軍人団体生命保険 (SGLI) \$400,000 26.00 配偶者 SGLI \$100,000 5.00 トラウマ SGLI 1.00 退職積立金 (TSP) 169.52 合計 780.31 給与 DATE DSSN VOU RUC/PRNO 定期給与 2,660.94 20120415 6102 0000030013 00001013 定期給与 2,660.92 20120501 6102 0000030014 00001014 合計 5,321.86 次回繰越分 .00																																																																																															

Section A: 個人情報

Block 1 氏名 (姓、名、ミドルネーム)

Block 2 社会保障番号

Block 3	階級
Block 4	所属軍
Block 5	所属セクションコード。隊員の地域所属を示す 4 桁のコード
Block 6	作成日：LES の作成日
Block 7	期間：LES が示す期間
Block 8	入隊日：隊員が基本給増加を受ける資格時期を決定する日付
Block 9	勤続年
Block 10	勤務満了日：現役勤務満了日
Block 11	契約期間満了日：現在の契約満期日 (Expiration of current contract, ECC)
Block 12	部隊コード

Section B:	予定給与額。隊員が翌月受け取ると予想される賃金を示す 4 ブロック。
Block 13	日付：月中の給与日 (15 日) 総額は翌月中旬給与日支払い予定給与額。
Block 14	日付：月末の給与日 (1 日) 総額は翌月末給与日支払い予定給与額。

Section C: 分割振込。隊員が選んだ分割振込について記載される 4 ブロック。この分割振込は、隊員が任務先で本人の給与一部を、他の口座で受け取ることができるよう設定するオプションで、登録制給与分割振込 (request split pay amount, RSPA) と呼ばれています。残りの給与は、彼らの個人預金口座に振り込まれます。全隊員がオプションを利用できるとは限りません。必要条件に関しては総務課 (Administration Office) で確認してください。

Block 15	開始日：分割振込を開始した日
Block 16	金額：分割振込を選択した地域と、各給与振込時に分割振込される金額
Block 17	差引金額：口座に直接振り込まれる分割振込以外の給与残金
Block 18	賃金分配コード：選択給与オプション (Payment option selected, POE) 毎月の賃金分配コード。下記の POE は LES に表示されています:

- 00001 (同一振込先)
- 00004 (分割振込の最終支払)
- 11001 (別口座に月 2 回)
- 12011 (同口座に月 2 回)
- 12021 (小切手で隔週に一度、指定された軍住所へ発送)
- 12031 (小切手で宿泊先に発送)
- 12501 (小切手で隔週それ以外へ)

Section D: 口座情報：振込口座／電子口座決済 (Electronic Funds Transfer, EFT) 番号。隊員の給与振込の銀行名、住所、銀行コード、口座番号。

Section E:	休暇情報。隊員の有給情報が示されます。
Block 19	前月繰越分：前月から繰り越される隊員の有給休暇
Block 20	今月積立分：LES が表示している月に与えられる有給休暇
Block 21	使用日数：LES が表示している月に消化した有給休暇
Block 22	特殊無給休暇：最大限、給与なし・手当なしで隊員が取れる休暇
Block 23	残休暇日数：残っている有給休暇日数
Block 24	最大休暇日数：隊員が ECC 日付に基づいて加算される総有給休暇日数 (ECC はセクション A の 11 を見てください)
Block 25	損失日数：会計年度終了のために失われる 60 日を上回る有給休暇日

- Block 26 売却日数：勤務の間、売却された一定有給日および最新売却日
- Block 27 戦闘休暇積立：将来の使用のために残しておきます。
- Section F: 航空関連給与情報。この 5 ブロックは、海兵隊パイロットとフライトクルー専用。
- Block 28 将校昇進日
- Block 29 航空士着任日：将校が航空部隊に航空業務に携わる許可を受けて着任した日。この将校は航空部隊配属となることが条件で飛行訓練を受講。
- Block 30 飛行時間：累計の飛行時間年月で表したもの。
- Block 31 累計飛行着任日：Block 29 と同じだが、赴任前に飛行訓練を開始した飛行時間の累計。
- Block 32 任務飛行搭乗情報
- Section G: 税金情報。この 3 ブロックは課税控除に関する情報を提供します。いくつかの州は軍隊所属者に対し所得税を免除しています。隊員は本籍のある州でどのような特典とその資格を確認する必要があります。
- Block 33 州税。州税コード、世帯情報、免除数、対象期間の世帯累計所得金額、対象期間の年月、対象期間の世帯累計所得金額の源泉徴収額など。
- Block 34 連邦政府税。世帯情報、免除数、対象期間の世帯累計所得金額、対象期間の年月、対象期間の世帯累計所得金額の源泉徴収額など。
- Block 35 社会保障税。対象期間中の社会保障税対象の賃金、会保障税対象の年月、対象期間の年月、対象期間の介護保険対象の賃金、介護保険税対象の年月、介護保険料対象の年月。
- Section H: 政府に借入金のある隊員の権利。
- Section I: 住居手当（BAH）情報。7 ブロックのうち 37 番目だけを使われ、住居手当地域を郵便番号で表します。
- Section J: 海上勤務給与：特別給与で船上勤務への赴任・出張、階級などで支払われる金額が変わってきます。船上勤務給与歩合は、隊員の船上勤務総合時間によって変化します。
- Block 43 船上勤務合計日数：船上勤務時間が年月日で表示
- Section K: 教育控除。この 3 ブロックは復員兵援護法（Montgomery GI Bill, MGIB）または退役軍人教育支援プログラム（Veterans Education Assistance Program, VEAP）への貢献額と毎月の支払いが記載されています。
- Block 44 プログラムのタイプ：隊員が登録した教育プログラム
- Block 45 月額：教育プログラムのために差し引かれる毎月の金額
- Block 46 総額：教育プログラムに差し引かれた総額。今月の差引き額を含みます。
- Section L: 事務管理情報。この 5 ブロックは給与階級とグループの管理情報を表示
- Block 47 事務管理コード：最新の LES で使われる事務管理コード
- Block 48 階級コード：将校または下士官を表すコード
- Block 49 制服手当支給日：現役下士官に制服手当が支給される日

Block 50	契約残日数：現在の契約の残日
Block 51	所属基地番号：現在所属基地の記号番号
Section M:	予備役情報。この 6 ブロックは予備役が訓練の参加期間を示します。
Block 52	今訓練期間：今の給料期間に実施された定期訓練時間。1 回の訓練が通常 4 時間、金曜日の夜から日曜日までは 5 回の訓練とみなされます。
Block 53	年間訓練参加期間：今年度実施の定期訓練参加期間。10 月 1 日開始。
Block 54	年間訓練時間累計：定期訓練参加期間の 1 年間の累計。（例：6 月~6 月）
Block 55	追加訓練参加期間：部隊での追加訓練参加。
Block 56	年間追加訓練時間累計：今年度追加訓練。10 月 1 日開始。
Block 57	年間追加訓練参加時間累計：今年度追加訓練へ参加回数の 1 年間累計。
Section N:	予備役退役情報。この 8 ブロックは予備役の退役までの加算点数情報。
Block 58	繰越累計：LES に記載されている開始月・日からの累計。
Block 59	今年度加算点数：今年度現役任務参加合計日数で退役に加算される点数。
Block 60	今加算点数：今回 LES に記載される訓練参加で退役に加算される点数。
Block 61	追加訓練加算点数：追加訓練参加や報酬その他で退役に加算される点数。
Block 62	隊員点数：隊員であることへの点数。（隊員は 1 年間 15 点を月割り加算。）
Block 63	今年度累計点数：1 年間累計点数。（上記の点数を全て加算する。）
Block 64	累計満期年数：（退役に必要な最低点数 50 とし、累計満期年数、訓練参加合計、MCI、評価票などの累計）
Block 65	総合退役点数：退役の歩合を決定します。
Section O:	特記：給与詳細、控除詳細、特別手当支払い、支払額の明細。さらに特定の LES データに関する説明。

給料、手当、控除

給料と各種手当て

隊員は一月に2回（**1日と15日**）銀行口座に振込で給与が支払われます。ごくまれに、小切手で給与支払いが行われる場合もあります。

基本給（Basic Pay）は、各隊員の勤続年数や階級で決まっており、給与の大半を占めています。その他の給与は、特別給や奨励金、特殊資格や技術、飛行、特別任務、契約更新ボーナス、手当などの項目に対し支給されます。全ての給与は課税対象になります（ただし、ほとんどの手当は非課税）。

手当（Allowances）は、軍給与の中で2番目に重要なものです。手当は食費や住居など生活に必要な手当で、ほとんどの場合は非課税です。もっとも馴染みがある手当は、食費手当（BAS）、住居手当（BAH）、離別手当（FSA）です。40を超える様々な手当や給与がありますが、ほとんどの隊員は退役するまでに6つほどの手当や給与しか受けません。下記は主な手当について説明です。

食費手当（Basic Allowance for Subsistence, BAS）は、全隊員に支給され、食費をまかなうための手当です。下士官は「軍食堂にて食事をすること」が前提になっており、食費手当は差し引かれます。食費手当は既婚・世帯数に影響されることはありません。

住居手当（Basic Allowance for Housing, BAH）は、政府居住施設が受給されない隊員に支給されます。隊員の住居手当は、赴任地、給与階級、家族構成により決定されます。支給金額は隊員の給与階級、場所、地域の平均家賃見積もりで決まります。借料価格が高い地域と安い地域の住居手当では大きな差があります。下士官・将校住居（独身寮）に住んでいる隊員は『住居手当の一部』が受給されますが、給与階級により異なります。

衣服手当（Clothing Allowance）は下士官の隊員に対しユニフォーム・制服・靴のメンテナンス（購入）として支給される手当です。下士官の場合、通常、入隊した時点でユニフォーム一式などが与えられます。衣服手当はその隊員が入隊した月に毎年支給されます。

離別手当（Family Separation Allowance, FSA）は、連続で30日を超える強制的な家族との別離のために発生する出費を補うための手当です。

入隊／再入隊ボーナス（Enlistment/Reenlistment Bonuses）は、海兵隊に必要な重要職種の人数を保持するために支給されます。ボーナスについては、career retention specialist（キャリア・プラナー）に相談するといいいでしょう。

引越し手当（Dislocation Allowance, DLA）は、引越しを伴う転勤命令（PCS）を受けた場合に提供されますが、この手当は支出課へのリクエストが必要になります。引越

し手当は、引越しに伴う家賃（最初と最後の月）、光熱費、電話、諸費用を賄うためです。DLA は払い戻す必要はありません。詳しい情報は、<http://www.dfas.mil/>まで。

生活手当（Cost of Living Allowance, COLA）は、海外またはアメリカ国内で物価が高い地域に住む家族に提供される手当です。支給額は、階級、勤続年数、家族構成によって異なります。目的としては、アメリカ国内での生活と差が無いようにすることです。

特別任務給（Special Duty Assignment Pay）とは、隊員が特殊な任務に従事した際の給与です。任務の一例としては訓練教官（drill instructor）、新人採用官（recruiting）または特別警備員（security guard）／大使館警備（embassy duties）などがあります。

戦闘地危険任務給（Hostile Fire/Imminent Danger pay）は、戦闘指定区域に派遣された隊員に支払われます。この任務給が課税対象になるかは、戦闘地域または、条件付きの危険な任務域かによります。

危険任務給（Hazardous Duty Incentive Pay）は危険指定された任務を果たすことに対する任務給です。例えば、取り壊し作業、パラシュート降下、ダイビングなど。

控除（DEDUCTIONS）

上記は LES にどのような給与が含まれているかを説明しました。下記は、LES の控除・源泉徴収の説明になります。毎回ある控除（税金など）や、隊員が設定した差引き額（自動引落としや貯蓄プラン）などを説明します。

税金

連邦所得税（Federal Income Tax）は、基本給と特別任務給が対象となります。通常、手当（BAS や BAH など）は免税です。海兵隊では通常、源泉徴収額を元に源泉徴収額申告書（W-4）を作成してくれます（申告は個人で行います）。詳細は国税庁（IRS）のサイト www.irs.gov か、お近くの法務部または VITA（Volunteer Income Tax Assistance、ボランティア所得税援助事務所）でお尋ねください。

州所得税（State Income Tax）は通常、派遣先は関係なく、隊員が法律上の住居を持っている（Home of Record：日本の本籍、または住民票のようなもの）州に支払います。詳細は地元の州税事務所でご相談ください。海兵隊以外からの収入がある場合（隊員が他の仕事をしている、配偶者が仕事についているなど）は、住んでいる州に所得税を払うことになりますので、忘れないようにしてください。

社会保障税（Social Security Tax）は基本給だけが課税対象となります。

介護保険税（Medicare Tax）：主に 65 歳以上の高齢者を対象とした政府の医療保障のための税金で、基本給にのみかかる税金です。

免税（Tax Exempt）は州によって異なります。全州で軍人に対する免税があるとは限りません。

貯蓄プラン

Thrift Saving Plan, TSP（公務員用退職所得保障金積立）とは政府がスポンサーとなっている退職積立／貯金、投資プランのことです。TSP は一般企業の 401(K)（退職所得補償金積立及び課税プラン）と同じような積立・課税特典を提供しています。退職所得は TSP の口座に貯蓄されますが、支払額は勤続年数や加入期、積立金額したかにより異なります。詳しい情報は www.tsp.gov まで。

- **Amount of Elected Contribution**（投資額）：通常型か Roth 型または両方に投資することができ、投資額は IRC（内国債入法）の設定する上限を超えなければいくらでも投資ができます。上限については以下のサイトへ。
<https://www.tsp.gov/PlanParticipation/EligibilityAndContributions/contributionLimits.html>
- **Contributions**（投資）：投資希望の場合、担当官に投資先を提出し、投資額を通常型か Roth 型にどのように分割投資するかを決めます。ただし、以前から投資していた通常型 TSP を Roth 型に変換することはできません。詳しくは、
www.tsp.gov まで。
- **Traditional**（通常型－課税前）：投資額と配当金への税金は引出しの際に支払います。軍人で投資額への免税がある方は、引出す時に投資額には税金はかかりませんが、配当金は課税対象になります。
- **Roth**（Roth 型－課税後）：投資額に対して前もって税金を支払い（ただし、免税投資の場合は税金を払いません）、国税庁の条件を満たせば、引出しの際に税金がかかりません。
- Marine and Family Services や Financial Management office が財産運営を教えてください。

Savings Deposit Program, SDP（保証金貯蓄制度）国防総省 SDP は戦場へ派兵される軍人が金融貯蓄をできるように設立されました。上限\$10,000 の投資金で年間 10% の配当金がもらえます。ただし、SDP への参加条件があり、隊員は戦闘地危険任務給が支払われ、30 日連続で戦闘地危険地域に派兵されていること、または、毎月 1 日、3 ヶ月連続で戦闘地危険地域に派兵されることなどの満たす必要があります。詳しい条件は www.dfas.mil/militarypay まで。

その他の控除

Garnishments（差押え：幼児扶養手当やその他）－米連邦法典タイトル 42 第 659 節は、現役軍人賃金から幼児扶養手当・扶助料を差引くことができます。消費者信用保護法タイトル 15 第 1679 節において差押え額の限度が制定されています。限度は、個人の全所得で決定します。有効な裁判所命令または同じような法的プロセスにおいて、現役勤務または引退賃金から差引かれることとなります。差押えの状況に陥った場合、お近くの法務部に連絡をしてアドバイスを受けるか、または Defense Finance and Accounting Service, DFAS（防衛財政 & 会計サービス）のサイト www.dfas.mil/money/garnish/ まで。

Service members' Group Life Insurance, SGLI（軍団体生命保険）－現役軍人が低料金で加入できる団体生命保険です。SGLI は、\$50,000~400,000 の保険をかけることができます。隊員家族の軍団体生命保険（FSGLI）は、隊員の SGLI の下で配偶者及び未成年者も生命保険に加入することができます。FSGLI では、隊員の SGLI を超える保険料でなければ、配偶者に最高\$100,000、子供に\$10,000 の保障があります。配偶者への保険は\$10,000 単位となります。この支払いは毎月給与から差し引かれます。隊員が軍団体生命保険加入を拒否する時は、書面で通知しなければいけません。詳細は www.insurance.va.gov/ まで。

Allotments（自動引落とし）は、特定の目的、家族サポート、負債の支払い、貯蓄に回すお金（指定金額）を指定口座に先に振込むことです。自動引落としの割当ては毎月 1 日に引き落とされます。自動引落としは電化製品のレンタル料、コンピュータ、自動車には適用することができません。

Armed Forces Retirement Home（退役軍人用福祉施設）は、150 年以上に渡って陸・空・海・海兵隊の退役軍人に余生を楽しんでいただくための福祉施設です。Gulfpport と首都 Washington に敷地があり、施設利用者のことを考えたデザインとサービスを提供しています。これらの施設は他の施設と比べても劣らない素晴らしいサービスと設備を整えています。資格条件が合えば、入会や登録料無料となり、毎月の手頃な価格の使用料で利用が可能です。

Other Indebtedness（その他の負債）とは、政府へ負債は以下のようなことが考えられます。あてがわれるはずのない給与や手当、過払い、政府へ負債、政府発行のクレジットカードの滞納・不正使用、前払いに対する支払いなどです。このような場合、LES にその旨が記載され、給与から天引きされます。このようなことを避けるために、毎月 LES をチェックして、問題がないか、過払いがないか、気をつけてみるとういでしょう。

- 。軍給料と各種手当については？

www.dfas.mil

mypay.dfas.mil

または、あなた所属の経理部に行ってください。

- 。貯蓄プランについては？ www.tsp.gov
- 。国債については？ www.savingsbonds.gov
- 。州税や国税については？ www.IRS.gov
- 。財産差し押さえについては？ www.dfas.mil/money/garnish/
- 。SGLI 軍団体生命保険については？ www.insurance.va.gov

クレジットカードはお金がかかる

\$1,828 の物を 18% の利子があるクレジットカードで買い物し、最低返済金額 2% で毎月の返済をしたとします。購入金額の \$1,828 を全額返済するのに 22 年と \$5,625 かかります！！しかし、同じ返済金額を \$10 上乗せして返済していくと、5 年と利息額 \$946 ですみます。返済金額を多くすることで、時間も利息も最低限に抑えることができます。もっと賢い方法は、一回払いできる物を購入することです。

収支	\$1,828.00	収支	\$1,828.00
利子	18%	利子	18%
最低支払率	2%	最低支払率	2%
月々の支払金額	\$36.00	月々の支払金額	\$36.00
		(上乗せ支払額)	+10.00
		上乗せ合計支払金額	\$46.00
支払満期	22 Years	支払満期	5 Years
利息金額	\$3,797.00	利息金額	\$946.00
合計支払金額	\$5,625.00	合計支払金額	\$2,774.00
月に \$10 上乗せでローンを支払うと、支払満期差の 17 年で \$2,851 を余分に支払う必要がなくなります。			

クイズ：クレジットカードで購入

問題：浪費家タイプのあなた。\$1,750 を 18% の利息があるクレジットカードで購入しました。最低支払い金額で、未払い分には 2% の利息がつきます。払い終わるのに何年かかり、利息金額はいくらになるでしょうか？

- (a) 3 年 2 ヶ月、\$627 の利息
- (b) 7 年 9 ヶ月、\$1,129 の利息
- (c) 16 年 4 ヶ月、\$2,189 の利息
- (d) 21 年 11 ヶ月、\$3,647 の利息

(d) が正解。約 22 年と約 \$4,000 の利息金を支払うことになります。

問題：毎月 \$25 を上乗せして払い続けると、何年間短縮できて、いくら利息額が貯金できるでしょうか？

- (a) 18 年 7 ヶ月、\$3,059 の利息
- (b) 12 年 2 ヶ月、\$2,091 の利息
- (c) 5 年 7 ヶ月、\$1,336 の利息
- (d) 2 年 9 ヶ月、\$850 の利息

(a) が正解。ほぼ 19 年間短縮でき、約 \$4,000 が貯金できます。支払い満期 3 年 4 ヶ月で、利息の最終金額は \$588。

問題：○か×か。デパート等のクレジットカードは“利息料無料”と契約書に書いてあっても、6ヶ月の支払い契約で支払いがされていない時は、さかのぼって利息金を取られる。

○です。商品の購入日にまでさかのぼって徴収されます。例えば、6ヶ月ローンであれば、その期間内に払い終われば、利息は無料となります。しかし、払い終えない場合は、商品購入日から一番高い利息レートが加算されます。法律でも許可されています。

軍人への貸金法 (Military Lending Act, MLA)

MLA は貸金業者に対し、軍人へのペイデイローン (payday loans) や車の所有権証明書 (car title) を担保としてローンを組むことを違法とする法律です。さらに、軍人がローンを組む際に 36% を超える利息を禁止しています。手数料、サービス料、更新料、信用保険料、その他ローンを組んだ時に一緒に販売された商品・契約内容は利子の計算が行われた時に全て含まれていなければならないと明記しています。これまでに、このような仕掛けで 800% の利子で軍人にローンを組むなど「horror stories」がありました。

この新しい法律は、2006 年に国防総省からの推奨事項として国会に報告されました。この法律の制定により、基地周辺の悪徳貸金業者の多くが閉店に追い込まれました。この法の下、貸金業者は軍人や家族が小切手、銀行口座情報をローンへの担保としてローンを組むことが違法となります。しかし、この法が施行される前に組まれているローンに対しては有効ではありません。貸金業者が法律違反をした場合には、罰金及び 1 年の刑務が科せられます。

この法で禁止される事項：

- ・ 隊員に自動引落とし設定が条件でのローン
- ・ 隊員や家族に、車の所有権証明書を担保としてのローン
- ・ 小切手や銀行口座情報をローンの担保にする
- ・ 隊員に同じ貸金業者での更新、返済方法の変更、借換え (refinancing)、繰越、ローンを統合し新しいローンの強制
- ・ 隊員に Service members' Civil Relief Act, SCRA (軍属民事救済法・軍人市民保護法) やその他の連邦法の権利を放棄させる
- ・ 隊員に早期返済をさせない、早期返済に対しての罰金を組み込む
- ・ 軍人が裁判を起こせないように契約書類などに不当なローン条項を組み込む

この新しい MLA 法は、2015 年 10 月に国会を通過し、2016 年 10 月に執行されます。追加情報に関しては PFM をご利用ください。

“話がうますぎるような・・・”

“小切手での前借”

美味しい話には裏がある！！！！

あなたのクレジット・リポート（信用報告書）

クレジット・リポートはクレジットカードに関する詳細で、個人の就職先や移住などの情報が記載されます。このリポートは貸金業者が貸せる相手が信用できるかを判断するのに使用されます。クレジットカードには判決、財産差押権、倒産などに似た公的記録などマイナスになる情報も記載されています。

3つのクレジット・リポート会社（Equifax、Experian、TransUnion）がこの業界をリードしています。これらの機関は独立したデータベースを維持し、貸金業者・保険会社・雇用者に情報販売で競い合っています。ほとんどの場合、持っている情報を競争相手と共有することではなく、個人情報がかく同じということはありません。

1年に1度、このクレジット・リポートで現在の状況と合っているか、正確か確認することは大切です。引越しが多い方は、情報が3社とも間違っている可能性があります。間違いは起こりますが、放っておくと将来のローンに影響が出てくる可能性があります。なりすまし詐欺（個人情報を盗まれる）も、クレジット・リポートを確認することによって発見されています。

大きなクレジット・リポート会社になるとサイトにフリーダイアルの番号が載っていて、消費者のリクエストでクレジット・リポートのコピーを申請できます。連邦法で、アメリカ人でクレジット歴がある人は1年に1度この3大クレジット・リポート会社から無料でリポートをもらうことができます。無料リポートに関しては、www.annualcreditreport.com/まで。



This page left intentionally blank.

第5項 別離と出張・派遣



なぜ離れて暮らすのか

出張（Crisis or Contingency Deployment）

後方支援の指令を受けた歩兵部隊は、陸・海・空軍の共同作戦の訓練でカリフォルニア州のモハビバイパー、エアコンバットセンター、29 パームズカリフォルニアでのトレーニングに参加します。作戦参加の事前トレーニングは、約1ヶ月間続き、出張前にもかかわらず隊員は不在となります。

危機対応のための特別任務海兵空陸機動部隊

（Special purpose Marine Air – Ground Task Force for Crisis Response）

危機対応のための特別任務海兵空陸機動部隊は、自立した約850人の海兵隊隊員と海軍員で構成された危機対応部隊です。この部隊はアメリカと友好関係諸国の特別支援を目的として訓練されており、アフリカ地域におけるアメリカ合衆国軍統合軍に属し、アフリカの周辺などの協定国や大使館治安強化や、一般市民の避難作戦支援、飛行機や人の回収、人道支援と災害復興を行います。この部隊は協定国との訓練も行っています。

単身参加（TAD In Excess） 大多数の海兵隊の出張は部隊参加が主となりますが、単身参加で参加することもあり、以前はこの単身参加を Individual Augmentee, IA と呼びました。IA は特殊業務や作戦部隊支援、訓練など補う特殊兵力として用いられることもあります。

作戦上の隊員派遣（Typical Operational Deployments）

海兵遠征部隊の派遣（Marine Expeditionary Unit, MEU deployments）：伝統的にこのタイプの出張は“float”（水上に浮かぶ）と呼ばれています。隊員の航海先は決まっていることもありますが、未定のこともあります。家族が同伴することはありません。海兵遠征部隊の派遣は、隊員を世界各地へ飛行機や船で運ぶことが目的です。

部隊出張プログラム（Unit Deployment Program, UDP）：部隊出張プログラムの一つとして東海岸、西海岸そしてハワイの部隊が、日本へ行きます。UDP は約6ヶ月間続きます。海兵隊の必要性に応じ、その期間が変更になることもあります。

派遣前の訓練（Training Deployments）

連合軍事訓練（Combined Arms Exercise, CAX）：この合同演習は、カリフォルニア州29 パームズで行われます。この出張の目的は、隊員が様々な兵器やシステムを学び、大規模な実弾演習を行うことです。期間は、どのような部隊がそこに出張しているかにより、3~7週間とその期間が変わります。隊員がトレーニングセンターに出張する場合、訓練地以外は仮の野戦兵舎に滞在します。

海兵隊山岳戦闘訓練センター、カリフォルニア州ブリッジポート（Marine Corps Mountain Warfare Training Center, MCMWRC）：個人及び部隊の夏冬の山岳作戦トレーニングが行われる正式な訓練学校です。この訓練は個人と部隊の両方に基本的な山岳での技術を重点的に訓練するとともに、戦闘能力をも高める目的があります。

Other Separation Situations (他の別居の種類)

短期間の出張・赴任 (Temporary Additional Duty, TAD) : 正規の勤務先から 6 ヶ月未満の出張です。

1 年又は 2 年の単身赴任 (1 or 2 Year Unaccompanied Tour) : この種の別居は、隊員が、1 年もしくは 2 年、単身赴任で別の基地へ赴任することです。単身赴任を選ぶ前によく考えてください。家計にも大きな影響を与えますし、部隊からの連絡など支援システムも大きく変わります。

学校 (Schools) : 隊員は、昇進のための学校や専門職の学校に行きます。学校の期間で家族と一緒にいける場合と行けない場合があります。

警戒 (Air Alerts) : 警戒は、軍事危機に対し特別部隊が“先発隊”として構成され、瞬時に出発します。

ファミリーレディネスオフィサー：家族支援担当官

(Family Readiness Officer, FRO)

(Deployment Readiness Coordinator, DRC)

(Unit Readiness Coordinator, URC)

FRO/DRC/URCは、指令官の窓口でありUPFRPと指令官への架け橋です。FRO/DRC/URCは、UPFRPを指令官と共同で、国防総省内外における伝達可能な全情報、情報源や支援団体を隊員と家族に提供しています。その支援は、UPFRPの目標の概要であり指令官の意図するもので、任務は隊員と家族と指令官の意思を伝える窓口です。

全ての家族の皆様へ
隊員の **FRO/DRC/**
URCが誰だか知っておきましょう。
そして、**FRO/DRC/URC**
への連絡方法を確認しましょう。

出張・派遣前のチェックリスト

出張・派遣前の説明会には是非出席してください。出張・派遣前のチェックリストや詳しい説明があります。

- 出張・派遣前の説明会に出席。
- FRO への連絡先を確認。
- SRB に記載された RED と SGLI が最新情報か確認。
- あなたとあなたの子どもが DEERS に登録されているのか確認。
- 扶養家族の ID カードの期限が現在有効で、さらに配偶者の赴任中に期限が切れな
いか確認。
- 配偶者の留守中に 10 歳を迎える子供がいる場合は、新規 ID カード作成に必要な
書類を早めに全て準備。
- 遺言書は最新のもので、安全に保管されているか確認。
- ファミリーケアプランは有効で、かつ安全に保管されているか保管場所の確認。
- 保護者代理人の文書は有効で、そのコピーは保護者代理人に渡したか確認。一般
および特別委任状は、必要な時にいつでも使用できる状態になっているか確認。
- 双方のご両親にあなたと配偶者の両方の居場所を伝える。
- 家庭内の約束事は、はっきり決めてあるか。起こりうる問題とその対策法が話し
合われたか確認。
- 普通・定期口座の使用確認。
- お互いの予算を決め、お互いの出費額について合意しているか確認。
- 国、州、自治体への税金対策の確認。
- 車の整備、および整備方法。
- 基地入場許可のステッカーの有効期限確認。
- 保険書類の期限と保管場所の確認。
- 配偶者留守中の自動車保険の掛け金を下げることができるか保険会社に確認。
(一台あたり 6 ヶ月以上分節約可能。)
- 必要時に NMCRS から受け取れる緊急時援助金最高額を話し合う。
- 車と家の合鍵を作り、安全かつ分かる場所に保管。
- ヒューズやブレーカーの位置、交換、再起動の仕方を確認。

感情変化（普通なんですよ）



隊員の出張（派遣）前に口喧嘩をしたり無視したり、不意に涙がこぼれたり、スキンシップを嫌がったりするのは、決して珍しいことではありません。こういった感情・行動は、ほかの方々にも起こっていて、良いこと、悪いことと区別される必要もなく、とても普通のことなのです。出張（派遣）によって感情の起伏が変化しているだけのことで、これらの感情に向き合う方法は多種多様です。出張（派遣）やその時期によってもさらに変化していきます。「出張（派遣）について」といった本は残念ながら出版されていませんし、立ち向かう方法は一つではありません。

出張（派遣）前

1. 喪失感

- ・出張（派遣）といった現実を無視し、否定する。
- ・出張（派遣）前に乗船予定の船が浸水し、何かが起こって隊員が出張（派遣）しなくてもいいようになることを考えてしまう。
- ・離れ離れになる現実を受け入れられない。
- ・予想もしない事柄にも泣いてしまう。
- ・感情が高ぶりやすくなり、口喧嘩に発展してしまう。
- ・“計画”の全てを完成させようとする。
- ・スキンシップが嫌になる。
- ・二人の間に、怒り、不満、感情のすれ違いが起こる。

2. 無関心・引きこもり

- ・気持ちが離れていく感じがする。
- ・結婚生活のコントロールを失っていく感じがする。
- ・自分で物事の判断・決定が難しくなる。
- ・引きこもりになって、感情の共有をしなくなる。

出張（派遣）中

3. 相反する感情

- ・“さようなら”の時期が終わって、ほっと一安心。でもその感情に罪悪感を持ってしまう。

- ・新しい日課が加わり、その責任に圧倒されそうになる。
- ・配偶者と安心・安全感を失ったために、寝つきが悪く、よく眠れない。
- ・隊員である配偶者に向けて、無言で怒りを表し、海兵隊に激怒してしまう。

4. 回復期、安定期

- ・新しい役割を受け入れ、それに対して満足する。
- ・支援のお願いができるようになる。
- ・自信と自立心がつく。
- ・全てが“自分のもの”と考えてしまう、“私のもの症候群”。

5. 帰宅の予感・期待

- ・配偶者の帰宅前に“やるべきこと”のリストを作成する。
- ・帰宅に興奮し、期待する。
- ・「まだ私を愛しているかしら？」と疑問に思う。
- ・“私”の家から“私達”の家を示すものを置く。
- ・出張（派遣）前のパターンに戻すようになる。

出張（派遣）後

6. 結婚生活の再調整

- ・自立心の喪失を感じるかも・・・。
- ・“結婚”の自覚を再び持つ。
- ・役割、責任感、決定権を共有する。
- ・一緒にいる時間が少し、うっとうしく思う。
- ・スキンシップに戸惑う。
- ・フォール・イン・ラブが再び！！

出張（派遣）によるストレスやその対応策は、十人十色、百人百様です。一番大切なことは、これらの感情の変化は「普通である」ということを理解することです。離れることによって、お互いが成長し、あなたと隊員の絆をさらに強めることができます。

個人安全対策

暴行や性的暴行に対する防御策はありませんが、予防策を立てることによってその可能性を減少させることはできます。犯罪・暴行予防策に対する自覚を高め、犠牲者にならないよう注意しましょう。

自覚・状況の把握

- ・犯罪・暴行予防策についての知識を集めましょう。ほかの犯罪行為に巻き込まれなければ、性的暴行にあう可能性は一段と低くなります。
- ・性的暴行が最も発生すると思われる状況、場所の情報を意識して集めましょう。
- ・性的暴行は怒りや敵意、反抗心、挫折、欲求不満が動機となることが多く、状況をコントロールする必要があります。
- ・基地内や一般地域で被害者へのカウンセリングや支援の専門機関について、情報を得ておきましょう。

安全対策—車編—

- ・車に乗る時、離れる時は必ず全てのドアにカギをかけましょう。
- ・車に乗る前に、カギを手にしておくことによって、すばやく乗ることができます。
- ・乗車する前に車内を確認しましょう。カギがかかっているにもかかわらず、誰かが侵入して隠れているかもしれません。
- ・街灯のある道を利用しましょう。特に夜一人で外出する時は、危険地域や知らない地域には立ち寄らないようにしましょう。
- ・車の整備・点検はきちんとしましょう。ガソリンは常に 4/1 は入っているようにしましょう。
- ・もし、つけられているのであれば、絶対に家には戻らないでください。灯りのある公共施設など助けを求められる場所に行きましょう。
- ・ヒッチハイカーは絶対に乗せないように！！

安全対策—屋外編—

- ・常に用心しましょう。自分がどこにいて、周りに誰がいるか確認しましょう。
- ・できれば、誰かを連れて行きましょう。
- ・安全な服装で、スニーカーや走ることのできる靴を履きましょう。また、行動を制限するような服は避けましょう。
- ・かばんは体の近くで持ち、片方の手（腕）は自由にしておきましょう。
- ・質問や会話がきっかけとなって襲われることもあると自覚しておきましょう。
- ・車でつけられている時は、目的地とは反対方向に向かって、車道から一番遠くを歩きましょう。
- ・つけられていれば、近くの灯りのついている家や会社に行きましょう。
- ・自分の車周辺に知らない人が立っている時は、車に戻らないようにしましょう。

安全対策—自宅編—

- ・在宅や留守に関わらず、常にドアにはカギをかけましょう。
- ・玄関近くに予備のカギを隠すことはやめましょう。

- ・短期・長期に関わらず家を空けるのであれば、信頼のおける友人に郵便物や新聞などを回収してもらい、注意を払うようお願いしましょう。夜間に誰かが家に居るかのように見せかけるために、タイマーなどを購入し電気のオン・オフの自動操作をしましょう。
- ・ドアや窓にいじられた形跡や、近所の方が不審な人を見かけるなどしたら、すぐに警察に届けましょう。

軍情報の保護（OPERATIONAL SECURITY, OPSEC）

- ・軍情報を保護するということは、敵に情報が漏れないことで、作戦の計画・進行・完了の成功を意味します。
- ・重要情報とは、軍が携わる特定の事実や、機密事項、機能、作戦、行動などを含みます。
- ・重要情報に制限はありません。例：飛行予定、航路、出張先、業務内容等

安全操作において最低限覚えておく 4 つのこと：

- ・どこで、どうやって“情報”を話すかは、誰と話すかと同じぐらい慎重に考えて行動してください。インターネットのブログや、チャットルームは部隊の出張・派遣情報を載せる場所ではありません。誰が読んでいるかわからないからです。
- ・コードレス電話や携帯電話、乳児用の監視モニターで会話の内容が簡単に洩れてしまうことがあります。
- ・公共の場での個人の会話は、近くの人に聞かれている可能性があります。
- ・もし誰か、特に外国人が執拗に情報を求める場合は、配偶者か FRO へ知らせてください。彼らが、部隊の警備担当官に連絡します。



注：常に軍情報の保護することは最も重要なことです。繊細な機密事項は出張中だけでなく、配偶者が軍にいる間は常に気をつけましょう。



ケア・パッケージ

ケア・パッケージは家からのちょっとした“愛している。あなたのことを考えています。”といったメッセージがこめられた小包です。ちょっとした計画を立て送ることによって、遠く離れていても絆を益々強くすることができます。Care Package は出張（派遣）中のモラルや意欲をつくりだしてくれます。たった一つの Care Package が届いただけで船中、部隊中が活気立ち、中身の推測が始まりますよ。送り主であるあなたも、最初の感謝の手紙を受け取れば、次の小包の中身を何にしようか考え始めます。贈り物が良いコンディションで届くように、いくつかのポイントを以下に挙げてみました。

どのようにして送るのか？

パッケージは小さく！（靴の箱以上はダメ）大きなサイズの箱では送付するのに時間がかかり、場所を取る為、配偶者にとっても厄介なものになることがあります。より小さな、よりよく使われるサイズのパッケージは、良い選択になるでしょう。郵便局（USPS）でプライオリティーメールの無料ボックスを提供します。また USPS オンラインストア（優先郵便のみ）でも注文できます。推奨サイズは、#4 または #7 ボックスです。送料は自己負担です。

梱包は

砂や埃が入らないように、全てジッパータイプのプラスチックバック（ビニール袋）に入れてください。臨機応変な隊員は、それらを再利用しています。クォートサイズは彼らの財布や写真を保護するのに最適で、ポケットの中でも湿気から守ってくれます。もし液体状の物（シャンプーや目薬）、溶けてしたりそうな物（リップクリーム、デオドラント、チョコ）を送る時は必ずしっかりと密封できるビニール袋に入れるようにしてください。そうすることで残りのアイテムが濡れず、場合によっては腐敗するのを防ぎます。

配備された海兵隊のための非常に望ましいアイテムのリストです。

本	ウェットティッシュ	紙・ノート
使い捨てカメラ	音楽 CD	お菓子、クッキーやグラノバー
キャンプ用携帯食	投げるおもちゃフットボール等	ティーバック
キャンディー	靴用消臭剤	化粧品用品（旅行用サイズ）
カード	鉛筆	歯ブラシ
リップクリーム	ペン	歯磨き粉
デンタルフロス	お手紙・カード	簡易ゲーム
ティッシュ	テレフォンカード	旅行用カップ
小袋入りのホットソース	トランプ	軽食キット（ツナ、チキン等）
懐中電灯	切手	粉末飲料
バレンタインなど特別な日のカードなど	ガールスカウトクッキー	ガム

以下の物は禁止されています：違法な物質、アルコール飲料、花火を含む爆発物。仲間を怒らせる可能性がかもしれない攻撃的で、また猥褻な写真、人種差別等。

出張・派遣中をどう乗り切るか！！

出張が始まる前から、手紙を書き始めておきましょう。出張（派遣）先の宿舎に着いて、あなたからの手紙が届いているのはとても嬉しいことですよ。

- ✓ 手紙には番号を振りましょう。そうすれば、届いたかどうかわかります。配偶者にも同じようにしてもらいましょう。
- ✓ 手紙は、肯定的な内容にしましょう。
- ✓ 活動的な計画を立て心待ちにしましょう。他の家族を誘うのもいいですね。バーベキューや映画、プールなど楽しみましょう。
- ✓ 家の中で配偶者の洋服やT-シャツ、セーターを着けてみてください。
- ✓ 寝室に彼の愛用している香水をスプレーしてもよいでしょう。
- ✓ 使っていない車の状態を確認しましょう。一週間に何度かエンジンをかけて、定期的に運転し、タイヤを慣らしておきましょう。
- ✓ 友達を集めて過ごしましょう！ポットラック（料理持ち寄り）もいいですよ。
- ✓ E-mail が使えるのであれば、家族や友達に協力してもらって、配偶者達にメッセージを伝えませんか？ただし、向こうのコンピュータは全員での共有なので、誰でも読める状態かもしれないことをお忘れなく！
- ✓ メール／手紙を送りましょう！
- ✓ ビデオを作製して送るものいいですね。ただし、食堂にいる全員が見ている可能性もあるので、見られて困るようなものは映さないこと！
- ✓ 見知らぬ人に家族の隊員が出張（派遣）中と話さないこと。電話がかかってきたら「電話に出られない」と話して用件を聞いてください。
- ✓ “会話”は重要なカギ。FRO と連絡を取り現在の状況や最新情報をもらいましょう。これらの情報は支障のない範囲で司令官から FRO を通して伝えられます。
- ✓ とにかく、疑問や疑惑が生じても、配偶者を信用してください。存在しない問題にやきもきしても始まりませんし、噂や半分しか見えないものを信じても仕方ありません。
- ✓ 運動をしましょう。ウォーキングやボーリング、エアロビクス、サイクリング、ジムに通うなど体を動かしましょう。基地内のジムでは、あなたのためだけの運動メニューを作成してくれる個人トレーナーがいます。

ロマンス

- ✓ “出張（派遣）専用レターセット”を作りましょう。例えば、真っ白な紙にお気に入りの写真をはり、それをあなたの便箋として使います。写真は最初のデートや結婚式のスナップ写真など、思い出の多いものもいいですね。
- ✓ 二人が楽しめそうな本を2部購入し、一冊を出張中の配偶者に送りましょう。同じ本を読むことで、つながりを感じることができるかもしれませんよ。
- ✓ 配偶者の好きなテレビ番組を録画して送ってあげましょう。
- ✓ 配偶者の好きなラジオ番組を録音して送ってあげましょう。
- ✓ ちょっとした小包に配偶者の好きなお菓子を入れて送りましょう。
- ✓ 詩を作って、チョコレートと一緒に送ってみては？
使い捨てカメラを送り、毎日の生活を撮るようお願いしてみましょう。返信用の封筒を同封し撮り終えた後すぐに返信してもらえば、あなたもすぐに現像ができます。

- ✓ “映画の日”として、あなたが見た映画で楽しかったものを購入して、電子レンジポップコーンと見た感想を一緒に入れて送ってあげましょう。
- ✓ 女性用ハンカチに配偶者が好きなあなたの香水をふりかけて送みましょう。

子供達のための活動

- ✓ 子供の手や足を色画用紙になぞったり、白い用紙を使って文字を書いたりして、配偶者の出張（派遣）先に送みましょう。そのときに、文字の書かれた色画用紙に手をなぞって送り返してくれるよう、お願いしてみましょう。
- ✓ 配偶者に子供の好きな本を朗読してもらい、それをビデオ撮影やテープに録音してもらいましょう。
- ✓ 子供が書いた絵を送り、“絵”の返信をお願いしましょう。
- ✓ しおりを作って、子供の好きな本の特に好きなページにはさんで、カセットテープと一緒に配偶者に送り、録音して送り返すようお願いしてみましょう。
- ✓ 物語を作って、送みましょう。
- ✓ T-シャツをデザインして送みましょう。（子供の手形や、文字など）
- ✓ 写真の後ろにメッセージを書いて、パズルを作って送みましょう。

その他には

- ✓ 出張（派遣）前の配偶者と子供一人一人の写真を撮影しておきましょう。写真や手紙のスクラップブックを作り、子供達がこの離れ離れの期間を楽しく過ごせるようにしましょう。
- ✓ 家族の行事や遠足、野球の試合、校内行事などの手紙、写真、絵、録音したテープなどを送みましょう。また、子供への返事をお願いしましょう。
- ✓ ビデオ撮影の監督をさせましょう。タイトルは“祝日の監督”といった具合に。出張（派遣）中の配偶者を楽しませ、幸せな気分にしてくれることでしょう。
- ✓ 出張前に誕生日やクリスマスなどのプレゼントを前もって準備しておき、メッセージやカードを添えておきましょう。子供達は特に、送られてくるプレゼントには大喜びしますので、行く先々のT-シャツなど学校で共有できるものなどを買いためておきましょう。
- ✓ 地図を壁などに張って、行った先の港や基地を押しピンなどでマークしてみましょう。子供達にお父さん・お母さんが行った場所を見せることができますし、一つ一つのピンが帰宅に近づいている証明にもなります。
- ✓ 出張（派遣）中の親の洋服で、毛布や枕をつくり使用させましょう。枕の中に、写真を入れておくのも良いアイデアです。
- ✓ 親が出張（派遣）中の子供達のために特別なプログラムが学校でありますので、担任の先生に連絡しておきましょう。時々、子供がした宿題を送って、驚かせてもいいかもしれません。
- ✓ 配偶者が不在の間に子供達とカレンダーを作って、特別なことをした日にメモをしていきましょう。
- ✓ 出張（派遣）中の親に毎日アルファベットを一文字ずつ使って、今日何を見てどんなことをしたのか話してもらいましょう。

- ✓ 親が出かける前に、出張（派遣）からの帰宅カウントダウン・チェーン（紙の輪）を作り、毎日一つずつ切り離していきます。目に見えて帰宅の日が近づいていることを確認させましょう。（たとえ出張（派遣）期間中に十分な長さでも、後で付け加えることもありますので、配偶者の帰宅時期に注意してください。）

出張・派遣後の感情を分かち合う方法

By: Uniformed Services University of the Health Sciences 米国軍人保健衛生学大学
出張・派遣後に夫婦が再び一緒に生活することは、簡単ではなく自然にできることでもありません。努力が必要で、別離中のお互いの成長と変化を理解する必要もあります。肯定的な考え方をするならば、別離の間に両者（隊員と配偶者）とも目的を持って新しいことに対処しているという意識を持つことです。今、重要なことは一緒にいて『感情を分かち合う』ことです。夫婦としてうまくやっていくには、子供を共有し生活を分かち合うことが必要不可欠です。これは、一晩でできることではありません。互いの感情や願望を共感するには時間がかかります。以下は感情を分かち合う4つのステップです。

ステップ1：別離中、互いの感情を分かち合う

帰宅した隊員の感情の状態：

- ・トラウマの原因をプロセスすることや話すことが困難。
- ・同じ体験をした同僚や部隊の仲間に対する帰属意識や親密感が高まる。
- ・生活リズムと構成の徹底管理。
- ・神経を高ぶらせる視覚、臭覚、聴覚を含む感覚的経験。
- ・戦争によって自己評価が高くなり、個性が強くなる。

配偶者の感情は以下：

- ・新しい役割と責任：多くの配偶者は家計管理や子育てなど、さらなる役割や新しい仕事を引き受けることによって負担が増えると感じる。
- ・地域支援との兼ね合い：ある家族は様々な理由で基地を離れ、両親や義理の両親の元で過ごし、そのため軍のコミュニティからの親交や、援助関係を損失することがある。
- ・感情の変化：ある配偶者は、独立心が増す経験をし、その逆に配偶者によってはうつや不安に伴い、飲酒や薬物乱用、または虐待、その他のストレス徴候に至り、難しい時を経験する。

ステップ2：以下は帰宅した時の一般的な懸念です。しばし共有できたり、間接的に感じたり、そして相互の調整と時間が必要とすること：

- ・自宅：自宅での生活は、戦時中とは異なりアドレナリンや危機感に関係するようなくなることがなく、しばし失望感へ移行し感情の切り替えが難しくなる。
- ・子供：隊員と配偶者にとって子供たちと再び一緒に暮らすことは、明らかな事実であるが、子供は恥ずかしがったり、怒ったり、家族内に嫉妬したり年齢によっ

て異なる反応をする。躰は共同で行うが、意見やスタイルの違いによって口論が起り易くなる。

- ・ **関係**：個々に成長したことの懸念、互いの成長や視点を尊重し、また歩み寄って問題に対して誠実に話し合うことが必要。また多くの夫婦の課題は、不安や怒りを引き起こすことなく問題についての議論をすること。
- ・ **世間**：世間は、軍への広範囲の支援が続くと戦争への賛否両論となり、長引く派兵や次期大統領選挙の報道で、家族の持つプライドや派兵からのしかかる不安問題をさらに深く傷つくこともある。

ステップ3：関係を壊すもの：多くの夫婦は3つのことでケンカします：スキンシップ（セックス）、お金、子供

- ・ これらの問題をまとめて問題視するよりも、個々に修復しようとする明確な目的意識を持つことがカギ。
- ・ **スキンシップ**：セックスは心身一体のもの。ストレスの多い別離から心が離れ離れになってしまい、性生活が困難になる。配偶者は、性への関心が高かったり低かったりしたとき、不和、失望感、拒絶感を稀に経験する。時が来ればこの問題は過ぎ去るかもしれないが、現段階でお互いに愛しているか、噂、心配事、浮気、服用薬の影響、セックス後の疲労、睡眠周期のズレなどの問題を優先に考える。
- ・ **お金**：派遣中、多くの隊員と家族は税優遇措置や戦闘地勤務手当など追加収入があり、ある家族は収入の一部または全部を家計調整に当ててるが、ある家族は浪費。これは口論の元になり、信頼を築くことに悪影響を及ぼす。
- ・ **子供**：子供は派遣中に成長、また、初めて子供に会う隊員もいる。子供達に前向きな姿勢になってもらうように、配偶者二人で子供たちの問題や重要なことを話し合うことで改善と関心を向ける。子供の躰は一緒に行い、そして配偶者間で見て見ぬふりをしたり非難し合ったりするのではなく、一緒に検討する。

ステップ4：関係を築く。以下は目的意識と家族の強いつながりのヒント。

- ・ **期待**：帰宅後、短期間は、疲労、困惑、心配事などが多くみられ、気分次第では前記の症状が人間関係を壊すほどひどくなる時もある。この場合は、頭を冷やす時間とスペースをおき、お互いに落ち着いてから話し合うこと。
- ・ **人生を楽しむ**：映画や家族でのピクニック、ボーリングやショッピングなど楽しんでできることを探し、夫婦で、家族で、一対一で軍人とその子供たちが共有できる何かを毎週のスケジュールに組み込む。
- ・ **感謝する**：派遣中、隊員と家族を助けてくれた、部隊の新しい仲間、仕事仲間、友達、家族、その他の人々に家族で感謝する。手紙を一緒に書いたり、電話をしたり、その人の家を訪ねたりして感謝を表すことは、互いの感情を分かち合うことにつながる。
- ・ **コミュニケーション**：コミュニケーションは目標・目的を分かち合う手段。会話を望むことが重要。隊員は時として派遣中の話を隊員のみで話すことを望むが、これは戦場でのトラウマから家族を守るためである。健全なコミュニケーションは、感情の出し方・受け取り方、新情報、ストレス発散で構築される。そのため

には、趣味・興味（読書、絵画、ダンス、歌、楽器演奏）、教会、地域ボランティア活動などを一緒にすることで、同じ立場に立ち理解することができる。

- **時間**：時が全てを解決することはないが、時間で癒され、時間をかけて問題解決することは重要な要素である。
- **前向きに**：前向きな態度は、お互いにも家族にもできる重要な（大切な）贈り物である。精神的な支えと活力をお互いに、家族に、与えてくれることへの感謝の気持ちを持つ。怪我や精神面での問題についての追加支援や情報資源はここでは省く。
- **助けを求める時期を知る**：家族は多大なストレス、予測不能事態、不安に耐えることを強いられる。ストレスは身体的にも精神的にも大きな影響を与える。問題解決の長期化や悪化する前に助けを求めることが大切。海兵隊では、多種多様な情報を個人や家族に提供。助けを求めることは、良いことである。

第6項 クロスロード・引越し



転勤援助プログラム

(Information & Referral Program with Relocation Services, I&R)

転勤命令書（PCS オーダーズ）を受け取った後、Marine & Family Services センター内の転勤援助プログラムで予約を取って専門家と相談することをお勧めします。相談内容は、引越し準備、費用、ストレスの軽減など様々です。

www.militaryhomefront.dod.mil/は情報が盛りだくさんで、いろいろな基地・施設の情報に掲載されています。新任地が決定したら、地域のお役立ち情報や連絡先を見つけることができます。また、引越し計画や多種多様なチェックリストもあります。

軍引越し管理事務所 (Distribution Management Office, DMO)

転勤命令書を受け取った後できるだけ早く：

- ・ DMO に連絡し、予約を取ってください。予約を取るときに、必要書類を確認してください。（例：配偶者の転勤命令書、委任状、等）
- ・ 予約を取るのが遅くなると、出発したい日に引越し業者の予約が取れず、出発できなくなる可能性があります。特に春から夏にかけては引越しピーク時期です。
- ・ 引越しのスケジュールなど www.move.mil/ をご利用ください。

DMO 予約の前に、引越し希望日を数日決めておくことをすすめます。大切な予定を記入したカレンダーを持って行ってください。新任地へのチェックインの日、有給休暇、引越し日数を考慮しながら、引越し日程を決めてください。

DMO は引越し日程を決めるだけではなく、保管、個人での引越し（personally procured move, PPM）、家財道具の総重量を計算し重量制限を超えていないか確認し、引越しの荷物として預かれる物と預かれない物を教えてください。

ミリタリーワンソース (Military One Source)

引越しに関するもう一つのお役立ちサイトに Military One Source があります。このサイトは、広範囲かつ多様な情報を提供してくれます。郵便番号からその地区の情報や個人に合わせた検索ができます。一例として、住宅市場と価格、学校情報、医療サービス、犯罪情報、市民・地域サービス、児童プログラム、スポーツセンター等があります。Military One Source は、引越しの際に必要な情報や資料などを提供してくれます。

スポンサーシップ・プログラム (Sponsorship Program)

スポンサーをお願いすることで、新任地に関する質問ができます。スポンサーシップ・プログラムは独身・既婚に関係なく全ての隊員が要求することができます。新任務の司令官が階級や家族構成が似ている人をスポンサーに指名し、新任者の新しい土地でのニーズに応じてくれます。転勤命令が出た後、スポンサーリクエストの詳しい手続き方法は転勤援助オフィスで確認できます。

子ども用のスポンサーシップ・プログラムがあるかも確認してみましょう。

引越しとお金一手当と権利

転勤命令（PCS）に基づく引越しの権利

隊員の転勤命令（Permanent Change of Station, PCS）に伴い、いろいろな権利が出てきます。下記は基地から基地への引越しにおける主な権利の一例です。

家探しのための出張（転勤前）

隊員は引越し期間に加えて、50州と首都ワシントンで、家探しのために最長10日間の休暇が与えられます。家探しのための出張には移動手段や食費は出ませんが、有給休暇が減ることはありません。

家探しのための出張は、正式な転勤命令書が発行された後に申請する（転勤前の部隊に）ことができます。しかし、この家探しのための出張は自己負担のため、現部隊から離れた後、次の部隊赴任前に利用する人がほとんどです。新任地に入る前の10日間を家探しの期間として使う人がほとんどです。この場合も有給休暇は減りません。家探しのための出張は、兵舎・寄宿舍に住む予定の隊員はとることができません。

引越し費用

引越し時に主に考えなければいけないことはお金と予算です。転勤、旅行、出張は隊員の人生の一部であり、主な引越し費用に対する手当と権利が与えられます。転勤援助プログラムでは、PCS/OCONUSのクラスを設けており、手当と権利及び引越しの予算の組み方を学ぶことができます。

- ・ 国外転勤に伴う宿泊手当（Temporary Lodging Allowances, TLA）

アラスカ、ハワイ、海外からアメリカ本土、またはアメリカ本土からアラスカ、ハワイ、海外に転勤した際の入居までの宿泊手当。

- ・ 国内転勤に伴う宿泊手当（Temporary Lodging Expense, TLE）

アメリカ国内での入居までの宿泊手当。

- ・ 家財道具輸送手当

軍務全てに関わる引越しには、制限つきではあるが家財道具の輸送にかかる費用が援助。また、個人で家財道具の輸送を行った場合（Personally Procured Move, PPM: Do-It-Yourself Move）にも手当は支給。

- ・ マイレージ手当（ガソリン手当）

個人で車を運転して新任地に引越す場合は、MALT と呼ばれる手当が支給される。支給額は、走行距離から算出。

- ・ 転勤手当（Dislocation Allowances, DLA）

隊員が転勤に関した引越しをする時の手当。この手当は部分的に引越し費用をまかなくはありますが、DLAを受け取るためには申請が必要。軍が申請後に手当を支給し、残金が出た場合は返金する必要なし。

- ・ **住居手当 (Basic Housing Allowance)**

アメリカ国内で任務に当たる軍人が政府住宅に住めない、基地の外に住むのに提供支給される手当で、非課税。

- ・ **海外生活手当 (Overseas Cost-of-Living Allowance, COLA)**

アメリカ大陸(CONUS)での生活費より高い地域に住んでいる人々、特に海外(OCONUS)任務に当たる隊員に支給。この手当は通常の支給額補助金として提供。COLA はアラスカやハワイも含む。

- ・ **海外住居手当 (Overseas Housing Allowance, OHA)**

海外任務かつ基地外に住んでいる人に支給。

- ・ **引っ越し費用補助手当 (Move-In Housing Allowance, MIHA)**

海外任務の際、入居時に一度のみ与えられる手当。安全で住むのに適した家を借りるためのサポートが主な目的。

- ・ **日当 (Per Diem Allowance, per diem)**

これは新任地へ引越しする日数に応じ、隊員と家族に毎日支給される。この給付率は、交通手段により異なるが、転勤が経済的に大きな負担とならないよう援助するのが目的。

- ・ **マイカーでの引越し**

新任地へマイカーで移動することを選んだ場合、航空券の代替としてガソリン代を払戻し。払戻し額は一台に乗れる許可された人数による。

- ・ **マイカーで引越しする時**

許可された移動では、隊員には一律 1 マイルにつき手当支給 www.gsa.gov。隊員が公共交通機関で移動する場合、日当が新任地に着くまで支払われる (“Lodging plus”に追加) か、宿泊を余儀なくされる場合の日当が支払われる。日当は、12 歳以上一人に対して軍人の 3/4、12 歳以下で 1/2 支給。

- ・ **扶養家族がマイカー以外で、アメリカ国内を前任地から新任地へ移動する場合**

許可されれば、扶養家族は前任地から新任地へ飛行機、電車、バスの使用可能。軍が航空券を購入金額同等かそれ以下の金額で払戻し。

引越しチェックリスト

引越し前のチェック：

- 定期購読している新聞・雑誌、郵便物、各請求書会社へ住所変更を連絡し、郵便局には住所変更届けを提出しましょう。郵便局留にし、住所が決まり次第、転送の連絡をしてください。
- ガレージセールをしましょう。腐りやすい物や不用品は捨てるか、あげるか、慈善団体に寄付しましょう。
- 組み立て式家具の付属品はテープで本体に貼り付けておくか、自分の荷物に入れましょう。
- テレビ、ビデオデッキ、コンピュータなどは現在の状況を写真に取り、シリアル番号を控えておくこと。高価なもの、骨とう品などは、損害賠償が必要になった時のことを考えて、引越し前に鑑定してもらいましょう。
- 芝刈り機などの燃料・オイル類は完全に抜いてください。
- カーテンや写真は取り外しておくこと。写真や絵などは一緒の箱に詰めるようお願いしてください。
- 自分で荷造りをしないこと！引越し業者に全て任せるようにしてください。破損があった場合の責任をあなたが取る可能性が大きくなります。
- 家電製品のコンセントは外しておくこと！ランプ、コンピュータ、テレビ、洗濯機、ドライヤーなど。
- 引越し当日、子供やペットは友達に預けるか、専用の部屋を作ってください。
- 大切なものは自分で保管か手荷物で！医療記録や歯科治療記録、宝石、貴金属、パスポート、写真、大切な書類等。
- 最初の2~3日に必要なものは、一つの箱に！毛布、懐中電灯、台所用品、簡単な工具、缶詰、電話、トイレトペーパー、シャワーカーテン、シャワーリングなど。引越し業者に、“最後”に搬入するようにお願いしてください。そうすれば、最初にあけることができます。箱に色とりどりの印をつけると見つけ易くなります。



引越し当日のチェックリスト

- 引越し業者に特別にして欲しいことなどをきちんと伝えてください。礼儀正しい態度でフレンドリーに接してください。あなたが礼儀正しければ、引越し業者も気持ちよく作業ができますし、普段より丁寧にしてくれることが常です。
- 所有物が一つのトラックに入るか訊いてみましょう。
- 箱に入っているものはきちんと中身も目録に登録しましょう。目録に無いものは、引越し業者は責任を取りません。“カメラケース”と書かれても、中身が何かわからないので、“カメラとケース”と明記するように注意してください。
- 注意して目録と照らし合わせながら、作業をしてください。もし矛盾が発生した場合は、きちんと訂正させてください。もし、引越し業者が訂正を拒否した時は、署名をする前に、目録の裏に合意しない旨を明記し、DMOに連絡を入れてください。

引越し先に到着後のチェックリスト

- 新任地に着いて住宅が決定したら、DMOに連絡を入れ、配達日を決めましょう。
- 午前7時から夕方近くまでの時間帯に配達をします。
- 新しいカーペットなどは、家具が到着する前に敷いておくことを薦めます。
- 可能であれば、カーペットや敷物類を最初に降ろしてくれようをお願いしてください。（最後にそれらを積み込んでください。）
- 損傷があったものは目録に記入してください。引越し業者が帰った後に、損傷が見つかった場合は、決められた期間内にクレームを提出してください。DMOからもらう書類の中にその他の説明なども記入されています。
- 積み下ろし時に、目録と照らし合わせて搬入させてください。
- 解体してもらった組み立て式の家具の組立てをお願いしてください。時間の短縮と手間を省くことができます。
- 引越し業者は、空箱や梱包紙を戻ってきて回収することはありません。
- まだ荷解きしていない箱は、空箱と離しておく大切なものを間違えて捨てることを防ぎます。

家財道具梱包時のヒント

家財道具梱包と受取り

引越し業者が自宅に到着して家財道具を梱包する時、下記の項目を参考にしてください。目録（Inventory List）は、あなたの家財道具その他の品物の内容及び状態を確認するのに用いられるもので、引越し業者によって記入されます。受取りの際は、ドライバーとあなたの署名が必要になります。

署名前に目録を読みましょう

署名前に注意深く目録に目を通してください。

- ・ 箱に梱包され、梱包アイテムが目録に記載されているか確認してください。
- ・ 箱に入っていない全てのアイテムが目録にあることを確認してください。
- ・ クリスタル製品を入れる場合、『キッチンアイテム』ではなくはっきりと『クリスタル』と表示されているか確認しましょう。
- ・ アイテムの状態と説明がきちんとされているか確認してください。例：46 インチ型カラーテレビ、モデル、製造年月日、製造番号、コンディションなど。
- ・ 目録の右上に記載される既存ダメージ欄（PED）をよく見てください。例：BR2-4-5-3 とは、アイテムの“一番下の表の左の角が壊れている”となります。
- ・ 引越し業者によりあなたの家財道具の既存ダメージが目録に記載されます。もしその目録と事実が異なっている場合は、引越し業者代表に確認をとりましょう。目録に矛盾があれば、行番号を利用して矛盾を記録する必要があります。

家財道具搬入

引越し業者が家財道具を搬入する際、運転手が目録のコピーをあなたに渡し、項目をチェックしながら荷下ろしをします。目録に載っているアイテムにダメージを見つけたら（例：箱が押しつぶされている、ドレッサーの脚が壊れているなど）アイテムに丸（印）を付けます。

搬入の際の紛失や損害のクレーム書類（ピンク色）、DD Form 1840

DD Form 1840 に見つけた全てのダメージ、または紛失したアイテムを書き出します。もっとスペースが必要であれば、継続するボックス欄にチェックして、別紙に追加アイテムを書き足してください。

- ・ 目録掲載番号。例：147
- ・ アイテムの名前。例：ソファ
- ・ ダメージまたは紛失の詳細を記入。例：ソファがない、またはソファの右脚が破損、右腕が裂けている。

引越し業者の『紛失、ダメージは後日でも報告できます。』という言葉に鵜呑みにし

ないでください。搬入時に確認して見つけた、全てのダメージまたは紛失物品をその場で記入してください。70 日以内に、紛失物品や破損状況について損害賠償請求書類 (DD Form 1840R) に記載と署名をし、最寄りのミリタリークレームオフィスへ提出してください。

引越しの際の紛失・損害の損害賠償請求書類、DD Form 1840R (ピンクの書類の裏面)

70 日以内に家財道具の全ての紛失や損害を調べて、書類に記入し提出してください。記入した書類はお近くのクレームオフィスに提出するか、もし近くに基地がなければ、*HQMC (MRM) Claims, 3280 Russell Road, Quantico, VA 22134-5103* に **70 日以内**に届くように送ってください。70 日間を超えると賠償請求書を提出しても小額しか戻ってこない場合があります。書類は **FAX: 703-784-9827** または **DSN: 278-9827** で送付することもできます。

個人的資産の紛失・損害支払い要求、DD Form 1842

家財道具搬入の日付から 2 年以内の支払い要求は紛失・損害状況をサポートする書類 DD Form 1842 (2000 年 5 月改訂版) を提出しなければいけません。2 年の制限に例外はありません。2 年を超えてから支払い要求書を提出しても、要求は認められません。できるだけ早い提出をお勧めします。

資産目録と支払い請求分析チャート、DD Form 1844 (2000 年 5 月改訂版)

このフォームは非常に重要で、あなたの支払い請求を処理するために詳細情報の記入を必要とします。情報に不備がある場合支払い請求に対しては処理が長引きます。以下は各アイテムに必要な情報です：

- ・ 行番号、1 段目は 1 から
- ・ 量、いくつあるのか記入
- ・ 紛失または損害アイテム名、詳細記入
- ・ 目録番号。目録からアイテム番号を書き出す
- ・ 原価、支払った金額
- ・ 購入月と年。紛失の場合、保証金額に影響
- ・ 支払い請求の総額
- ・ 修理費。修理業者から見積もりまたはレシート提示
- ・ ダメージが大きく修理不可能で、新品購入の場合、修理業者から修理不能明記の書類提示

引越しの知恵袋

W.O.W 引越しクラスに参加しましょう。

W.O.W I&R 担当者に、海外任務先で家財道具が借りられるのか確認しましょう。

W.O.W どんな家にも入るような家具の購入を考えてください。

W.O.W 新しい住所がわかり次第、電話会社とケーブル会社に連絡を入れ、入居日近くに設定をお願いしましょう。

W.O.W リモコンはバッテリーを抜いて、“First Day Box (Last Load Box) ”、または持っていく荷物に入れて置きましょう。引越し業者には梱包させないように！同じ箱に梱包してくれるとは限りませんし、見つからないと苛立ちます。自分で運ぶ荷物に目覚まし時計を入れておくと便利です。

W.O.W 電話機は手荷物にしてください。輸送した荷物が着く前に、電話が開通している時もあります。すぐに電話が使えることは素晴らしいことです。

W.O.W 宝石・貴金属・高価なものは、自分で荷造りし、自分で運ぶこと！！引越し業者来る時、貴重品を車のトランクに隠しておくのも、ひとつの手です。

W.O.W 引出しの中の細かなものは、自分でジッパー付の袋に入れ、ラベル（キッチン、お風呂場など）を貼っておくと、荷解きの時に手間が省けます。

W.O.W 高価な家具や鏡、ピアノなどの梱包は、遠慮せず DMO に伝えてください。引越しの予約時と引越しの前の下調べの時に、DMO にその旨をきちんと話してください。

W.O.W 家具を傷つけないために、シートなどで覆うことをおすすめします。DMO との最初の打ち合わせの時に、どの家具に傷防止の布をかけてもらうか伝えましょう。

W.O.W 子供の出生証明書、予防接種記録は転校に必要な書類なので、手荷物にしてください。子供の学校登録などですぐに必要になります。

W.O.W 海兵隊・陸軍・空軍の TLF やロッジで休暇を過ごしたい時は、空き部屋があれば利用できます。隊員が一緒になくても使えますが、ID カードは絶対に忘れないで！！

W.O.W 転勤命令書がある隊員（全軍）は、優先的に TLF やロッジに予約ができます。120 日（4 ヶ月）前から予約ができますので、早めに予約することをお勧めします。

W.O.W 基地内ホテルは転勤、出張、休暇であれ、ホテルは軍人や家族を家庭的な雰囲気と快適な設備とサービスで暖かく迎えてくれます。ホテルは引越しや転勤にかかるストレスなどを理解した上で、安心して休息ができるよう心配りをしています。海兵隊基地・施設ご利用が快適なものと保証します。予約は TLF に直接お電話くださ

い。電話番号は www.innsoftthecorps.com/ で検索できます。2017 年には同サイトでの予約ができるようになる予定です。海兵隊では、多くの TLF の改築工事が終了し、また、新しい施設もオープンになりました。「パリッと、クリーンで、快適に」の謳い文句を全従業員で日々実現しています。

W.O.W. アメリカ国内にある海軍所有の全てのロッジや TLF はフリーダイアルがあります。中央予約システム 1-800-NAVY INN でも予約ができます。

W.O.W. 軍レクリエーションセンター (Armed Forces Recreation Centers, AFRC)、AFRC リゾートは米国陸軍コミュニティー&ファミリーサポートセンターで管理されていて、お手頃な価格でいろいろな地域で休暇を過ごすことができます。AFRC は軍人、家族、アメリカ軍に任務する人々に、多種多様なリゾート宿泊を提供しています。AFRC の部屋の料金は階級、給与階級、任務状況、部屋サイズ、または部屋の場所により異なります。予約は前もって必要になります。以下の施設があります:

Shades of Green on Walt Disney World Resort, Florida - www.armymwr.com/shades/
Armed Forces Recreation Center - Europe, Germany - www.afceurope.com/
Hale Koa Hotel –Honolulu, Hawaii - www.halekoa.com/
Dragon Hill Lodge – South Korea - www.dragonhilllodge.com/
The New Sanno Hotel –Tokyo, Japan - www.thenewsanno.com/

W.O.W. ペットを連れて旅行・転勤をする際は、ペットの最新の健康記録書を持っていきましょう。新任地へペットを連れていくのに必要な費用等の調査をしましょう。ペットの年齢や新しい環境になじめるかを考慮してあげることも大切です。ペットの他国への移動には、検疫隔離期間という期間が法律で定められています。カナダ、メキシコ国境を超える場合は、事前に確認をしましょう。海外やハワイに渡る場合は、検疫隔離期間と必要書類及び経費を調べておきましょう。

第7項 より良い人間関係を





“May I do to others as I would that they should do to me.”

Plato

“Do not do to others what you do not want others to do to you.”

Confucius

“Hurt not others with that which hurts you.”

Buddha

“Lay not on any soul a load which you would not wish to be laid on you and desire not for anyone the things you would not desire for yourself.”

Baha'u'llah (Bahai)

“Do not do to others what, if it were done to you, would cause you pain.”

Mahabharata (Hindu)



“Do not do to others all that which is not well for oneself.”

Zoroaster

自分にされて、嫌なことは、他人にもしない。
自分にされて、嬉しいことは、他人にもする。

海兵隊の家族にとって是非必要なことは、周囲の人と仲良くなることです。あなたをお手本にする人・したい人が周りにいます。ですから、良い行動のお手本になるように、いつでも良い面を保ち行動するよう心がけましょう。

ゴールデン・ルールを忘れないで

ゴールデン・ルールとは、人間が行動する時の不変的な道德観のことです。哲学者や宗教家達が中心的なルールとして位置付けるものです。

肯定的行動・否定的行動

共同作業訓練団団理事長、Pete DeSisto 氏の記述から以下に肯定的行動、否定的行動の例をあげて見ました。



（文化・個人によって、パーソナルスペースの距離は変わります。）

This page left intentionally blank.

第 8 項 海兵隊員であり続けること

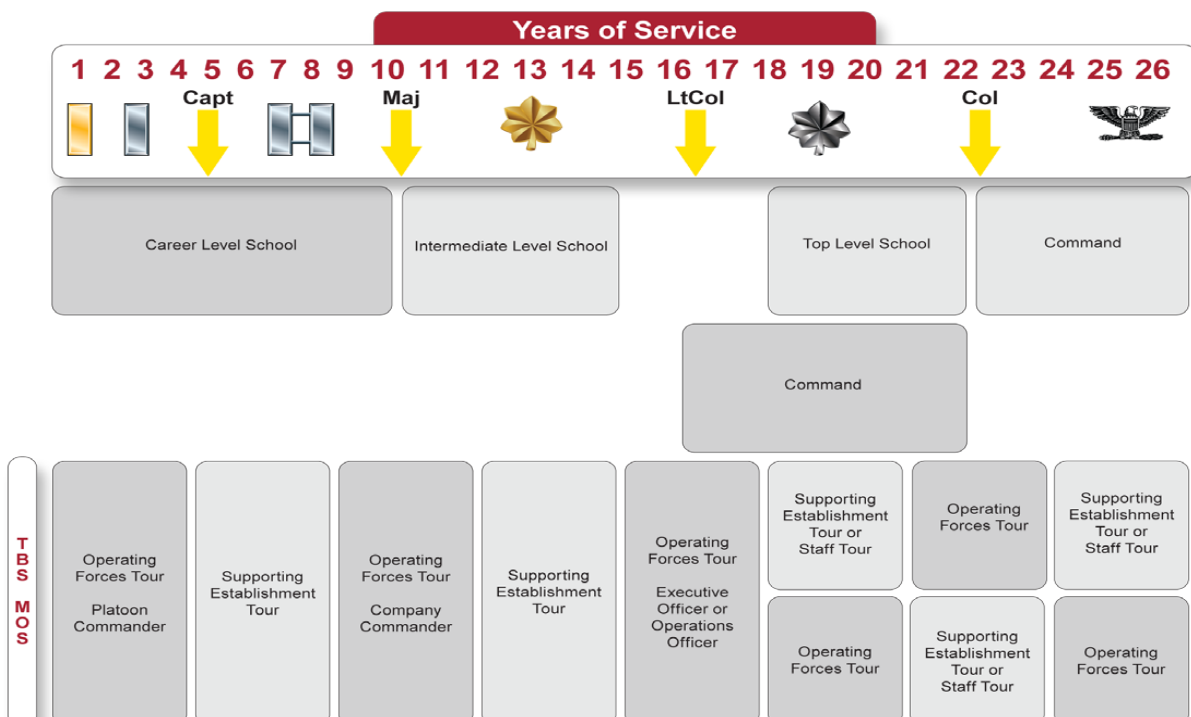


海兵隊に残るという決定は、隊員と配偶者間で共有されるものです。残ることを選んだ理由は多数あり、お金、感情、職業的なことが挙げられます。このセッションでは、海兵隊に残ることに対する顕著な理由を挙げ、下士官と将校昇給（昇格）の工程例を提供します。

下士官昇進の流れ



将校昇進の流れ



MOS ロードマップ

MOS ロードマップとは？

MOS (Military Occupational Speciality, 軍での専門職) ロードマップは、プライベートからマスターガナリーサージェント／サージェント・メジャーまでの海兵隊トレーニングと継続教育で成功への道のり (ロードマップ) を示します。

MOS ロードマップ

リーダーシップの成功は、戦闘準備と必須の高度な専門技術・知識、知性発達がカギとなります。隊員は MOS 技術トレーニング、軍プロフェッショナル教育、自己学習の3面全てからより優れた達成を求められます。これらをいつ、どこで、どのように最大限に活用できるのかなどの明確な基準はありません。隊員へのサポートは Marine Corps' Training and Education Center of Excellence または MOS ロードマップに関する機関で行っています。

隊員は MOS ロードマップに従わなければいけないのですか？

「はい」とも「いいえ」とも言えます。MOS ロードマップは、MOS やその他のトレーニング、軍プロフェッショナル教育、自己学習の3分野で構成され、内容としては必須トレーニング・教育 (新兵訓練、MCT、MOS 学校など)、上層部からの指示 (オペレータ、セーフティークラスなど)、自己学習 (MCI、MarineNet、大学など) があります。隊員は、OIC、SNCOIC、キャリアプラナーから指導員を見つけ、基地内教育センターの多大な情報を利用できるよう指導を受けることができ、MOS ロードマップを進んでいくのに非常に役立ちます。MOS ロードマップはあくまでもガイドで、目標達成への道は一つではありませんが、目標達成へたどり着く方法です。

MOS ロードマップはどこで探せますか？

MOS ロードマップはここで探せます。

<http://www.tecom.marines.mil/Portals/90/docs/FtLW/1341-1349 Road Map.pdf>



昇進するのにより有利となる選択教育

SNCO Degree Completion Program (修了証)

Marines in the rank of Staff Sergeant through Master Sergeant who have completed some college work may be eligible for assignment to a full-time college program through the SNCO Degree Completion Program. Marines below the rank of Staff Sergeant interested in eventually participating in this program should consult MCO 1560.21D for eligibility criteria and structure their college course plan appropriately.

Tuition Assistance (奨学金)

Tuition Assistance currently pays for 100% of college course tuition. Students must pay for books and study guides. Marines must sign a SOCMAR agreement upon completion of 12 semester hours if you wish to continue to use tuition assistance. Information about SOCMAR can be found in the handbook at the following web address: www.soc.aascu.org/socmar/HandbookM.html. This handbook also provides detailed information about individual college degree requirements.

Joint Services Transcript, JST (単位認定)

Official military transcripts which are used by colleges to validate your actual credited training. Every Marine has a transcript already and access to it is free. More information is available online at: <https://jst.doded.mil/request.pdf>.

College Level Examination Program, CLEP (大検)

The college-Level examination program (CLEP) provides an opportunity to receive college credit for knowledge acquired through independent study, previous course work, on-the-job training, professional development, cultural pursuits, and internships. CLEP tests are given at the Education office on installation. There is a small cost for family members, but they are free to active duty.

English as a Second Language, ESL (英語を第二言語とする人のクラス)

English as a Second Language (ESL) may be offered on installation or within the community for a minimal fee. Contact the installation I&R Specialist for additional information.

General Education Development, GED (義務教育・高校卒業まで) - Scholastic Assessment Test (SAT) –American College Testing (ACT) (SAT/ACT センター試験)

GED is equivalent to the High School Diploma. SAT/ACT are tests taken before entering college.

SOCMAR (海兵隊員のための履修大学)

Service members' Opportunity College Marine Corps (SOCMAR) is a network of colleges and universities that recognizes the educational challenges and universities offer degree program on Marine Corps installations for Marines and their families. SOC schools provide flexible policies on admission. Transfer of credits residency requirements, and evaluation of previous training and experience for credit. The SOCMAR student agreement travels with the student from installation to installation.

College Credit Information (大学単位情報)

The American Council on Education (ACE) has reviewed every course listed in the MOS Roadmap and determined what type of collegiate level credit is recommended. The ACE identifier, listed with each course, is a source to validate the information and to check for changes as they occur. Updates can be found at www.militaryguides.acenet.edu

Vocational Certification (訓練証明書)

Available from most community colleges. Most of your military training can be counted toward their degree programs, but they will still require residency credits and approximately 40-75 credit hours. These certificates can be as valuable as the apprenticeship program in the civilian work force.

Credentialing Opportunities On-Line, COOL

(資格認定の機会のオンライン検索)

COOL helps Marine Corps Service members find information on certifications and licenses related to their jobs. Use COOL to get background information on credentialing and find detailed information on:

- Credentials related to a Marine Corps Military Occupational Specialty (MOS)
- Credential requirements and potential gaps between Marine Corps training and civilian workforce credentialing requirements.
- Resources available to fill gaps between military and civilian credentialing requirements.
- How to get a COOL funded voucher to pay for credential exam and maintenance fees

For more information: <http://www.cool.navy.mil/usmc/>

Leadership Scholar Program, LSP (将来有望視される人への奨学金)

LSP was formed with the express purpose of providing assistance in accelerating the admission of qualified Marine to four year, not-for-profit, colleges and universities across the nation, in an effort to offer the most expeditious route for attainment of their respective educational goals as they transition from active duty to the private sector. Services are provided via individual counseling to Marines and onsite visit with educational institutions.

- Marine submits interest in gaining entry to program;
- LSP screens candidates and nominates candidates for admission;
- Marines complete all required university applications by stated deadlines;
- The university college conducts further screening; and
- Applicants are notified of admission decision by the university/college.

Contact your base Education Service Officer and check out the Leadership Scholar Program at <http://www.usmc-mccs.org>

Testing (入試の代わり)

Testing can replace the requirement to attend most of the college courses listed in the MOS Roadmap. Installation Education Centers offer College Level Education Programs (CLEP) and Defense Activity for Non-Traditional Educational Support (DANTES) Subject Standardized Tests (DSSTs) exams for active duty military at no cost. They also have a comprehensive list of “credit-by-exam” tests that they offer. Additionally, many of the tests have study guides that are available at the installation education center or through the installation library system.

National Certification Testing (全国的な試験の代わり)

In addition to MCIs and formal MOS schools, certain MOSs prepares Marines to pass national certification testing. Examples are: National Institute of Metallurgical Society (NIMS) for machinists, Students Excelling through National Standards of Excellence (SENSE) for welders, Automotive Service Excellence (ASE) for mechanics and technicians, etc.

Uniformed Services Military Apprenticeship Program, USMAP (技術習得制度)

USMAP is available to most active duty MOSs and is certified by the U.S. Department of Labor. This is the largest apprenticeship program operating in the U.S. and is recognized by all 50 states. Completion of one of these programs would qualify Marines as a journeyman, which could mean a significantly higher starting salary in the

civilian work force. Most programs require 5-8 years to complete but are transferable if you decide to leave the service prior to completion.

ASE Exams (自動車整備卓越試験)

Also available at education centers. DANTES will pay for active duty military to take three exams semiannually. The tests are offered in the spring and fall of every year and do require, at present, a \$31.00 non-refundable registration fee. ASE exams require documentation of two years' experience working in the automotive industry. (LAV, Tank, AAV, engineer, and MT mechanics usually fall in this category, and USMAP can help to document this experience).

Enlisted to Officer Programs (下士官から士官への変更プログラム)

Information can be found at <https://web.mcrc.usmc.mil/G3/Officer/welcome.htm>. Enlisted to Officer Programs to consider include:

Enlisted Commissioning Program (ECP)	MCO 1040.43
Reserve Enlisted Commissioning Program (RECP)	MCO 1040R.10
Meritorious Commissioning Program (MCP)	MCO 1040.43
Marine Enlisted Commissioning Education Program (MECEP)	MCO 1560.15
NROTC (Marine option)	MCO 1306.17
Warrant Officer	MCO 1040.42

他の軍人教育プログラム

Veterans Educational Assistance Act of 1984 (Montgomery G. I. Bill)

The Montgomery GI Bill (Active Duty) is an educational assistance program enacted by Congress to attract high quality men and women into the Armed Forces. The MGIB program provides up to 36 months of education benefits. This benefit may be used for degree and certificate programs, flight training, apprenticeship/on-the-job training, and correspondence courses. Remedial, deficiency, and refresher courses may be approved under certain circumstances. Generally, benefits are payable for 10 years following your release from active duty. Service members may be eligible for the benefits under one of four categories.

Post 9/11 GI Bill

The post 9/11 GI Bill is an education benefit program for individual who served on active duty after September 10, 2001 Generally, you may receive 36 months of entitlement under the Post 9/11 GI

Bill. You will be eligible for benefits for 15 years from your last period of active duty of at least 90 consecutive days.

Military Academic Skills Program, MASP (軍学位プログラム)

The purpose of the MASP is to improve the competence of active duty Marine enlisted personnel and to improve their promotion potential that, in turn, tends to strengthen the enlisted personnel base of the Marine Corps. It is an on-duty education program that provides academic skills education development in reading, mathematics, and or communications and writing. A Marine that successfully completes MASP will return to his MOS better prepared and more confident to perform the Marine Corps mission. Additionally, Marines will be better prepared to retake the Armed Forces Classification Test (AFCT) and to begin exploring higher education alternatives.

Broadened Opportunity for Officer Selection and Training (BOOST) Program (士官になるための教育の選択肢)

The BOOST program is a Navy-run ten-month educational program designed to make Marines more competitive for other programs such as Naval Reserve Officer Training Corps (NROTC) Scholarships, the United States Naval Academy, and Marine Enlisted Commissioning Education Program (MECEP).

海兵隊に残る理由・利点

The benefits of staying in the Marine Corps are many. Some benefits are intrinsic to the growth and development of the Marine while others are more tangible and can benefit the spouse as well. Listed below are some of the tangible and intangible benefits.

Challenge (挑戦)

The challenge of becoming a Marine has already been accomplished; Marines will now have to focus on the challenges of leadership. There are increased responsibilities that come with promotions to noncommissioned and staff noncommissioned officer. In their second and subsequent tours, Marines will be challenged not only by their ability to keep themselves motivated, but also by keeping Marines within their command motivated. They are now considered leaders: They will continue to solve difficult problems using imagination and initiative, train Marines to adapt quickly to changing situations, and increase their ability to think fast and act decisively to situations that may impact a greater number of Marines. They must have the ability to employ their units in accordance with its capabilities. This means that their units must be prepared for any eventuality. Setting the example, they will be expected to work on continuous self-improvement through additional / advanced MOS training, resident PME courses, Marine Corps Institute courses, Special Duty Assignments, enlisted to officer programs, and/or off duty education.

Courage, Poise and Self-Confidence (勇気、安定と自信)

In their subsequent tours, Marines will be expected to seek responsibility and take responsibility for their actions. They will be expected to make decisions that may impact a greater number of Marines. Their skills and experience will be needed to train Marines to master their fears, to develop their skills and to use common sense under pressure. Leaders of Marines must not only recognize their potential to succeed, but also recognize it in others. Confidence in their abilities to lead will increase as their Marines succeed. Their commanders will recognize that they can get the job done right under any circumstances. Their decision to continue as a leader of Marines will mean that they will not have to reclaim a leadership role in the civilian sector.

Professional Development (プロとしての成長)

The Marine Corps has trained all Marines in a Military Occupational Specialty. They are technically and tactically proficient. The training and wisdom gained from a Marine's years of experience are necessary for sustenance of our Corps. Marines are needed to continue the development of their abilities to direct and supervise others. Their education and training will continue through advanced MOS schools, continued hands-on experience, and career/leadership management courses. Voluntary participation in college-level courses, special duty assignments, and resident professional military education courses further enhance a Marine's professional abilities. In the Marine Corps, responsibility awaits Marines the moment they earn the eagle, globe, and anchor. In a corporate environment, it would take years before anyone is given that type of opportunity.

Pride of Belonging (所属への誇り)

Currently, Marines share camaraderie within an organization that is unmatched by any organization in the civilian sector. Noncommissioned and staff noncommissioned officers are expected to develop teamwork and esprit-de-corps within their units. As their unit progresses in training, they will know that they played an integral role in their development as a team. Marine leaders gain satisfaction in the fact that their hard work and higher standards will be rewarded and recognized. Unlike the civilian sector, their loyalty to the unit will be reciprocated.

Leadership and Management Skills

(リーダーシップとマネジメントの技術)

A Marine's leadership experiences began early, with recruit training, Marine Combat Training, and their formal MOS schools. The Marine Corps will continue to hone a Marine's leadership skills through resident PME courses and advanced / additional MOS schools, as well as with on-the-job experience. With the Marine Corps' promotion system based on abilities and performance, their skills will be rewarded through increased responsibilities and pay. This performance-based system is unmatched in corporate America. Increased individual leadership in the Marine Corps is going to require Marines to inspire and motivate others, make the right decisions, seek and accept responsibility, take initiative, manage time, material, and resources, and train other Marines. This aspect of leadership in the civilian sector is not expected from personnel with four years of experience. In the Corps, it is not only expected, it is required.

Self-Reliance, Self-Direction, and Self-Discipline

(自立、自己方向及び自己規律)

All Marines knew when they enlisted that they wanted to be successful in the Marine Corps. However, they were not sure how they would get there. They took the first step to success by graduating recruit training then continued their climb when they attended Marine Combat Training and MOS schools. Within their next tour Marines will be expected to be an expert in their MOS and provide the guidance and leadership to their junior Marines. Marines have had to count on themselves and their abilities to get things done. Marines are known worldwide as self-starters that believe in themselves, and think on their feet. As young Marines, they have set their goals and worked arduously to achieve them. Now, as leaders of Marines, they are going to have to hone those traits in others.

他のより具体的なメリット

Health Care (健康管理)

Health care benefits include DODs funding for active duty service members and their dependents, as well as estimated accrual costs for current members who will retire and those who may receive care from the Veterans Administration.

Cost Saving (経費節約)

Installation- based benefits include subsidized in-kind goods and services found on military installations, such as commissaries, family and bachelor housing, and child care.

Veteran Benefits (退役軍人のメリット)

Other veterans' benefits including disability compensation, education benefits under the Montgomery G.I. Bill, home mortgage assistance and other loans, vocational rehabilitation and counseling, pension benefits, and burial benefits.

Technical Skills (専門的な技術)

Marines receive state-of-the-art-training in many technical fields. Additionally, they have received unmatched world experience. Their skills improve with every year of service and remain comparable to those in the civilian sector. If they were dissatisfied with their current job or skill in the civilian world, they would have to seek another employer or additional training; training that they would usually have to pay for. The Marine Corps' Lateral Movement Program allows Marines to retrain in a skill that they select at no cost to the Marine.

Education Opportunities (教育の機会)

The Marine Corps offers a vast array of programs that are designed to increase a Marine's level of education. Through the Tuition Assistance Program, Marine Corps Institute courses, Sailor/Marine/Ace Registry Transcript (SMART) Program, Service members Opportunity Colleges, Degree Completion Programs, and Officer Commissioning Programs, Marines are provided opportunities to further their college education, and in some cases, that of their family members. A listing of Marine Corps Education programs follows.

Financial Security, Advancement and Benefits (安定収入、昇級と利益)

The Marine Corps has been providing guaranteed work with steady income for over 225 years - not like some of the corporations these days who are being bought out, folding, or laying off their workers seemingly every day; security is difficult to come by. The Marine Corps offers that. Marines receive annual pay raises (.5% above private sector), additional pay for housing, cost of living allowances (COLA), and uniform allowances. There are also possibilities that they may receive reenlistment bonuses, special duty pay, and retirement pay after 20 years of service. Corporate America cannot afford to guarantee the same financial security as the Marine Corps. Regular promotions, based on job performance, additionally guarantee that Marines will receive additional pay and responsibilities. Up front, military pay may appear less than what the civilian sector offers. However, with the additional allowances and benefits that Marines receive, their take home pay is significantly larger.

Marines are given 30 days paid vacation each year. Few civilian companies offer that much vacation to a new worker. It takes years to accumulate that much vacation time. Other benefits not available in the civilian community include: Marine Corps Exchange (tax free shopping) and commissary privileges (30% savings on groceries), Marine Corps Community Services (free or low cost retail and support services and programs), and discounted tickets to recreation and sporting events. Additionally, Marines and their families can have peace of mind knowing that they receive complete, low cost medical and dental coverage as well as life insurance. The money being offered to Marines by Corporate America may seem greater, but when you factor in the benefits that you would lose by exiting the Marine Corps and the benefits you would have to pay for as a civilian, the Marine Corps paycheck is very comparable. Following this listing of benefits is a compensation pie chart reviewing the average \$99,000 annual compensation that military personnel receive.

Travel and Adventure (旅行と冒険)

Embassy duty and overseas assignments allow Marines and their families the opportunity to visit and work in foreign countries. Space available travel, for Marines and their families, provides a low cost opportunity to visit relatives and friends in the U.S. and abroad. Few other employers provide the same opportunity to experience a variety of exotic cultures and lifestyles. With an additional tour, Marines will continue to do things that most people only dream of. Military installations around the world offer low cost lodging for family vacations (Key West, Alaska, etc.)

Physical Fitness (健康増進)

As Marines, maintaining an optimum level of fitness through tough and challenging physical training, swim qualification, martial arts training, and anaerobic and aerobic conditioning programs ensure longer, healthier lifestyle.

Leaders of Marines are not only expected to maintain their fitness, but also the peak fitness levels of the Marines in their charge. Progressive physical training regimes such as resident Professional Military Education courses, special duty assignments, and advanced formal schools will keep a Marine physically challenged throughout their career. Their own personal fitness goals can be maintained by the use of state of the art fitness centers with free weights and Nautilus equipment, basketball courts, racquetball courts, tennis courts, athletic fields, swimming pools, unit/intramural sports, and inter-installation and inter-service competitions. These programs are provided at no cost to Marines or their families. A civilian employer does not generally provide a membership to a health club and if you were to join one, it would easily cost up to \$100 per person, per month.

Later in Life Benefits (晩年のメリット)

Other benefits from DoD include its contributions TSP, Social Security's Old-Age and Survivors Insurance and Disability Insurance programs. Medicare's Hospital Insurance program, and the Unemployment Compensation for Ex-Servicemen program.

Personal Statement of Military Compensation (軍事補償の個人明細)

For your Personal Statement of Military Compensation, visit www.mypay.dfas.mil. These statements are released the spring of the following years' wage earnings.

海兵隊における特典一例

給与と特典

Allowances	• Housing (BAH provided to cover cost of base housing, private home purchase, or rental) • Clothing • Family Separation • BAS (Basic Allowance for Subsistence) • Cost of living
Annual pay increases	• Every military member gets a cost-of-living-raise when Congress passes it. In the civilian world, it is up to each owner or general manager to decide whether the company can afford to give raises each year. Performance raises are more subjective in the civilian sector, and are not as predictable.
Special Pays	• Foreign Duty, Career/Career Sea, Hostile Fire, Hazardous Duty, Foreign Language Proficiency
Special Duty Assignments	• Drill Instructor • Recruiter • Marine Security Guard Duty
Incentive Duties	• Hazardous Duty Incentive Pay/Flying Duty, Submarine Duty Pay, Parachute Duty, Flight Deck Duty, Demolition Duty, Experimental Stress Duty
Time off	• 10 four-day weekends • 30 days a year for leave
Re-enlistment Bonus	• New duty station • Lateral move • School Seat Incentives • Time Off (e.g., 72-96 hour special liberty)

その他の利益

健康保険

- Health
- Dental
- Pharmacy

教育上の機会

- Tuition Assistance
- Montgomery GI Bill
- SOCMAR colleges
- Certification/apprenticeship
- SNCO Degree Completion program
- College credit for many courses that Marines attend (Sgt (NCO) course, Career course, Advance course)

士官教育プログラム

- Special Education Program
- Law Education Program
- Advance Degree Program
- Foreign Area Officer Program

非課税

- MCX

児童・生徒プログラム

- Childcare
- School information
- Youth sports

移転

- Paid moves
- Extra entitlements – TLA/TLE/Dislocation/Mileage
- Counselors to educate and help you with the move

下士官から士官へのプログラム

- WO – Warrant Officer
- MCP – Meritorious Commissioning Program
- ECP – Enlisted Commissioning Program
- MECEP – Marine Enlisted Commissioning Education Program
- NROTC – Naval Reserve Officer Training Corps
- U.S. Naval Academy

レジャー&レクリエーション

- Free fitness center usage
- Low-cost/free recreational opportunities – Marina, pool, bowling alley, golf, movie theater, REC/ITT

軍食料品店での節約

- Up to 30% for groceries

退役

For Marines who joined on or after 1 Aug 1986, there are two plans to consider:

選択 1

- Receive a \$30,000.00 lump-sum payment at 15 years of service.
- The service member will continue to serve and can retire after serving 20 years and receive 40% of base pay with a 3.5% increase for each additional year served.

選択 2

- Elect not to receive the lump-sum payment.
- Continue to serve and retire after serving 20 years, and receive 50% of base pay with a 2.5% increase for each additional year served

第9項 地域活動への参加



地域活動への参加

種をまいたところに花は咲く。

地域のボランティア活動に積極的に参加する人、ちょっとしたきっかけで参加する人、または納得してから参加する人がいます。あなたはどちらですか。

人はなぜ地域のボランティア活動に参加するのでしょうか。理由を考えましょう。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

地域のボランティア活動に参加できない、または参加しない理由を考えましょう。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

どこでどのようなボランティア活動をしたいと思いますか。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ただそこに住むのではなく、助けを必要としている人や場所があれば、積極的に地域活動に貢献してみませんか？

恐れずに怖がらずに、初めの一步を踏み出しましょう。

国内ボランティア活動情報

下記は、代表的なボランティア活動ができるサイトです。

<i>Organization</i>	<i>Phone Number</i>	<i>Website</i>
<i>American Red Cross</i>	<i>1-800-555-1212</i>	www.americanredcross.org
<i>Boys/Girls Club of America</i>	<i>1-800-555-1212</i>	www.boysandgirlsclub.org
<i>National Humane Society</i>	<i>1-800-555-1212</i>	www.begoodtodogs.com
<i>Navy Marine Corps Relief Society</i>		www.nmcrrs.org
<i>Operation Homefront</i>	<i>1-800-722-6098</i>	www.operationhomefront.net
<i>United Services Organization</i>	<i>1-800-555-1212</i>	www.uso.org
<i>United We Serve</i>		www.serve.gov
<i>Veterans Affairs</i>	<i>1-800-555-1212</i>	www.va.gov

もちろんもっと沢山あります。

部隊内、MCCSでのボランティアの機会や、基地内ボランティアコーディネーターに基地内外のボランティアの機会をFRO,URO,DROに訪ねてみてください。

“A Flower that blooms in adversity is the most rare and beautiful of all”
Walt Disney (from the Mulan Picture book)

「逆境の中で咲く花は、どの花よりも貴重で美しい」
ーウォルト・ディズニー（映画ムーランより）ー

海兵隊で使用される略語

AAV	Amphibious Assault Vehicle (水陸両用強襲車)
ACE	Aviation Command Element (航空戦闘部隊)
ACMC	Assistant Commandant of the Marine Corps (海兵隊副総司令官)
AC	Active Component (現役部隊)
AD	Active Duty (現役軍人)
ADSW	Active Duty for Special Work (現役軍人が行う特殊任務)
APF	Appropriated Funds (固定予算)
AR	Active Reserve (現役予備隊)
ARC	American Red Cross (アメリカ赤十字)
ASAP	As Soon as Possible (できるだけ早く)
ATFP	Anti-Terrorism/Force Protection (反テロリズム／部隊防護)
BAH	Basic Allowance for Housing or for Quarters (住居手当)
BAS	Basic Allowance for Subsistence (食費手当：隊員のみ)
BEQ	Bachelor Enlisted Quarters (下士官独身・単身赴任者用兵舎)
BLT	Battalion Landing Team (大隊上陸チーム)
BN	Battalion (大隊)
BOD	Board of Directors (役員会)
BOQ	Bachelor Officer Quarters (将校独身・単身赴任者兵舎)
BUMED	Bureau of Medicine and Surgery (軍医療機関局)
C4I	Command, Control, Communication, Computer and Intelligence (指揮・統制・通信・コンピュータ・情報)
CAC	Consolidated Administration Center (ConAd) (総合管理センター)
CACO	Casualty Assistance Calls Officer (遺族支援担当官)
CACP	Casualty Assistance Calls Program (遺族支援担当プログラム)
CAX	Combined Arms Exercise (緒兵科連合軍事訓練、混成部隊軍事訓練)
CCUS	Childcare in a Unit Setting (部隊設置によるチャイルドケア)
CDC	Child Development Center (海兵隊児童発育センター)
CE	Command Element (指揮部隊)
CG	Commanding General (部隊司令官、将軍)
CMA	Clothing Maintenance Allowance (衣類メンテナンス手当／制服購入の手当)
CMC	Commandant of the Marine Corps (海兵隊総司令官)
CNO	Chief of Naval Operations (海軍作戦部長)
CO	Commanding Officer (司令官)
COLA	Cost of Living Allowance (生活費手当)
COMRATS	Commuted Rations also known as Basic Allowance for Subsistence (基本食費支給)
CONUS	Continental United States (ハワイ、アラスカを除くアメリカ合衆国)
COSC	Combat Operational Stress Continuum (戦闘作戦上ストレスコントロール)
CREDO	Chaplains Religious Enrichment Development Operation (従軍牧師による自己啓発活動)

CWO	Chief Warrant Officer（上級准士官）
DECA	Defense Commissary Agency（国防食料販売代理店）
DEERS	Defense Enrollment Eligibility Reporting System （国防総省登録資格報告制度）
DET	A detachment of a larger organization（支隊、分隊、派遣隊）
DI	Drill Instructor（訓練教官）
DIV	Division（師団：本部および4つの連隊で組織される軍の部隊）
DLA	Dislocation Allowance（引越し手当）
DMO	Distribution Management Office（軍引越し管理事務所）
DoD	Department of Defense（国防総省）
DODEA	Department of Defense Education Activity（Installation Schools） （国防総省管轄の義務教育活動・学校）
DON	Department of the Navy（海軍）
DPAC	Division Personnel Administration Center（分隊人事管理センター）
DRC	Deployment Readiness Coordinator（遠征支援担当官）
DSN	Defense Switching Network（the military phone system） （国防総省電話連絡網）
DVA	Department of Veterans Affairs（退役軍人省）
EAOS	End of Active Obligated Service（義務契約期間の終了）
EAS	End of Active Service（在職・現役の終了）
ECC	Expiration of Current Contract（現契約の満期）
EFMP	Exceptional Family Member Program（特殊家族プログラム。特別な医療・薬が必要な家族の為の登録プログラム）
EML	Environmental and Moral Leave （海外勤務で軍用機のみを利用する時に対する休暇）
ETA	Estimated Time of Arrival（推定到着時間）
ETD	Estimated Time of Departure（推定出発時間）
EWC	Enlisted Wives' Club（下士官の妻で構成される団体）
EWS	Expeditionary Warfare School（formerly AWS）（遠征戦学校）
FAP	Family Advocacy Program or Fleet Assistance Program （家族養護プログラム。幼児虐待・家庭内暴力への改善支援など）
FCC	Family Childcare（自宅保育・託児所）
FEML	Family Environmental and Moral Leave （海外勤務で家族が軍用機のみを利用する時に対する休暇）
FMEAP	Family Member Employment Assistance Program （家族雇用アシスタントプログラム）
FMF	Fleet Marine Force（艦隊海兵軍）
FRA	Family Readiness Advisor/Assistant（家族支援担補佐）
FRC	Family Readiness Committee（家族支援委員会）
FRO	Family Readiness Officer（家族支援担当官）
FSA	Family Separation Allowance（離別手当）
FTE	Full-time Employee（正社員）
G-1	Group/Regiment/Division Manpower（Administration） （群／連隊／師団の人員、管理事務）

G-2	Group/Regiment/Division Intelligence (群／連隊／師団の諜報機関)
G-3	Group/Regiment/Division Operation (群／連隊／師団の作戦部)
G-4	Group/Regiment/Division Logistics (群／連隊／師団の兵站部)
G-5	Group/Regiment/Division Plans (群／連隊／師団の作戦部)
G-6	Group/Regiment/Division Communications Electronics (群／連隊／師団の電子通信部)
GCE	Ground Command Element (地上部指揮部隊)
GPAC	Group Personnel Administration Center (群部人事管理センター)
GSA	General Service Administration (調達局)
HM**	Helicopter Squadron(例:HMM-264: ヘリコプター飛行隊を表す)
HMH	Helicopter Marine Heavy (海兵隊大型ヘリコプター飛行隊)
HMM	Helicopter Marine Medium (海兵隊中型ヘリコプター飛行隊)
HMLA	Helicopter Marine Light Attack (Huey & Cobra Squadrons) (海兵隊小型ヘリコプター飛行隊、ヒューイ & コブラ飛行隊)
HQMC	Headquarters Marine Corps (海兵隊司令部)
I/IADT	Incremental Initial Active Duty for Training (予備兵に対する初期訓練、訓練期間)
IATS	Integrated Automated Travel System (総合自動化旅行システム)
IG	Inspector General (監察官)
I&I	Inspector and Instructor (Reserve Unit staff) (調査官と指導官：予備役部隊に所属する隊員)
I&L	Installation and Logistics (軍事施設と兵站学)
I&R	Information & Referral (情報と委託)
IMA	Individual Mobilization Augmentee (造兵のための個別動員)
IPAC	Installation Personnel Administration Center (基地人事管理センター)
IRR	Individual Ready Reserve (個別緊急予備役軍)
JAG	Judge Advocate General (軍法務部)
JRC	Joint Reception Center (合同受付センター)
LADD	Low Altitude Air Defense Battalion (低高度防空大隊)
LCE	Logistics Combat Element (戦闘補給支援隊)
L.I.N.K.S.	Lifestyle, Insight, Networking, Knowledge, skills (リンクス) (ライフスタイル、見識、ネットワーク、知識、スキルのクラス)
LDO	Limited Duty Officer (専門業務将校)
LES	Leave and Earning Statement (給与明細書)
LZ	Landing zone (上陸地帯)
M&RA	Manpower and Reserve Affairs (人的資源・予備役担当次官補)
MACG	Marine Air Control Group (海兵航空管制群)
MACS	Marine Air Control Squadron (海兵航空管制小隊)
MAG	Marine Aviation Group (海兵航空群)
MAGTF	Marine Air-Ground Task Force (海兵空陸機動部隊)
MALS	Marine Aviation Logistic Squadron (海兵航空兵站小隊。兵站/補給/輸送をする機関)
MARADMIN	Marine Administrative Message (海兵隊公式メッセージ)
MARCENT	Marine Corps Forces Central Command (中央軍海兵隊)
MARACORCOM	Marine Corps Forces Command (海兵隊総軍)

MARFOREUR/AF	Marine Corps Forces Europe and Africa (ヨーロッパ及びアフリカ軍海兵隊)
MAFORPAC	Marine Forces Pacific (太平洋海兵隊)
MARFORRES	Marine Force Reserve (海兵隊予備役)
MARFORSOUTH	Marine Corps Forces South (南方海兵隊)
MARSOC	Marine Corps Forces Special Operations Command (海兵隊特殊作戦司令部)
MLG	Marine Logistics Group (海兵兵站群)
MARS	Military Affiliated Radio System (軍用連絡無線システム)
MASS	Marine Air Support Squadron (海兵航空支援隊)
MAW	Marine Air Wing (海兵航空団)
MCAS	Marine Corps Air Station (海兵隊航空基地)
MCB	Marine Corps Base (海兵隊基地)
MCBULL	Marine Corps Bulletin (海兵隊広報部)
MCCDC	Marine Corps Combat Development Command (Quantico, VA) (海兵隊戦闘開発司令部、バージニア州クワンティコ)
MCCS	Marine Corps Community Services (海兵隊コミュニティーサービス)
MCFTB	Marine Corps Family Team Building (海兵隊家族生活支援課)
MCI-East	Marine Corps Installations East (海兵隊基地東部)
MCI-West	Marine Corps Installations West (海兵隊基地西部)
MCLB	Marine Corps Logistics Base (海兵隊兵站基地)
MCO	Marine Corps Order (海兵隊令)
MCR	Marine Corps Reserve (海兵予備役)
MCRC	Marine Corps Recruiting Command (海兵隊採用司令部)
MCRD	Marine Corps Recruiting Depot (San Diego, CA or Parris Island, SC) (海兵隊採用部、カリフォルニア州サンディエゴ、 サウスキャロライナ州パリスアイランド)
MCT	Marine Combat Training (海兵隊戦闘訓練)
MCTFS	Marine Corps Total Force System (海兵隊総合管理システム)
MCU	Marine Corps University (海兵隊指揮幕僚大学)
MCX	Marine Corps Exchange (海兵隊エクスチェンジ)
MEB	Marine Expeditionary Brigade (海兵遠征旅団)
MED	Mediterranean (generally a cruise/float) (地中海 (一般に巡航／巡洋航海))
MEF	Marine Expeditionary Force (海兵遠征軍)
MEU	Marine Expeditionary Unit (海兵遠征部隊)
MEU (SOC)	Marine Expeditionary Unit (Special Operations Capable) (特殊作戦能力を備えた海兵遠征部隊)
MFR	Marine Forces Reserve (海兵隊予備役)
MFZ	HQMC, MR Division, MCFTB Routing/Office Code (海兵隊司令部、個人・家族支援課、MCFTB の地域／事務所コード)
MOA	Memorandum of Agreement (合意書、協定、契約書)
MOL	Marine Online (マリーンオンラインというサイト)
MORDT	Mobilization Operational Readiness Deployment Test (作戦における動員派遣・派遣準備テスト)

MOS	Military Occupational Specialty (海兵隊で訓練を受けた専門職)
MP	Military Police (憲兵隊)
MR	Personal and Family Readiness Division (HQMC) (個人・家族支援課、海兵隊司令部)
MREs	Meals Ready to Eat (野戦食)
MSB	Mobilization Support Battalion (動員支援大隊)
MSC	Major Subordinate Command (主要隷下部隊)
MSSG	MEU Service Support Group (海兵遠征部隊支援群)
MTACS	Marine Tactical Air Command Squadron (海兵戦術航空管制中隊)
MWCS	Marine Wing Communications Squadron (海兵航空通信中隊)
MWSG	MEU Services Support Group (戦闘補給支援郡)
MWSS	Marine Wing Support Squadron (海兵隊航空団支援隊)
NAF	Non-Appropriated Funds (福利厚生基金)
NAFI	Nonappropriated Fund Instrumentality (福利厚生基金機関)
NCIS	Naval Criminal Investigative Service (海軍犯罪捜査局)
NCO	Noncommissioned Officer, grade E-4 or E-5 (下士官、E-4 か E-5 の階級)
NCOIC	Noncommissioned Officer in Charge (監督下士官)
NCR	National Capital Region (首都圏)
NDSP	Non-Dod School Program (国防総省が運営していない学校)
NJP	Non-Judicial Punishment (司令官の判断による懲罰)
NMCRS	Navy Marine Corps Relief Society (海軍と海兵隊の救済団体)
NMFA	National Military Family Association (全軍家族協会)
NPSP	New Parents Support Program (新しく親になる為のプログラム)
OSC	Operational Stress Continuum (長期に渡るストレス管理)
OSD	Office of the Secretary of Defense (国防長官)
OCONUS	Outside the Continental United States (アメリカ国内 48 州以外の地域)
OCS	Officer Candidate School (Quantico, VA) (将校候補生学校、バージニア州クワンティコ)
OEF	Operation Enduring Freedom
OIC	Officer in Charge (監督官)
OIF	Operation Iraqi Freedom (イラク解放作戦)
OIT	On-Installation Trainer (基地所属の指導官)
OOD	Officer of the Day (日直将校)
O&M	Operation and Maintenance (運用管理)
OPS	Operations (作戦・運行)
OQR	Officer Qualification Record (将校経歴記録ファイル)
ORB	Officer Retention Board (将校昇進委員会)
PAO	Public Affairs Office (報道部)
PCS	Permanent Change of Station (転勤命令・転勤)
PDS	Permanent Duty Station (常任勤務基地)
PFT	Physical Fitness Test (体力適性テスト)
PME	Professional Military Education (軍における専門教育)
PMO	Provost Marshall Office (憲兵隊)
POA	Power of Attorney (委任状)

POC	Point of Contact (連絡先)
POM	Program Objective Memorandum (計画目的予算摘要書)
POV	Privately Owned Vehicle (個人所有車両)
PP&O	Plans, Policies & Operations (計画・方針・作戦)
P&PD	Personal and Professional Development (個人・キャリア向上)
P&R	Programs and Resources (計画及び財源管理)
PREP	Prevention and Relationship Enrichment Program (良好な婚姻関係向上／強化プログラム)
PSC	Personal Services Center (パーソナルサービスセンター)
PT	Physical Training (体力づくり)
PTAD	Permissive TAD (条件が合えば、了承される出張または休暇)
PTSD	Post Traumatic Stress Disorder (心的外傷後ストレス障害)
PWST	Peacetime, Wartime Support Team (平時・戦時支援チーム。訓練)
QOL	Quality of Life (生活向上)
RC	Reserve Component (予備役構成)
RED	Record of Emergency Data (緊急連絡先情報)
REGT	Regiment (連隊)
RLT	Regimental Landing Team (連隊上陸チーム)
RON	Remain Overnight (宿泊)
RPG	Rocket Propelled Grenade (対戦車グレネードランチャー)
RS	Recruiting Station (新人採用所)
RSS	Recruiting Substation (新人採用出張所)
RTC	Reserve Training Center (予備役訓練施設)
S-1	Administration section of a unit (経理・事務部)
S-2	Intelligence section of a unit (諜報部)
S-3	Operations/training of a unit (作戦・訓練部)
S-4	Logistics/supply section of a unit (兵站・物流部)
S-6	Squadron/Battalion Communication Electronics (戦隊／大隊電子通信部)
SAC	School Age Care (学童)
SACC	Substance Abuse Counseling Center (酒・処方薬及び違法薬乱用カウンセリングセンター)
SACO	Substance Abuse Control Office (酒・処方薬及び違法薬乱用取締官)
SAR	Search and Rescue (捜索救助)
SATO	Scheduled Airlines Traffic Office (搭乗券予約手配会社)
SBP	Survivor Benefit Plan (遺族手当保険)
SDO	Squadron Duty Officer (日直担当官)
SECDEF	Secretary of Defense (国防長官)
SECNAV	Secretary of the Navy (海軍長官)
SERAD	Selective Early Release from Active Duty (選択制早期退職)
SF	Standard Form (標準書式)
SGLI	Service members' Group Life Insurance (軍団体生命保険)
SITES	Standard Information Topic Exchange Service (基地・施設情報)
SJA	Staff Judge Advocate (軍法務官)
SMCR	Selected Marine Corps Reserve (予備役部隊に所属する予備役)

SMMC	Sergeant Major of the Marine Corps (海兵隊最上級曹長)
SNCO	Staff Noncommissioned Officer (E-6 thru E-9) (上級下士官、E-6 から E-9)
SQDN	Squadron (中隊、海兵航空団内で使用される言葉)
SRB	Service Record Book (下士官経歴記録ファイル)
SSN	Social Security Number (社会保障番号)
TAD	Temporary Additional Duty (出張。他軍は、temporary duty, TDY)
TAMP	Transition Assistance Management Program (転職支援プログラム)
TBD	To Be Determined (未定の意味)
TBS	The Basic School (Quantico, VA) (将校のための基本学校、バージニア州クワンティコ)
TECOM	Training and Education Command (訓練及び教養司令部)
TLA	Temporary Living Allowance (国外転勤に伴う宿泊費手当)
TLF	Temporary Lodging Facility (転勤時の宿泊施設)
DMO	Traffic Management Office (軍引越し管理事務所)
T/E	Table of Equipment (機材編成表)
T/O	Table of Organization (組織全体編成表)
TOS	Time on Station (着任からの任務日数)
TR	Transportation Request or Transfer (輸送または移動要請)
UA	Unauthorized Absence (無断欠勤)
UCMJ	Uniform Code of Military Justice (統一軍事裁判法典)
UFM	Uniform Funding and Management (固定予算を福利厚生基金に回すこと)
UPFRP	Unit, Personal and Family Readiness Program (部隊による個人と家族の支援プログラム)
URC	Uniformed Readiness Coordinator
USA	Utilization, Support, and Accountability (部隊による特別行事への資金)
USC	United States Code (合衆国法典)
VA	Veterans Affairs (退役軍人省)
VMGR	Refers to Fixed Wing Squadron (e.g., VMGR-252) (固定翼機隊を指す。例：第 252 海兵給油輸送飛行隊)
VMM	Marine Medium Tiltrotor (e.g., VMM 263) (プロペラ機隊。例：第 263 海兵中型ティルトローター飛行隊)
WestPac	Western Pacific (西大西洋)
WIC	Women, Infants, and Children (nutritional support program) (女性と乳児と子供の食生活指導支援課)
WO	Warrant Officer (准将、准士官)
WTI	Weapons Tactics Instructor (戦術指導官養成またはその指導官)
XO	Executive Officer (副司令官)

情報・参照・提供先

The I&R office in Marine and Family Programs, has a database of on and off base resources. MilitaryInstallations.dod.mil is a resource for installation, state, and national resource directories and can be found at: <http://www.militaryinstallations.dod.mil/>

AMERICAN LEGION

The American Legion is a patriotic, mutual-help, war-time veteran's organization. Local posts may have facilities available for use. <http://www.legion.org>

DEFENSE CENTER OF EXCELLENCE OUTREACH

DCoE serves warriors and their families needing help with psychological health and traumatic brain injury issues, promoting resilience, recovery and reintegration. <http://www.dcoe.health.mil/>

EDUCATIONAL & DEVELOPMENTAL INTERVENTION SERVICES (EDIS)

EDIS offers help to children with special needs, through federally mandated Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) programs and non-IDEA services. The mission of EDIS is to maximize the potential of children who are identified or at risk for delays and intervene in their development. EDIS promotes family-based care, closely involving families in the development of treatment plans. The staff of EDIS comes from a variety of fields to include: audiology, physical therapy, occupational therapy, speech-language pathology, psychology, social work, community health nursing, and early childhood special education. There are two programs within EDIS: Early Intervention, for children from birth to age 3, and Related Services, for children from ages 3 to 21. Care is provided in the least-restrictive environment; in the home for Early Intervention and in the school for Related Services. www.med.navy.mil/

LIFELINES SERVICES NETWORK (LSN)

The LifeLines Services Network (LSN) focuses on the delivery of quality of life information and services to active-duty and Reserve Marines, Sailors, and family members. Resources are available to address such topics as deployment, personal finances, travel/recreation, and military pay and benefits. www.lifelines.navy.mil/

MARINE CORPS LEAGUE

The Marine Corps League effectively promotes the ideals of American freedom and democracy, voluntarily aiding and rendering assistance to all Marines and former Marines and to their widows and orphans. Phone: (800) 625-1775 or www.mcleague.com

MILITARY SPOUSE EMPLOYMENT PARTNERSHIP (MSEP)

The Military Spouse Employment Partnership (MSEP) is a targeted recruitment and employment solution for spouses and companies <https://msepjobs.militaryonesource.mil/msep/>
Partners Fortune 500 Plus companies with ALL Military Services
Provides human resource (HR) managers with recruitment solutions –military spouses
Prepares military spouses to become competitive, “job ready” applicants
Connects military spouses with employers seeking the essential 21st century workforce skills and attributes they possess

MARINE CORPS SCHOLARSHIP FOUNDATION INC.

Marine Corps Scholarship Foundation provides financial assistance to deserving sons and daughters of current or former U.S. Marines in their pursuit of higher education.

<http://www.mcsf.com>

MILITARY OFFICERS ASSOCIATION OF AMERICA

MOAA is the nation's largest and most influential association of military officers. With members from every branch of service — including active-duty, retired, National Guard, Reserve, and former officers and their families — MOAA is powerful force speaking for a strong national defense and representing the interests of military officers at every stage of their careers. <http://www.moaa.org>

MILITARY SPOUSE RESOURCES

Military Spouse Resources is a resource library for military spouse employment, education and relocation information. Here you will find thousands of links to employment-related information and other resources for military spouses and military families. www.milspouse.org

MY CAREER ADVANCEMENT ACCOUNT (MYCAA)

The My Career Advancement Account Scholarship is a workforce development program that provides up to \$4,000 of tuition assistance to eligible military spouses (spouses of service members on active duty and reserve in pay grades E-1 to E-5, W-1 to W-2 and O-1 to O-2 who have successfully completed high school and have the ability to request tuition assistance while their military sponsor is on Title 10 military orders are eligible). The scholarship assists military spouses in pursuing licenses, certificates, certifications or associate degrees necessary to gain employment in high-demand, high-growth portable career fields and occupations. Spouses may use their My Career Advancement Account Scholarship funds at any academic institution approved for participation in the scholarship. <https://aiportal.acc.af.mil/mycaa/>

NATIONAL MILITARY FAMILY ASSOCIATION (NMFA)

“A voice for the military family.” NMFA works to promote and protect the interests of military families by influencing the development and implementation of legislation and policies affecting them. www.militaryfamily.org

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE AND VETERANS SUICIDE PREVENTION HOTLINE

National Suicide Prevention Lifeline and Veterans Suicide Prevention Hotline is a free, 24-hour confidential hotline available to anyone in suicidal crisis or emotional distress. Phone: (800) 273-8255 or <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

NAVAL ENLISTED RESERVE ASSOCIATION (NERA)

NERA exclusively serves enlisted members of the Coast Guard Reserves, Marine Forces Reserve, and Naval Reserves. They work with Congress and DoD to protect rights and entitlements as well as provide a variety of benefits at low group rates. Phone: (800) 776-9020 or <http://www.nera.org>

NAVY MUTUAL AID ASSOCIATION

The Navy Mutual Aid Association offers low-cost insurance to active-duty Navy, Marine Corps, and Coast Guard personnel. They offer support to survivors of members in securing all federal benefits and allowances to which they are entitled, will help process and settle any claims, and can provide secure storage for vital documents. Phone: (800) 628-6011 or <http://www.navymutual.org>

NON-COMMISSIONED OFFICERS ASSOCIATION (NCOA)

NCOA was established in 1960 to enhance and maintain the quality of life for noncommissioned and petty officers in all branches of the armed forces, National Guard, and Reserves. The association offers its members a wide range of benefits and services designed especially for current and former enlisted service members and their families. Phone: (800) 662-2620 or <http://www.ncoausa.org>

SALVATION ARMY

The Salvation Army assists the underprivileged with health services, HIV/AIDS education, institutional development, income generation, relief and reconstruction assistance with “a heart to God and a hand to man.”

(703) 684-5528 or www.salvationarmyusa.org

SPOUSE EDUCATION CAREER OPPORTUNITIES (SECO)

The Department of Defense established the Spouse Education Career Opportunities program to provide education and career guidance to military spouses worldwide, offering comprehensive resources and tools related to career exploration, education, training and licensing, employment readiness and career connections. <https://myseco.militaryonesource.mil/>

USA JOBS

USAJobs provides information on federal government job openings, search tools, and access to a federal resume builder. www.usajobs.gov

WOMEN MARINES ASSOCIATION

The Women Marines Association is proud to be the only Veterans’ association for and about women Marines. It was established in Denver, CO, in 1960 to ensure that the history of Marines would continue to be told and passed on to a new generation of women Marines. Chapters and members across the nation work on community programs and support our military personnel, our Veterans and their communities. They reach across all areas where there is a need. www.womenmarines.org

海兵隊用語クイズの答え

_____ 軍人と家族の日用品店	k. Commissary
_____ 全ての装備装着での行進	r. Hump
_____ 既婚の隊員の基地内住宅	v. Quarters
_____ 隊員がほかの場所に一定期間出ること	n. Deployment
_____ 家族の保証人	y. Sponsor
_____ トイレ	q. Head
_____ 午前零時から通常勤務開始までの時間帯	t. O-Dark Thirty
_____ 迷彩服の上着	d. Blouse
_____ 半袖シャツとズボン	h. Service Charlie Uniform
_____ 指定区域の掃除	u. Police Call
_____ 許可済みの休暇	s. Leave
_____ 緑のウール、またはポリエルテル／混紡のジャケットとズボン	f. Service Bravo Uniform
_____ 部隊の管理事務・運営部	w. S-1
_____ 緑のウール地のセーター	z. Wooly-Pully
_____ 国旗、部隊旗	j. The Colors
_____ 大隊の中にあるいくつかの小隊	l. Company
_____ 長袖カーキ色のシャツとズボン、タイ	b. Service Alpha Uniform
_____ 週末を含む4連休	e. 96
_____ グループの誇りとされる強い心の繋がり	o. Esprit De Corps
_____ 隊員の住居／宿舎	c. Barracks
_____ 兵舎の掃除	p. Field Days
_____ 下士官が袖や襟につける階級章	i. Chevrons
_____ どの部隊に誰が誰と働いているかを示す表	g. Chain of Command
_____ 帽子	m. Cover
_____ 下着	x. Skivvies
_____ 銀行口座または振込先指定への口座入金	a. Allotment



日本語初版翻訳ボランティア：
Hiroko Romfh
Yoko Frazier
Yasuko Alexander