

READINESS

軍人とその家族のためのガイド



Yokosuka Naval Base, Japan

個人の情報

サービス・メンバー（軍人）

氏名：

ソーシャル・セキュリティ・ナンバー（SSN）：

本籍地の住所、市、州、ジップコード：

電話番号：

誕生日：

出生地：

帰化/国籍（日付け）：

血液型：

婚姻状況

夫/妻

（氏名、住所、電話番号）：

結婚年月日：

結婚暦：

離婚年月日：

子供

名前/誕生日/ソーシャル・セキュリティ・ナンバー：

名前/誕生日/ソーシャル・セキュリティ・ナンバー：

名前/誕生日/ソーシャル・セキュリティ・ナンバー：

両親/その他のコンタクト

氏名、住所と電話番号

氏名、住所と電話番号

ミリタリー・サービス

現在のランク（等級）：

入隊年月日：

IDカード番号：

部隊：

部隊の場所と電話番号：

司令官の氏名と電話番号：

軍の監督者：

スポンサーの氏名と電話番号：

目次

個人の情報	2
目次	3
軍の生活は 24 時間体制です!!	4
準備のためのチェックリスト	5
★ 第 1 章 – 軍役のための準備 (英語版 6 ページ)	
ファミリー・センターは軍の生活にチャレンジするあなたを支援します	6
ファミリー・ケアプラン (FCP) の準備を確実に	8
精神的な心配事は優先的に取り掛りましょう	9
法的な事柄をきちんとしましょう	10
個人的、経済的に重要な情報をきちんとしておくように	11
結婚していようと独身であろうと、予算をたてる事がキーです	12
あなた個人の財産を守りましょう	14
緊急事態は家庭でもおこります	15
緊急事態に備えて下さい	15
★ 第 2 章 – 兵役 (英語版 16 ページ)	
配偶者への助言	18
兵役に関わる子供たちを助けましょう	19
知らせがないのは悪い知らせ	20
★ 第 3 章 – 再会 (英語版 19 ページ)	
再会によるストレスを軽減しましょう	22
帰還は大きな変化です	23
★ 第 4 章 – 恩恵 (英語版 21 ページ)	
健康保険を賢く使いましょう	25
身分証明書 (ID カード) は軍の恩恵を得るために重要です	26
軍の他の福利	27
軍給与、手当	29
休暇/給料明細 (LES)	30
遺族給金	30
★ 第 5 章 – ワーク・シート (英語版 27 ページ)	
個人/家族ドキュメント・ワークシート	32
予算ワーク・シート	34
財産管理シート	36
情報入手できる機関	38
軍用語、略語リスト	40
緊急時に	45
役に立つ電話番号	46

軍の生活は24時間体制です！！

現役の軍のメンバーは継続的な準備の態勢にあります。

軍のメンバーになった時点であなたには、あなたの国を守り、尊敬し、仕える事を承諾しました。約束には突然の兵役の可能性も含まれています。

個人の準備はあなたの責任です

あなたの愛する人達に、あなたの兵役のための準備をさせるのには時間と努力が必要です。その努力はあなたの愛する人たちや、あなたの財産が守られているという心の安らぎによって報われます。全てのサービスメンバーは下記の事柄の計画や準備をする事によって恩恵を受けられます：

- ★ 愛するもの達へのケアー
- ★ 経済上の事柄
- ★ 法律上の事柄
- ★ 医療の必要性

あなたの仕事をきちんとする事は得になる事です

将来の不安から開放されればあなたはもっと今の仕事に時間とエネルギーを費やす事ができます。そしてストレスが少ない事は健康を意味する．．．あなたとあなたの愛する者達の！！このガイドは以下の事を提供する事によってあなたの兵役の準備を手助けします：

- ★ 兵役前に考えておくべき事柄の情報
- ★ 準備に必要な事柄のチェックリスト・ワークシート
- ★ 重要な情報の永久記録

さあ、準備しましょう！

若かろうと年老いていようと、結婚していても独身でも、親であっても、兵役に備えるために最善の事はこのガイドを熟読すること事です。

時間のある、今日やりましょう。

準備のためのチェックリスト

兵役のための準備をするために、このガイドを読み、このページを完成させましょう。

個人的な事柄

- 個人情報ページを記入し終えた
- 兵役中の連絡方法を検討した
- ファミリー・センターもしくはファミリー・サポート・グループに連絡をした
- ファミリー・ケアプランの準備をした
- 家族全員のIDカードを取得した
- 緊急時の情報のワーク・シートを仕上げた
- お互いの気持ちを子供達も含めて話し合った
- 恩恵と助力（援助）について話し合った

法的な事柄

- 遺書を作成した
- 代理件を委任した
- 生涯資産運用管理の計画をたてた
- 子供達の法的な後見人を使命した
- 個人と家族の記録のワークシートを記入した
- 重要な書類を安全に保管した
- 所有物/所有地のワークシートを記入した
- 緊急時の資料記録を完成した

財政上の事柄

- 愛する人達と経済的な問題について話し合った
- 必要な分配を確定した
- 予算を立てた
- 生命保険を選んだ
- 健康保険を選んだ
- 医療と歯科診療について学んだ
- 家族をDEERSに入会した
- 支払や税金のための準備を整えた

実用的な事柄

- 証券/証書等をきちんと保管した
- 火災報知器を点検し、必要な電池を補充した
- 全ての器具が点検済みである
- 自動車の点検をした
- 家の修理の際に連絡する人達のリストを作った
- 家の修理のための手配をした
- 引越しの手配をした
- 医療関係のリストを作った

第1章 ー 兵役に備える (英語版6ページ)

ファミリー・センターは軍の生活にチャレンジする彼方を支援します

準備の時、そしていつでも.

どの支部に属しているかによって家族や独身のサービスメンバーに貢献するファミリーセンターの名称が異なります。

例えば：

陸軍では、	アーミー・コミュニティ・サービス・センター
海軍と海兵隊では、	フリート&ファミリー・サポート・センター
空軍では、	ファミリー・サポート
沿岸警備隊では、	ワーク・ライフ・センターと呼ばれています。

どのような名称であろうともあなたのファミリー・センターは様々なプログラムを通してあなたを援助します。

雇用斡旋プログラムは；

次のようなプログラムで家族の仕事探しを手助けします。

☆**職探しの為のワークショップ**：履歴書の書き方、ネットワーク、インタビューの技術向上など。

☆**技術のトレーニング**：タイプ、コンピューター、速記など。

☆**職業リストと関連事項**：ベース内と外部、フルタイム、パートタイムの仕事。トレーニングのプログラムなど。

転勤アシスタンスは；

軍のスムーズな転勤を手助けします。

☆**世界中の勤務地の情報**を提供し、移動の準備を手伝います。

☆**貸しクロゼット**は個人の荷物が到着するまで必要な生活道具を提供します。

☆**スポンサーシップ**は新しい勤務地に就いたサービスメンバーを迎え、助けます。

☆**緊急な移動**を助けます。

財政管理プログラムは；

サービスメンバーの財政を管理するお手伝いをします。

☆**基礎知識教育と財政上のカウンセリング**は、お金の管理、予算、記録管理、税金関係の助けになります。

☆**緊急補助**は緊急時の予算を救済会屋アメリカ赤十字を通して組みます。

家族擁護は；

家族を強い絆で結び、子供や配偶者を虐待から護ります。

家族擁護のプログラムは；

人々に虐待を認識し、報告する事を教える事によって☆地域の関心を高めます。
ストレスと健康的に戦う術を教えながら☆両親を支えます。
虐待者と、そして又、犠牲者に ☆サポート グループを提供します。

特別な家族の為のプログラム★

肉体的、精神的、又は知力的に特別な必要のある家族を援助します。

☆特殊な教育や健康面のサービスの為の情報と参照事項

☆レスパイトケアとサポートグループの情報 は特別な必要のあるメンバーを持つ苦勞からの開放を提供します。

※U S A F では、家族擁護と特殊家族プログラムは機関の医療センターによって提供されています。

サポートグループは価値のある援助を提供します

兵役の前、期間中、そして後も。

軍は、サポートグループを通して兵役、再会、その他の重要なニュースを伝達します。

いくつかのサポートグループは勉強する機会やリクリエーションを提供します。それぞれのグループは家族の必要にに対応できるように構成されています。

以下の様なサービスが有ります：

☆家族の為の日や旅行。

☆フィットネス

☆共同計画

☆ワークショップや教室

☆セルフヘルプ グループ

ファミリーセンターの情報：

(センター名)

(電話番号)

ファミリーサポート/ オンバズマンは：

(名前)

(電話番号)

*** 直属の上司/ ユニット・コマンダーもあなたを援助します。**

ファミリーケアプラン（FCP）の準備を確実に
FCPとはセパレーションの間、愛する人達や個人の財産の為の
ワーキングプランです。

FCPは全ての人を助ける事ができるのです

全てのサービスメンバー、独身者も、結婚して一般人の扶養者のいる者もFCPの恩恵を考えるべきです。

FCPは独身の、そして家族に責任のある共働きのサービスメンバーに要求されています。

FCPはあなたの不在の間に必要な全ての情報を網羅しています

あなたのFCPは：

- ☆ 必要なフォーム
- ☆ 他のどこからも得られない特別な知識
- ☆ 後見者その他に対する法的な認可
- ☆ FCPに含まれる全ての人達の名前、住所等電話番号を含んでいます。

FCPは義務づけられています

FCPを提出する事が義務づけられています、それを怠ると軍は：

- ☆ あなたにカウンセリングを受させます
- ☆ 懲戒手続きをとり始めます
- ☆ 強制退職にむけて動きます

独身者で家族のいない者もパーソナル・ケア・プランを考えなくてははいけません

パーソナル・ケア・プランはFCPとほとんど同じ事項と情報をカバーしますが、独身者用です。もし独身であれば、以下の事項についての貴方のプランを記述するパーソナル・ケア・プランを作成して下さい。

- ☆ 自動車
- ☆ 個人の財産
- ☆ ペット

もし子供がいるなら後見人を選びなさい

後見人を使命するためには：

- ☆ 立場を理解し責任を受け止める事を承諾した後見人（兵役の可能性のあるサービスメンバーはなれない）のサイン
- ☆ 家族の書類、例えば出生証明書、婚姻証明書、離婚判決書、養子縁組の書類が、必要です。

後見人に委任状を渡しなさい

委任状は後見人があなたのいない間子供の医療問題の決定を下すために必要です。後見人が委任状を持っていないとあなたの同意がない限りあなたの子供は緊急の医療処置を受ける事ができません。

あなたの家族をDEERSに入会させる事を確実に

(29 ページを見てください)

あなたのFCPは以下の事を網羅してはなりません。

☆予防接種記録

☆現在のメディカル/デンタルのカルテ

☆薬物アレルギーを含む薬服用の記録

☆すべての医者、歯医者、眼科医等、かかり付けの医師の氏名/住所

助けてくれます 所属する部署、又はファミリー・センターに連絡して下さい。

精神的な心配事は優先的に取り掛かりましょう

コミュニケーションがキーです

別れる事が彼らを不安にするので、ファミリー・メンバーはよく、兵役の話題を避けま
す。でも正直な話し合いこそ、潜在的な問題を最小限にし不安を解消していくのです。

いろいろな感情を経験する事を覚悟して下さい

兵役と別離の準備をする夫婦はさまざまな感情を経験します。

最初は多分興奮するでしょう。やがて激しい感情と戦うためお互いに離れようとする
ようになるでしょう。別れたり再びいっしょになったりした結果、すべてのことが望ん
だとおりにならなかった事に失望するでしょう。

前もって計画を立てましょう

兵役と別離の後に何が起るか予期しましょう。たとえそのような状況を望んでいなくて
も実質的な問題の対処法を計画しましょう。例えば暖房や自動車が壊れた場合。

ショックに備えましょう

どんなに兵役について話し合おうと、よく準備をしていようと、ついにその日が来ると
やはり“それ”が起ったことに驚いてしまうのです。

激しい感情は正常です

別離後数日間は怒ったり、落胆したりしても心配しないで下さい。すべき事を怠って
はいけません、気楽に考えて下さい。まもなく別離を上手に受け入れる事ができるよ
うになります。

ひとたび心地よい日常が掴めたらそれを続けるように
多くの人は日常と慣習は気楽なものになりうる事に気が付きます。

法的な事柄をきちんとしましょう

これらの書類を金庫又は他の安全な場所に保管しましょう。

遺言

遺言はあなたが亡くなった後、あなたの財産をどのように分与したいかを明らかにする法的な書類です。もし遺言なしであなたが亡くなると、州が貴方の財産をどうするか決定します。遺言さえあればあなたの思いどおりに財産分与する事ができるのです。法律相談所であなたの遺言が法的な基準に則っているかどうか相談して下さい。遺言はコピーをとっておいて、オリジナルは確実に保管するように。執行人（あなたが選んだ、遺言を執行する人）がオリジナルを保管してある場所を確実に知っているようにして下さい。定期的に遺言を検討する様にしましょう。

サービスマンメンバーのグループライフインシュランス（SGLI）

サービスマンメンバーは月々の支払いによって自動的に、\$ 200,000 の生命保険を受けます。あなた自身で受取人（多数も可）を決定できます。補償額を減らしたり増やしたりしたい場合は書類上の手続きが必要です。生命保険のパッケージの基本にSGLIを使って下さい。でもあくまでも基本であって、“全て必須”、の必要はありません。

緊急時のデータ・フォーム

軍はあなたに以下のような重要な情報を記載するフォームを提供します。

- ☆最近親者
- ☆（保険金等の）受取人
- ☆保険証書

エステートプラン

あなたの遺産をどのように譲渡するか決めるためにエステートプランを立てましょう。財産とはあなたの所有物全てをさします。不動産、動産を含みます。遺言状を作成する事はエステートプランの一部です。共有所有権の場合生存者は直ちに財産の所有権を得ます。

委任状

これはあなたの不在時に貴方の全権を委任する事ができる人物を指名できる法的な書類です。誰かよく知っている、そして全面的に信頼できてあなたと同じ決断を下してくれる人を選んで下さい。

3種類の主な委任状が有ります。

☆一般—全ての面で委任されている

☆限定—一定の事柄のみ委任

☆医療—18歳未満の家族の医療関係のみを委任する

サービス・メンバーのための民事救済法

これは国を護るために働いているサービス・メンバーが市民の義務を心配なく遂行できるようにするためのものです。決して義務から開放するためではありませんが、兵役中の法的な行為から守るものです。

個人的、経済的に重要な情報をきちんとしておくように

あなたとあなたの愛する人達は以下のような重要な書類をすぐに取り出せるようにする必要があります。

医療の記録

カルテのコピーを貴方のファイル用に、かかりつけの医師達に貰うようにしておきましょう。家族全員の最新の予防接種記録をとっておいて下さい。いかなるアレルギーも記載しておきましょう。

税金の記録

税金に関する全ての記録を便利な場所にまとめておきましょう。

一般的には税金報告書は5年間とっておきましょう。もしも兵役中のサービス・メンバーが申告をする人であったらフォームを郵送似かかる日数を予め考えておきましょう。

職歴

過去の仕事の経験と軍での責務の記録をとっておきましょう。

特にあなたの習得した技術、そしてそれをどのように使ったかを書き込みましょう。

推薦状があればそれもファイルに加え、常に新しい履歴書を記録に入れておきましょう。

預金口座、クレジットカード、他

32 ページのワークシートを使って口座の記録や全てのカード番号を記録しておきましょう。

- ☆債券
- ☆預貯金通帳
- ☆クレジットカード
- ☆証券証書
- ☆保険規約 など

オリジナルのコピーを作りましょう

オリジナルは安全な場所に保管しましょう。金属の耐火金庫か銀行の貸し金庫ならなお安心です。

これらの書類は定期的に見直しましょう

必要に応じて情報を変更しましょう。あなたの保険規約に現在の受取人が記されている事を確認して下さい。

結婚していようと独身であろうと、予算をたてる事があなたの財政確保のキーです

****ページのワークシートを記入して下さい。もし結婚しているなら、あなたの扶養者といっしょに予算をたてましょう。兵役による収入／支出のいかなる変動にも備えましょう。

まず収入を計算しましょう

基本給、奨励給、又は特別な給与、そして全ての手当て（住居、生計、その他）を含みます。リーブ・アンド・アーニング・ステートメント（LES）を使いましょう。パート・タイムや銀行の利子など全ての収入を確実にいれる事。

支出管理をきちんとしましょう

支出は二つに分けられます：固定費（家賃/抵当、車のローン等）と変動費（日用雑貨、電話代、娯楽費等）。

1ヶ月の家計簿を付けましょう。どんなに小さな支出も忘れずに記入する事！
自動販売機に使ったお金、駐車料金、レンタル・ビデオ、美容院等）。

資産をリストアップしましょう

あなたの持ち物とその資産価値のリストをつくりましょう（その価値とは購入時の値段ではなく売却時の値段です）。

負債を書き出しましょう

月々の住宅ローンや自動車ローン、クレジットカード、パーソナルローン等を書き出しましょう。

予算はバランスを保ちましょう

収入が支出と一致した時、もしくは支出を上回った時初めてあなたの予算はバランスが取れているのです。バランスの取れた予算案は貴方の財政を支配し、目標を達成するために必要な金額を生み出すのです。

支出の行方を考えて見ましょう

もし、いつも支出が上回っていたらそろそろ次の手段を考えるべきです。

- ★ 生活費を押さえる
- ★ 借入金を減らす
- ★ 収入を増やす

お助けします

あなたのファミリーセンターに、財形プランを相談して下さい。

将来の資産確保のために：

今日から計画的な貯金を始めましょう！！

給料から預金口座に自動振り込みしましょう。

貯金する方法をみつけましょう

周囲の人達と協力して、貯金する方法を見つけましょう。だれが一番の節約アイデアを考えられるかゲームをしましょう。お腹がすいている時に食料品を買いに行くのはやめましょう。リストを作ってその通りに買物しましょう。衣料品や食料品はセールで買しましょう。主な買物の底値を探しましょう。

給料の自動振分けについて学びましょう

自動振分けとは毎月、個人や預金の為に収入をはじめから自動的に別の場所に分けておく事をいいます。こうすることで貴方がいない間も家族や債権者が定期的にお金を受け取る事ができるのです。早めに自動振分けの手続きをしましょう。

- ☆あなたの配偶者、又は家族の為の口座
- ☆当座預金と普通預金
- ☆家賃
- ☆生命保険

あなたが出発する前に最後のポイント

あなたの留守中、家にいる人が小切手帳、クレジットカード、預金通帳その他を持っている事を確実にしておきましょう

あなた個人の財産を守りましょう

兵役しようとしまいと、以下の事をしておきましょう：

あなたの家を安全にしておく事

- ★ のぞき穴をつけましょう
ドアの向こうにびっくりする事がないように。
- ★ 良い鍵を付けましょう
ノブに付いているような簡単な鍵ではなくデット・ボルト・ロックのような頑丈な鍵に付け替えましょう。
- ★ 頑丈な窓
鍵がしっかりしまって、枠にきちんとはまっている事を確認しましょう。
- ★ 外灯をチェックしましょう
防犯のため通路が明るい事を確認しましょう。
- ★ 刈込み
窓やドアを隠さないように植込みや茂みを刈り込みましょう。
- ★ 緊急用の電話番号
電話の側に用意しておきましょう。
- ★ 火災探知器
少なくとも各階に一つは設置してあるように。定期的に電池交換しましょう。
多用途な消火栓を買っておきましょう。
- ★ セキュリティーシステムを考えておきましょう
皆に安心感を与えます。

ビデオや写真等貴重品

- ★ 明細目録を作りましょう
36 ページのワークシートを記入しましょう。メーカー、モデル、製品番号がきちんとしているか。
- ★ 貴重品に名前を彫りましょう
氏名と ID ナンバー（ソーシャルセキュリティーナンバー以外の番号）をいれましょう。これは特に持ち運べるテレビやコンピューター、カメラなどにすべき事です。
- ★ 保証期間を確認
必要に応じて、更新しましょう。

計画的なメンテナンスを実行するように

- ★ 主な器具の点検
きちんと作動する事を確認しましょう。ストーブ、オーブン、洗濯、乾燥機、食洗機など。
- ★ 主なシステムの点検

電気、水、冷暖房システムの配線、予備のフィルターなど。

- ★ **ヒューズやブレーカーにラベルを付ける**
家族の誰もがブレーカーが落ちたりヒューズが飛んだ時、対処できるようにしておきましょう。
- ★ **家族のだれもが**
水やガスの元栓をきちんと締められるように。
- ★ **必要な道具**
が、全てそろってちゃんとした状態である事を確認。
- ★ **予行演習をしましょう**
家族皆が必要な全ての器具の使い方を把握しているように。
芝がまだ青いうちから除雪機の使い方を練習しておきましょう！

自動車をきちんと整備しておきましょう

- ★ **車の整備をしっかりと**
ブレーキ、水位、オイル、バッテリー、タイヤ等。
タイヤやブレーキの交換が必要ならすぐに。
- ★ **緊急用の道具を備え付けておく事**
全ての車にスペアタイヤ、ジャッキ、工具、ケーブル、電池の入った懐中電灯、救急箱、火炎信号や、雪/氷かきを備えておくように。
- ★ **家族に安全点検をするように教えましょう**
定期的に行って、家族皆が基本的な事、例えば使っているガスやオイルの種類を把握しているように。
- ★ **車両登録や保険が有効である事を確認。**
登録、又は点検済のステッカーが貼ってある事。
- ★ **整備の予定をたてましょう**
オイル交換やプラグの点火の時期、点検を行うショップ等の確認。
- ★ **保管をきちんとしておきましょう**
あなたの不在中に自動車を使用しないのならば。

緊急事態は家庭でもおこります

どんな時でも. . . 兵役の期間でさえ。

家に残っている人達の為の良いヒントがここにあります:

緊急事態に備えて下さい

電話の側に、緊急時用の連絡番号のリストをおいておくように。サービス・メンバーに関する全ての情報が正確かつ最新である事。サービス・メンバーのユニットにあなた方家族の正確な住所／電話番号を連絡してある事を確認して下さい。

緊急事態がおこったら冷静になって下さい

状況を判断する事。もし大怪我であれば被災者を最寄りの契約医療機関、もしくは緊急センターに連れて行くか、直ちに救急車を呼びましょう。全ての情報を得るまでサービスメンバーには連絡しない事。不安にさせ心配をかけるだけですから。サービス・メンバーとの連絡の取り方は46ページのワークシートを参照下さい。

Emergency Leave は特別な状況下においてのみ許可される事を理解して下さい

もしサービスメンバーの兵役中に、直接の家族に死、もしくは重大な怪我又は病気が起こった場合には彼/彼女は休暇を許可されるかもしれませんが、子供の誕生や骨折は緊急とは考慮されません！！Emergency leave は年次休暇として扱いますが、予め届けを出す必要はありません。最高30日間まで許可されますが、決定権はユニットのコマンダーにあります。

最高のドライバーにも車の事故はおこります

シートベルトを必ず着用する事。

- ★ あわてないで！
- ★ 必要なら救急医療機関に連絡。怪我人を動かさないように。
- ★ 警察に連絡を。警察が到着するまで現場を離れない事。
- ★ 事故に関わった人達、目撃者の氏名、住所等、詳細を記録しましょう。
- ★ ほとんどの保険会社は“何をするべきか”というフォームを提供していますから、もしあればそれを完璧に記入しましょう。
- ★ あなたの保険会社に直ちに連絡して下さい。

軍務に関連した緊急事態は貴方に連絡されます

もし兵役中にサービスメンバーに緊急事態がおこった場合、以下の機関を通して貴方に連絡があります。

- ★ 軍の指示系統
- ★ 赤十字
- ★ 牧師

もし、他の誰かから緊急事態を知らされた場合は上のいずれかの機関に確認を取る事。

万が一の災害に備える必要があります

防災のためのいくつかの一般的なガイドラインがあります

防災具一式を作りましょう

基本的な備品を手近に置きましょう。確実に家族全員がある場所を認知し、以下のものが含まれているように。

- ★ 非常灯：例えば懐中電灯、電池式ランタンと予備の電池、バルブ。
- ★ 救急箱：バンドエイド、痛み止め、常用している薬全てが入ったもの。

- ★ 水：一人一日1ガロン、三日分を手元を用意しておきましょう。
- ★ 食料：腐らなくて、調理したり冷蔵の必要がない物を貯えておきましょう。
なるべく三日分は用意するように。
- ★ 携帯ラジオ：予備の電池と共に。

指示がない限り緊急時には家にいる事

一般的に、全ての家電の電源をきり、窓やドアから離れていきましょう。
地元の避難ルートやその方法を確認しておいて下さい。緊急時当局者の指示に従って行動しましょう。事前に警告があった場合には、車のガソリンを満タンにし、食料、水、電池を貯え、非常灯を用意しましょう。

応急処置を勉強しましょう

応急処置と心肺機能蘇生のトレーニングを受けておく事を考えましょう。
近くの赤十字、消防署、又は警察/保安官にコンタクトしてみましょう。

必要なら避難をするように

近くの緊急避難所の場所を確認しておきましょう。
緊急時当局者の指示に従って行動しましょう。時間があれば家で準備しましょう。

- ★ 家の中のガス、水、電気を止めましょう。
- ★ ペットを守りましょう。室内に、十分な食料と水と共に。
- ★ 貴方の家、事務所の鍵をかける事。

必要最低限のものだけ持ち出す事。丈夫な靴を履き、天候にふさわしい服装で。当局者の指示に従って、落ち着いて進む事。

メモ

第2章 一兵役 (英語版 16 ページ)

配偶者への助言

そして、さらに有意義なこと。兵役はサービスメンバーの一番近くにいる人間にとって、特別な試練になりうるのです。

自分にやさしくするように

自分自身ための休息をとりましょう！たまには少しわがままになる時間を作りましょう-- ゆっくりお風呂に入ったり、普段しないような特別な料理を作ったり、ベビーシッターを雇って友達といっしょに夜出かけたり。

健康で幸福でいるように努めましょう

自己管理をきちんとする事。きちんと食べてよく運動するように。(運動を始める前に、医師に診断してもらおう事。) よく睡眠をとるべし。ストレスをうまく発散してリラックスする方法を見つけましょう。ストレス発散の為にアルコールやその他のドラッグにおぼれないように。毎日自分の為の時間を作りましょう。

ポジティブであるように努めましょう

兵役を否定的に見る事は簡単です。しかし、それを肯定的に受け止めた方がより多くの報酬を受けられるのです。共に行動でき、想いや欲求を分かち合える、軍人の配偶者を見つけましょう-- そしてポジティブであるように努めましょう。別離は成長のチャンスだと考えましょう。

忙しく過ごしましょう

忙しいと、時はあっと言うまに過ぎていきます。別離の間は何か新しい事を学ぶ時なのだと思え止めましょう。貴方がいつか終了しようと思っていた、大学のコースをとることもできます。就職技能を身につけたり、支持している団体にボランティアする事だってできます。

楽しくてエキサイティングな事をしましょう

毎週、何か平凡ではない事に時間を使いましょう。美術館や図書館に行ったり映画を観たり、スケートをしたり海岸に行ったりしましょう。家で一人で、悲しむのは止めましょう。

兵役に関わる子供たちを助けましょう

兵役の前に、両親や保護者達はこうして子供達を助ける事ができます：

子供達に、彼らが愛されている事を教える

よく、小さな子供達は別離の原因が自分たちにあると思ってしまう。彼らは、自分たちが悪い子だった為に、あるいは愛されていないから親が離れていってしまうと考えてしまうのです。決してそうではない事を教えましょう。

思いやりを

多くの子供達はうそを付かれていると、気が付くものです。多くの場合、彼らの想像は現実をはるかに上回る悪い事で、必要以上に不安がるものです。兵役についてオープンに、正直に話す事が彼らの救いになるのです。

想いを分かち合いましょう

子供達にとって感情を伝える事は、難しい事です。貴方自身の感情を伝えながら、子供達に（それが否定的な感情でも）気持ちを伝えていいのだという事を解らせましょう。

兵役中、残った親や保護者のできる事は：

一環したしつけ

別離が無制限の自由にならないように。ただし、子供達を“お父さん/お母さんが帰ってくるまで待ちなさい！”と言って、脅かさないように。お仕置きをするために帰ってくる人を待つ事は辛い物です。

子供達に、家の事を手伝わせる

子供達にどんな家事をしたいか聞きましょう。彼らが価値のある貢献をしている事を自覚させましょう。

日課を維持する

規則正しい食事と寝る時間は子供達を安心させます。別離の前と同じ家族のルールと日課をまもるようにしましょう。

過ぎた日々を消していくのを子供達に手伝わせる

多くの家族は、毎日、カレンダーから日にちを消していくのを有効に感じています。親の帰ってくる日を子供達が目で見られる形で数えられる方法を探しましょう。

知らせがないのは悪い知らせ

兵役中はコミュニケーションが何よりも大切です。あなたとあなたの愛する人にとって一番の連絡方法を見つけましょう。

手紙

手紙は安くて、一人寂しい時に何度も読み返す事ができます。愛する人に話し掛けるように手紙を書きましょう。相手に日々の出来事を伝えましょう。家族のニュースを分かち合いましょう。地元の新聞の面白そうな記事を送りましょう。手紙に番号をつけましょう。配達が不規則になるかもしれませんから。とにかく、頻繁に書く事です！

“ケア・パッケージ”

これは、家庭の一部を箱に詰めて送るようなものです。壊れやすいものを送る時は気を付けて、頑丈な箱を使いましょう。配達には時間が長くかかるものです（平均は6週間くらい）。プライバシーを護るように心がけて下さい。荷物は他人の前で開けられる事もあります。他人に見られては恥ずかしいような物は送らない事です。

電話

多くの人にとって電話は二番目に良い事です。でもその贅沢には値段が付いている事を忘れないで下さい。話したい事の要点を書き出しておきましょう。兵役の予算の中に電話代を考慮しておきましょう。国際電話はピーク時外の方が安い事がありますが、時差を忘れずに！交換を通したりコレクトコールはやめましょう。

必要事項を確実に記入しましょう！

サービス・メンバーの情報を確実に記入しましょう。

- * ランク
- * 名前
- * 部隊名
- * 正確なジップ・コード（郵便番号）

オーディオとビデオカセット

子供たちと愛する人達は、“あなたが何処にいるか？” “そこはどんな景色をしているのか？”を知りたがっています。又、サービス・メンバーは“家族皆が健康で幸せか？”をいつも考えています。オーディオとビデオカセットはそのような時、とても便利です。

写真と“お絵描き”

子供の“お絵描き”は手軽に送る事ができ、サービス・メンバーの部屋に飾る事もできます。家族の写真はあなた方の距離を縮めます。

メッセージ

メッセージの送り方は急ぎの度合いにより 3 種類あります：

* E-MAIL

* ウェスタン・ユニオン

緊急を要さないメッセージ。例えば“誕生日”、“記念日”など。電話番号は 1-800-325-6000。

* レッド・クロス

緊急時には最適な方法です。緊急時とは重病、入院、家族の死など)。メッセージは部隊のコマンダー、又はキャプテン経由で送られます。費用はかかりません。45 ページを参照下さい。

メモ

Part III – 再会 (英語版 19 ページ)

ストレスはサービス・メンバーと愛する家族に、帰還時に一般に起こり得る事です。ストレスを軽減するためには：

独身サービス・メンバー

は家族の変更、環境の変化に直面するでしょう。自分に忠実に、程よく対処すべきです。帰還後一週間は、一度にすべてを行わないようにしましょう。

子供のもとへ帰還する両親

子供にとって留守にしていたサービス・メンバーが帰還する事は、大変な事です。忍耐強くして下さい。以前の様に戻るには1ヶ月、それ以上かかるかも知れません。1人で子供に接してみてください。そして、あなたの愛情を伝えて下さい。

子供たちは

子供たちからすると両親の帰還は、複雑な心境です。もちろん両親の帰還は喜びです。しかし一方で、子供たちは自分達が変わった事を咎められるのではという不安も抱えています。もし子供たちが彼等の気持ちを話せば、再会の準備は整います。

カップルは再会をゆっくり調整する必要があります

カップルと再び感じる事は時間がかかります。パートナーが少し変わっているかも知れません。又はあなたが変わっているかも知れません。始めの何日間かお互いの違いに戸惑う事があるかも知れませんが、驚かないでください。それは再会時に起こるごく自然のストレスなのです。お互いに心を開いて話してみてください。

帰還したサービス・メンバーへ

あなたが出港している間に物事の習慣化はされています。自分が帰還したからといって、物事を出港以前の状態に戻す事は止めるべきです。何故その決断をしたかをとやかく言わないように。パートナーはあなたの留守中にできる限りの決断をしたのです。

家にいたパートナーへ

物事を瞬時に期待してはいけません。出港先から家へ戻るという事は大きな変化です。パートナーの調子が戻るまでに少しの時間をあげて下さい。そしてパートナーに、2人が一緒の時の方がどんなに素晴らしいかを思い出させましょう。兵役中の話を辛抱強く聞いてみてください。

帰還は大きな変化です

変化は恐れに変わります。ここでは家にいたパートナーに、恐れからくるストレスの減らし方をいくつか話しましょう。

お祝いを計画しましょう

家族全員を含め計画しましょう。誰が参加するかを話し合しましょう。

歩み寄る事を学び直しましょう

あなたはパートナーの留守中、相手をととても恋しく思ったでしょう。しかし、兵役中にあなたは試されていたのです。そして成功しました。今再び、あなたは責任分担を学び直す必要があります。

神経質になってもかまいません

あなた自身細かい事を気にしている事に気づくでしょう。あなたはパートナーが帰還する日までにすべてを完璧にしようとしています。しかし「お互いの気持ちに変化はないか?」「お互いは変わったか?」と少し神経質にもなっています。もしあなたが神経質になっているなら、お互い話し合ってみましょう。

現実を直視する

もしあなたが完璧な再会を求めているなら、少しがっかりするでしょう。お互いにストレスを感じているでしょうし、再会は思い通りにはいかないでしょう。ユーモアを保つ事をも助けます。

買い物にうかれるのを避けましょう

帰還したサービス・メンバーにとってショッピングの必要性を感じるのはよくあります。お金はあるし、使う場所もある。しかし、理性を持ち行動しましょう。あなたの予算に執着すれば金銭問題は避けることができます。

柔軟になる

誰もが神経質になります。帰還時の計画を事前に確認し、その日にたくさんの事をしないようにしましょう。

物事が変化している事を受け入れましょう

体重が増えたり減ったり、髪の毛が伸びたり短くなったり、人は違ってみえます。辛抱強くしていれば、新しさはだんだんに消えます。あなたのパートナーは、あなたが結婚した人なのです！

あなたがパートナーをどれほど必要としていたかを伝える

あなたはパートナーの留守中に物事をうまく処理しました。しかし、それでもあなたがパートナーをどれほど必要としていたかを伝えましょう。

帰還後の失望

帰還する事への興奮の後に感じる失望感は誰にでも起こり得ます。それはサービスメンバーがいなくて寂しいと思われていなかったとか、帰ってきて欲しくなかったという事はありません。

性的緊張はありがちな事

あなたとパートナーは互いに近くにいられなくて寂しかった事でしょう。別離の後、性的にリラックスして慣れるまでに時間がかかるのはよくある事なのです。



IV 一 恩恵 (英語版 2 1 ページ)

健康保険を賢く使いましょう

トライケア

トライケアは軍が軍人、軍属のために行っている医療保険です。全ての軍人、軍属、65才以下の退役軍人、軍属に使える資格があります。トライケアには3種類があります。

1) トライケア・プライム

最低料金でできます (免責なし、又自己負担がないか少ない)。しかし、あなた自身が承認されたプロバイダー・ネットワークから、ヘルスケア・プロバイダーを選ぶ必要があります。

2) トライケア・エクストラ

控除ができ、共通の支払いが含まれます。あなた自身が民間のヘルスケア・プロバイダー・ネットワークから、ヘルスケア・プロバイダーを選びます。

3) トライケア・スタンダード

最も高価です (トライケア・エクストラよりも高い控除、自己負担が必要です)。しかし、これがヘルスケア・プロバイダーの選択に一番自由が利きます。

支払い料金は：

あなたの保証内容によります。

トライケア・デンタル・プラン (TDP) は軍の歯科プログラムです

TDP は軍人の配偶者、子供のためのものです。登録は任意ですが、サービス・メンバーにより DEERS(Defense Eligibility Enrollment Reporting System)にて登録されます。TDP は家族と扶養家族が一般歯科で治療が受けられるためのものです。歯科保険には月々の割増し金がかかります。この保険は診断、予防、緊急歯科治療の際に適用されます。又、他の歯科治療金の割合にて支払われます。

あなたのヘルス・ベネフィット・アドバイザーと相談

又はトライケア・アドバイザーに定期的に相談して下さい。あなたのヘルスケア・プロバイダーがトライケアに加入している事を確認して下さい。いつも身分証明証(ID カード)を持参して下さい。

健康保険

あなたとあなたの家族が DEERS に加入し、家族全員が軍の ID カードを持つ必要があります。26 ページ参照。

身分証明書(IDカード)は軍の恩恵を得るために重要です

家族各々が身分証明書(IDカード)を持たなくてはなりません

統一された身分証明書(IDカード)は軍のサービス、施設を使用するのに必要です。家族の身分証明書(IDカード)があなたの出港中に有効期限を確認すべきです。身分証明書(IDカード)は、あなたに以下の資格を与えます。

- * カミサリーとエクスチェンジの利用許可
- * リクリエーション・ファシリティ
- * 軍病院における医療

全てのサービス・メンバーと扶養家族は、身分証明書(IDカード)を持つ資格があります

資格はサービス・メンバーの：

- * 配偶者
- * 再婚していない未亡人、男やもめ
- * 10～21才の子供（結婚していない21才以下）
- * サービス・メンバーと住んでいない10才以下の子供
- * 21才以上で未婚の精神的、身体的障害があり、自分で扶養できない子供
- * 21～23才の未婚で、フルタイム大学生
- * サービス・メンバーが自分の収入の半分以上を支出している両親、義理の両親

資格を証明する事が必要です

これらは（必要書類は）：

- * 結婚証明書と出生証明書の写真コピー
 - * 養子縁組、父方の書類、離婚証明書、死亡証明書**
 - * 資格をもった医師、又は医療に携わっている士官が発行した、身体的障害を持った21才以上の子供である事の証明書
 - * 学校が発行した、21～23才のフルタイム大学生である事の証明書
- **葬儀が行われた州、区に連絡を取れば証明書を取り寄せる事ができます。

あなたの家族をディフェンス・エリジビリティ・エンロールメント・レポーティング・システム(DEERS)に登録しましょう

DEERSはトライケアを含む軍の福利を受けられるすべての軍人、軍属、扶養家族に登録した自動情報システムです。すべてのサービス・メンバーは自動的に登録されますが、扶養家族はIDカードを申請する際に登録する必要があります。

分からない時は、パーソナル・オフィサーかJAGに相談しましょう。

軍のその他の福利

カミサリー

カミサリーは軍のスーパーマーケットです。カミサリーは、物資を原価プラス5%（オペレーション費用をまかなうため）で販売しています。これば通常の買物の20~25%引きになります。もしクーポンを使うと、もっとお特にお買物ができます。カミサリーの在庫は軍設備の規模、場所によって異なります。

休暇

軍はサービス・メンバーが休養、リラックス（リーブ）のための、休暇の必要性を理解しています。軍はサービス・メンバーが就業時にベストのコンディションが保てるよう、休暇を取る事を奨励しています。年次休暇は1ヶ月に2.5日分加算されます。休暇の申請は早めに行ってください。

住居

多くの軍施設は、高品質で低価格の住居を提供しています。住居は軍施設の場所、時期によって大きく異なります。それぞれのハウジング・オフィスと確認してください。

エクステンジ

エクステンジは軍のスーパーと薬局です。エクステンジはブランド品を低価格で提供しています。エクステンジでの購入品には消費税がかかりません。エクステンジで購入した品物は、個人使用のためであり、その他の目的での悪用はできません。エクステンジの在庫は軍設備の規模、場所によって異なります。

チャイルドケア（託児施設）

多くの軍施設はチャイルドケアを提供しています。軍施設のチャイルドケアは国防省基準に準じなくてはなりません。お子さんの最新予防接種記録簿が必要です。しかし、十分なチャイルドケアを受けさせるのはあなた次第です。

住宅ローン

保証された政府ローンは資格を得ているサービス・メンバーに有効です。これらのローンは通常、商業ベースのものよりも低い頭金、低利子です。

教育を受ける権利

サービス・メンバーは教育を継続するために、“モンゴメリー・GI・ビル”と“DANTES（ディフェンス・アクティビティ・フォー・ノトラディショナル・エデュケーション・サポート）”学資保険のようなプログラムを通して、ファイナンシャル・サポートを受ける事ができます。サービス・メンバーの子供は様々なスカラシップ（特待生制度）や学習ローンを受ける事ができます。

法律援助

リーガル・サービス・オフィサーは基本的な法律相談をサービス・メンバーとその家族に無料で提供しています。これらのサービスは

- * 個人的な事、たとえば、私事の遺言書、パワー・オブ・アターニー作成の手助けなどの手助けをしています。
- * 税金控除のお手伝い但し、リーガル・サービスは、民事裁判所でサービス・メンバーの代理にはなりません。

リクリエーション

施設は軍設備の規模、場所によって異なりますが、サービス・メンバーの余暇のために活用できます。

- * 図書館、エンターテイメント・センター
- * 地域のアトラクションとパッケージ旅行のディスカウント・チケット
- * スポーツ・ジム、フィットネス・センター
- * リクリエーション・エリア
- * クラフト・ショップ
- * クラブ

メモ

軍給与、手当て

基本給与

サービス・メンバーは、給与を受給できます。給与は等級と勤務年数により決められます。毎年、基本給表は連邦議会によって決められます。現基本給表について質問がある場合は、基地の経理に確認して下さい。

報奨・特別給

サービス・メンバーは、以下の様に任務が定期的に危険を伴う場合、特別給、職務給を受給されます。

- * 危険を伴う任務
通常、落下部隊、ダイバー、爆弾処理に携わる任務の場合、危険手当てが支払われます。
- * 航空に伴う任務
航空に携わるサービス・メンバーには、航空インセンティブ手当てが支払われます。
- * 敵対火を伴う任務
コンバット手当て戦地にて、敵の攻撃を受けそうな地域内、近くに勤務するサービス・メンバーにこの手当てが支払われます。

手当ての種類：

* 生存最低生活基本手当て(BAS)

基本食料手当ては全ての食堂で飲食していないオフィサーと下士官が受け取る事ができます。食堂で食事をとっている場合は、最低基本給(BAS)の一部を受け取る事ができます。最低基本給(BAS)は扶養家族人数に関わらず同じ金額です。最低基本給(BAS)は所得非課税です。

* 住宅手当て(BAH)

基地敷地内に十分な住宅がない場合は、住宅手当て(BAH)を受け取る事ができます。政府（ガバメント・ハウジング）に住んでいるサービス・メンバーは、住宅手当て(BAH)を受け取る事はできません。住宅手当て(BAH)は職等級（ランク）により、又扶養家族の有無、人数によって異なります。高い生計費が生じるエリアのノンガバメント住宅に住んでいるサービス・メンバーにも適用されます。住宅手当て(BAH)は所得非課税です。

* ユニフォーム（制服）手当て

オフィサーは始めにユニフォーム（制服）手当てが支給されます。下士官には軍に入隊時にユニフォームが支給され、毎年支給されます。ユニフォーム（制服）手当ては通常、サービス・メンバーの記念日に支給されます。

休暇/給料明細(LES)

は月に2回、給料と一緒に支給されます。LESには重要な情報が含まれていますので、読み方をマスターして下さい。

軍給与システム

はマスター支払いアカウントをそれぞれのサービス・メンバーに設立し、記録しています。マスター支払いアカウントはあなたの給与/給料明細により記録されます。以下の事に注意して下さい。

所得(Entitlements)

給料は職等級（ランク）、並びに勤続年数によって定められています。あなたの給料は基本給、諸手当、奨励金、又は特別給によって構成されています。

控除(Deductions)

これらは、あなたの分配と税を含みます。全市民に関していえば、連邦税、州税が月々の給料から引き落とされます。各自が支払う税金は一年間の給料と申請した控除金額により決まります。生存最低生活基本手当(BAS)、住宅手当は税控除になります。

分配(Allotments)

これらは、あなたが家族のため、機関投資等のために除いているものです。

要約(Summary)

月末の給与は、あなたの給与と控除との差額になります。

個人/給料情報(Personnel and pay information)

これは、あなたのカレンダー・イヤー分の給料に関する情報です。

備考(Remarks)

給料/休暇に関する変更はここに記載されます。

遺族給金

もし、現役の任務時に死亡、又は任務時に受けた傷害が原因で死亡した場合、残された遺族には遺族給金が支給されます。

死傷者援助

サービス・メンバーが任務中に死去した場合、遺族に対し死傷者援助担当者が任命される。死傷者援助担当者（CAO）はできる限りの以下のような援助をします：

- * 埋葬に関する手続き
- * 遺族給金

遺族給金プラン(SBP)：

このプログラムによって本人の死後、通常の退職金の一部を遺族が受け取る事ができます。毎月遺族給金受給者は、死亡したサービス・メンバーの退職金のパーセンテージを受け取ります。

死亡賜金

サービス・メンバーが死亡した際は、遺族は前月にサービス・メンバーが受け取る事になっていた金額を受け取る事ができます。遺族は死亡賜金 \$ 6,000 を受け取ることもできます。

扶養家族の教育援助(DEA)

このプログラムは任務時に死亡したサービス・メンバーの配偶者、扶養の子供が受けられる教育援助システムです。

補償金、賠償金(DIC)

配偶者、子供、両親はサービス・メンバーが任務時に死亡、又は任務時に受けた傷害が原因で死亡した場合は支払いを受け取れます。支給金額は様々な要因により異なりますが、セット・レベルです。

埋葬の権利/恩典

軍はアクティブ・デューティ・サービス・メンバー、退役軍人、円満退役が死亡した場合、埋葬費を支払います。これらの恩典は：

- * 埋葬費用の弁済
- * 棺に掛けるアメリカ国旗
- * 棺を国立墓地、軍基地墓地に埋葬
- * 遺体、遺骨の輸送
- * 一般墓地に埋葬する際の墓石

“死”について話をする事は困難な事です。

皆さんが兵役する前に、万が一の“死”について話をすべきです。

- * どのように埋葬されたいか？
- * 何処に埋葬されたいか？
- * あなたの扶養家族はどのように生活するか？

個人/家族ドキュメント・ワークシート

以下の情報が安全に保存されている事を確認して下さい。

Type of document ドキュメントの種類	Account or policy number アカウント/ポリシー・ナンバー	Location 場所
Adoption Papers 養子縁組書類		
Automobile Insurance 車の保険		
Bank/Checking Account(s) 銀行普通口座/当座口座		
Birth Certificate(s) 出生証明書		
Citizenship/Naturalization Paper 市民権証書/移民証書		
Credit Card Number(s) (note expiration date) クレジットカード・ナンバー (失効年月日)		
Death Certificate(s) 死亡診断書		
DEERS Enrollment (copy) 軍の福利厚生記録		
Divorce Papers 離婚証明書		
Family ID Cards ファミリーIDカード		
Immunization Records (Including pets) 予防接種記録簿 (ペット分含む)		
Insurance Policy(s) (note expiration date) 保険証券 (失効年月日)		
Inventory of Household property 一般家財のリスト (37 ページ参照)		
List of Immediate Family Members (addresses and phone numbers) 近親者のリスト (住所/電話番号)		

Marriage License and Certificate 結婚証明証		
Military Service Records 軍サービス記録		
Passports/Visas パスポート/ビザ		
Power of Attorney 委任状		
Proof of Service Documents サービス・ドキュメント証		
Real Estate Papers (deeds, titles, mortgages) 不動産証書		
Safety-Deposit Box 貸し金庫・ナンバー		
Savings Bonds 貯蓄債券		
Social Security Number(s) ソーシャル・セキュリティー・ナン バー		
Tax Records 税記録		
Title (automobile, boat, trailer) 所有権 (車、ボート、トレーラー)		
Vehicle Insurance 自動車保険		
Will(s) 遺言 (状)		

Expenses 出費	Budgeted Amount 予算金額	Actual Amount Per Month
Fixed Expenses 固定出費		
Rent/ Mortgage 家賃/ローン		
Insurance 保険		
Automobile Payments 車ローン		
Loan Payments ローン		
Taxes 税金		
Alimony 扶養料、別居料		
Child Support 養育費		
Credit Card Installment クレジットカード支払い		
Other その他		
Variable Expenses 流動出費		
Groceries 食費		
Utilities 公共料金		
Transportation 交通費		
Telephone 電話代		
Medical or Dental 医療/歯科費		
Entertainment 交際費		
Clothing 衣服費		
Personal Hygiene 個人衛生		
Pet Care ペット費用		

Other その他		
Savings 預貯金		
Savings Account 普通預金口座		
Credit Union クレジット・ユニオン		
Other その他		
Total Expenses and Savings 全出費/預貯金		

Income 収入	Estimated Amount 概算額	Actual Amount Per Month 実収入
Basic Pay 基本給		
BAH 住宅手当		
BAS 最低保証		
Clothing Allowance 衣服手当		
Special Pay 特別手当		
Member's Off-Duty Pay 時間外手当		
Spouse's Earnings 配偶者手当		
Alimony (Received) 扶養料、別居料		
Child Support 養育費		
Interest/ Dividends 利子/配当金		
Other その他		
Total Income 全収入		

財産管理シート

個人財産のリストです。シリアル・ナンバーを記入しておきましょう。

品目 **詳細/シリアル・ナンバー**

電気製品

洗濯機 _____
乾燥機 _____
オーブン・レンジ _____
レンジ _____
電子レンジ _____
自動皿洗機 _____
フード・プロセッサー _____

用具

スノー・ブロアー _____
チェーンソー _____
電気のこぎり _____
ドリル _____
手持ち道具 _____
その他 _____

映像機具

テレビ _____
ハンディ・ビデオ _____
ビデオ _____
カメラ _____
ステレオ _____
ラジオ _____
レシーバー _____
CD プレーヤー _____
カセット・レコーダー _____
その他 _____

趣味

ミシン _____
スポーツ機具 _____
その他 _____

ホーム・オフィス機具

コンピューター _____
モニター _____
プリンター _____
ファクス _____

電話
留守番電話
コピー機
その他

台所

陶器
クリスタル
シルバー
鍋釜
その他

家具

ソファ
椅子
テーブル
ダイニング・セット
ベッド
時計
ランプ
その他

宝石

その他

情報を入手できる機関

民間機構

*アメリカン・レッド・クロス

アメリカン・レッド・クロスは緊急時に対応してくれる機関として良く知られています。その他、緊急時の財政援助、情報提供、リファーマル・サービス、重要な健康情報指示（心肺停止の蘇生救急など）、安全な血液供給などの業務をしています。

*ユナイテッド・サービス・オーガニゼーション(USO)

USOはサービス・メンバーにサービスを提供する娯楽関係として知られています。USOは教育、リクリエーション・プログラムも提供しています。

*リリーフ協会

4つのリリーフ協会があり、サービス・メンバーの緊急時の財政援助をします。4つのリリーフ協会とは、ネイビー・マリンコー・リリーフ・ソサエティ、アーミー・エマージェンシー・リリーフ、エアフォース・エイド・ソサエティ、コースト・ガード・マチュアル・アシスタンスです。地域の代表者はほとんどのファミリー・センターを通じて連絡できます。

*配偶者クラブ/サポート・グループ

これらは配偶者、家族をサポートするグループです。

*民間、政府機関プログラム

サービス・メンバーと民間人の様々な援助をするために、地域に存在する、地域、州、連邦政府のプログラムと援助機関。これらは地域ホットライン、子供と家族のための協会、健康、健全な精神育成機関、ユナイテッド・ウェイ、アルコール依存症、救世軍などがあります。皆さんの地域にある機関を電話帳で調べてみましょう。

軍機構

*ファミリー・サービス

一般の情報、紹介、カウンセリング、緊急時援助などを行います。その他、ファイナンシャル・プラン、就職プラン、転属、移転などを手助けします。又、リサイクルショップ、託児、チャイルド・ケアなどを行う場合もあります(6～7ページ参照)。

*就職手助けプログラム

軍はサービス・メンバーの配偶者、家族のためのキャリア・アップや手助けを提供します。

*教会

いつでも教会の牧師は皆さんの手助けをします。また結婚、葬式などの宗教儀式も行います。牧師はカウンセリングなどにも優れています。

*オンバズマン・オフィス、ボランティア

皆さんが何処のコマンドに帰属するかによりますが、諸問題が起こった場合、オンバズマン・オフィス、ボランティアから手助けが受けられます。

*オフィシャル・ウェブ・サイト

役立つ情報が得られます。

- *空軍 www.af.mil
- *陸軍 www.army.mil
- *海兵隊 www.usmc.mil
- *国家警備隊 www.ngb.dtic.mil
- *海軍 www.navy.mil

ファミリー・アドバイザー

	名 前	電話番号
会計士	_____	_____
弁護士	_____	_____
銀行	_____	_____
遺言執行者	_____	_____
保険会社	_____	_____
証券会社	_____	_____
その他	_____	_____

よく使う電話番号

	名 前	電話番号
電器店	_____	_____
車店	_____	_____
ケーブル会社	_____	_____
電気会社	_____	_____
ガス会社	_____	_____
保険会社	_____	_____
地主	_____	_____
水道会社	_____	_____
その他	_____	_____

軍用語、略語リスト

AAFES.

Army and Air Force Exchange Service
陸軍と海軍の交換システム

AC.

Active Component
陸、海、空、海兵隊を含む軍の現役軍力

ACS.

Army Community Service
陸軍のファミリー・サービス・プログラム

AD.

Active Duty
フルタイム現役軍人

ADT.

Active Duty Training
フルタイム現役軍人のためのトレーニング

Allotment.

サービス・メンバーが決まった場所、又は人に対して支払う一定の金額

AT.

Annual Training
予備軍、国家警備隊が毎年受けなくてはならない、2週間の現役軍人のためのトレーニング

AWOL.

Absent without Leave
サービス・メンバーが軍の認可を受けずに休むこと

BAH.

Basic Allowance for Housing
基地敷地内の住宅施設が満室で、基地外の住宅に住む場合に受ける住宅手当

BAS.

Basic Allowance for Subsistence
最低基本給。基本食料控除は軍施設の食堂で食事をしないサービス・メンバーに与えられる月々の食事補助の事。食堂で食事をとっている場合は、最低基本給(BAS)の一部を受け取る金額

Benefits and entitlements

全てのサービス・メンバーとその家族が受けられる福利厚生

BT.

Basic Training
全てのサービス・メンバーが最初に受けるベーシック・トレーニング

BX.

Base Exchange (ベース・エクスチェンジ)

Chain of Command

軍等級により設立された軍組織

Chaplain

軍の牧師。それぞれの牧師は特定の宗派を説く。牧師はカウンセリングを行う

CO.

Commanding Officer

司令官/部隊長

COLA.

Cost of Living Allowance

高物価の地域に配属されたサービス・メンバーが受けられる生活手当で。

金額は地域により異なる

Commander-in-Chief.

アメリカ合衆国大統領

Commissary

サービス・メンバーとその家族が食料を購入できる基地内のスーパーマー

ケット

Commission

オフィサーに与えられる階級と権限が示された指示書

CONUS.

Continental United States

アメリカ大陸の隣接した 48 州とワシントン DC (アラスカとハワイを除く)

D-day

業務が遂行される日

DEA

Dependant's Educational Assistance

このプログラムは死去した予備軍、国家警備隊の家族が受けられる

DEERS.

Defense Eligibility Enrollment Reporting System (ディアーズ)

軍の手当てに該当する人を全て列挙する自動システム

dependent

ディペンデント

サービス・メンバーが法的、経済的に責任を持つ人。多くの場合配偶者又は子供

deployment

ディプロイメント

軍の転属で長期間、アメリカの外に行く事

DOD

Department of Defense (ディー・オー・ディー)

国防総省

emergency data card

エマージェンシー・データ カード

公的記録と共に保管されているフォーム。緊急時に使用する大事な情報の記録簿。

exchange

エクスチェンジ

軍のデパート

family member

ファミリー・メンバー

ディペンデントを見てください

FCP

Family Care Plan (エフ・シー・ピー)

別離の間ファミリー・メンバーの世話をする実施案

FFSC

Fleet&Family Support Center (フリート&ファミリー・サポート・センター)

海軍と海兵隊の家族を支援するプログラムの名称。これはファミリー・サポート・センターの略称。こちらは空軍の家族支援プログラム

FSC

Family Support Center (ファミリー・サポート・センター)

空軍のファミリー・サポート・センターの意

FSG

Family Support Group (ファミリー・サポート・グループ)

サービス・メンバーと家族が軍の生活にチャレンジする中でお互いに助け合うグループ (陸軍、海兵隊、国家警備隊と陸軍予備軍も含まれます)

ID

Identification Card (アイ・ディー)

軍のサービスや施設を使用するのに必要な識別。

IG

Inspector General (インスペクター・ジェネラル)

ユニットの待機状態を助け、監視する役職。司令官のアドバイザーとして、働く

JAG

Judge Advocate General (ジャッジ・アドボケイト・ジェネラル)

軍の法律家。JAGの役員は民間の法律家とほとんど同じ業務をこなす

leave

リーブ

有給。月間役、2.5日間

LES

Leave and Earnings Statement (エル・イー・エス)

一ヶ月間の収入と休暇を明記した書類

MCCS

Marine Corps Community Services

海兵隊のファミリー・サポート・センターの意

mission

軍の組織の主な任務

mobilization

兵役に備える軍力の組立て

MUTA

Multiple Unit Training Assembly (マルティプル・ユニット・トレーニング・アッセンブリー)

計画され認可されたトレーニングの為の総会

NCO

Noncommissioned Officer (ノンコミッションド・オフィサー)

軍曹以上の下士官

NEX

Navy Exchange (ネイビー・エクスチェンジ)

OCONUS

outside the continental United States

アウトサイド・ザ・コンチネンタル・ユナイテッド・ステイツ (オコーナス)

アラスカとハワイを含むアメリカ大陸以外のすべての場所

Ombudsman

オンバズマン

司令官によって指名されたコマンドと家族間の公的な連絡を取る人

PCS

permanent change of station (ピー・シー・エス)

違う勤務地への配置転換

phone tree

フォーン・ツリー (又は、フォーン・チェーン/チェーン・オブ・コンサーン)。大人数のグループの人達に情報を伝達する方法。情報を受けた連絡係の人達は、電話をする人々の名簿を持ち、次の順番の人達に伝える

PX

post exchange (ピー・エックス)

陸軍駐屯地の売店

RC

Reserve Components (アール・シー)

陸軍と空軍州兵、そして陸軍、海軍、空軍、海兵隊と沿岸警備隊の予備軍

Reunion

リ・ユニオン

サービスメンバーが兵役から戻ることに伴う、再調整の期間

SBP

Survivor Benefit Plan (エス・ビー・ピー)

遺族給金

SGLI

Servicemember's Group Life Insurance (エス・ジー・エル・アイ)
軍に従事する人全ての人々のためのグループライフインシュランス

SOP

standard operating procedure (エス・オー・ピー)
日常の操作の一まとめの固定的な説明

sponsorship program

新しい勤務地に向うサービスメンバーを助けるための軍のプログラム

TDY/TDA

temporary duty
普段の勤務以外の一時的な勤務。軍の学校に行くとかエスコートを遂行するなど

TRICARE

トライケア
サービス・メンバーとその家族の為の生命保険のプログラム

UTA

Unit Training Assembly (ユタ)
訓練の目的の為の計画され、承認された総会

Work-Life Center

ワークライフ・センター
沿岸警備隊のファミリー・サービス・プログラムの名称

XO

executive officer (エックス・オー)
ランクに関わらず、コマンドで2番目の(に偉い)人物

緊急時に：

フォームを記入し、電話のそばに置いておきましょう。緊急時に役に立ちます。

サービス・メンバーのフル・ネーム：	_____
サービス・メンバーのランク（階級）、ペイ・グレード（給与等級）：	_____
サービス・メンバーのソーシャル・セキュリティー・ナンバー：	_____
サービス・ナンバーのユニット/会社：	_____
サービス・メンバーの牧師：	_____
緊急時に連絡する相手先：	_____
近親者：	_____
近所：	_____
最寄りの軍基地：	_____
ファミリー・センター：	_____
レッド・クロス：	_____

家にいる時に災害が起きたら、以下の情報が必要となります：

怪我、又は死去した人のフル・ネーム：	_____
サービス・メンバーとの関係：	_____
病院、又は葬儀の場所：	_____
ヘルス・ケア・プロバイダーのフル・ネーム：	_____
追加の情報提供できるファミリー・メンバーの名前：	_____

レッド・クロスに連絡：

レッド・クロスは“緊急”である事を確認し、サービス・メンバーのユニットに公式通知します。そのためには以下の情報が必要です。

サービス・メンバーのフル・ネーム：	_____
サービス・メンバーのランク（等級）：	_____
ソーシャル・セキュリティー・ナンバー：	_____
ユニットの名前：	_____
ユニットのコマンダーの名前：	_____
ローカル・ユニット・ナンバー：	_____
他の連絡先：	_____

役に立つ電話番号：

救急車：	_____
軍属健康医療/トライケア：	_____
牧師：	_____
チャイルドケア・サービス：	_____
子供の学校：	_____
緊急診療部：	_____
火事：	_____
病院：	_____
保険会社：	_____
弁護士：	_____
精神科：	_____
軍ファミリー・センター：	_____
軍リリーフ・ソサイエティー：	_____
近所：	_____
小児科：	_____
警察：	_____
主ヘルスケア・プロバイダー：	_____
渉外：	_____
レッド・クロス：	_____
親戚：	_____
福祉サービス：	_____
配偶者の勤務先：	_____
公共施設：	_____
ユース・サービス：	_____
その他：	_____

**Fleet & Family Support Center
Yokosuka Naval Base, Japan**

Translated by Nao Aoki
Kaoru Sakonjo

April 2002