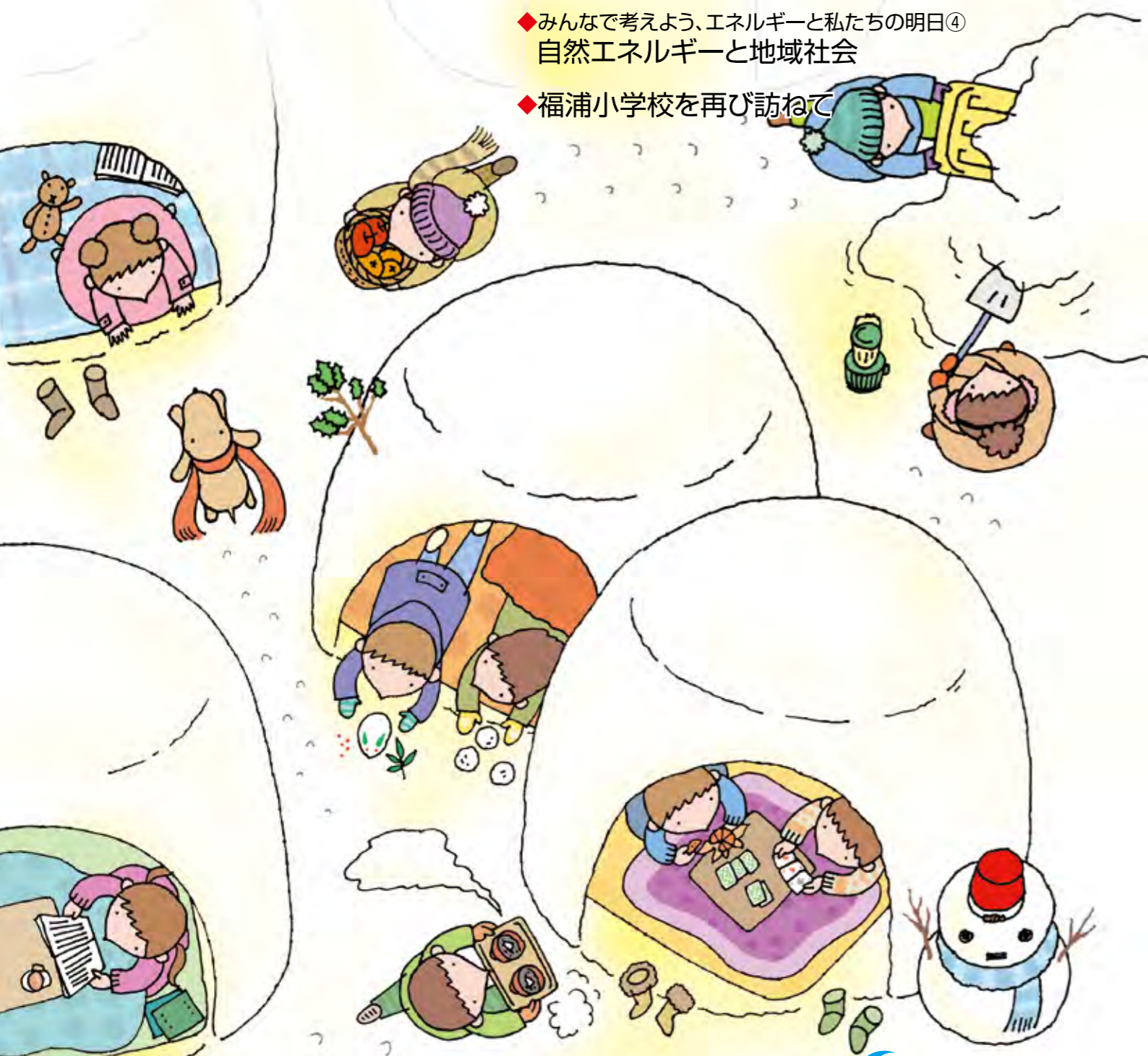


# 教職員共済だより

2012 WINTER  
vol. 141  
新年号

- ◆いのちを育む食を見つめる⑨  
給食農園の産直野菜で  
郷土の味と旬をみんなでいただく  
栃木県宇都宮市立城山西小学校
- ◆それでもここにあるふるさと⑩  
続く干ばつ、増える難民 止まらないソマリアの危機
- ◆みんなで考えよう、エネルギーと私たちの明日④  
自然エネルギーと地域社会
- ◆福浦小学校を再び訪ねて



環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。

教職員共済だより  
2012  
vol.141

2012年11月1日発行(年4回発行)  
発行人 森越康雄 編集 事業メディア部  
発行所 教職員共済生活協同組合 〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 ラポール教済 電話03(5228)0661(代)



## 139号の正解

【サマータイトム】  
応募総数497通(正解490通)の中から抽選で100名の方に図書カードをお送りいたしました。ご応募ありがとうございました。

●応募の際、ご意見、ご感想などお書き添えください。本誌「交差点」に掲載させていただきます。また、掲載させていただきます。商品券を進呈いたします。

●教職員共済生協のホームページからも応募いただけます。詳しくは応募用紙をご覧ください。

●応募の締め切りは3月10日(消印有効)。正解者の中から抽選で、100名の方に図書カードを差し上げます。当選者は発送をもって発表にさせていただきます。

●応募の際、ご意見、ご感想などお書き添えください。本誌「交差点」に掲載させていただきます。また、掲載させていただきます。商品券を進呈いたします。

## くろすわーどばずる 頭の体操

ヒント 設定温度は20度に

1		2	3	4		5	6
			7			8	
9	10					11	12
	13	14		15			18
16				17			20
			19			23	
21		22					
24				25			

二重ワケの文字をならべかえると答になります。

出題 鈴木栄明

## ヨコのカギ

1. 苦しいときの神頼み。今年行きましたか?
5. 1000分の1
7. 大阪・池田小の事件を教訓に学校に導入
9. 肉の焼き加減の一
11. ○○○○広告、○○○妄想
13. 博物館は英語で何と言う?
16. 豊臣秀吉の出世の糸口
17. 鍋から立ち上がる
19. 魚でいっぱい
20. ピヨピヨ
22. 夢中になって読むこと
24. 不肖の
25. 京都駅・新大阪駅～白浜駅・新宮駅間を走る特急列車

## タテのカギ

1. 年末ジャンボはもろろん○○○
2. ただ者でない人物
3. 家庭の定番ソース
4. 政治的な目的を持って意図的に流す嘘
6. 風邪の予防法
8. 天まで揚がれ
10. 相撲で投網を打つように投げる技
12. 豪雨で決壊
14. 放送実験用衛星のなまえ
15. 穴のあくほど、手垢がつくまで
18. 筋書き
19. 機を見るに○○○
21. 体を鍛えるところ
22. 映画「男はつらいよ」で太宰久雄が演じた○○○社長
23. 警察などで「有罪」「陽性」を表す隠語

## 応募要項

●応募用紙またははがき等に答、住所、お名前、組合員番号、勤務先をご記入の上、〒162-1862 4 東京都新宿区山吹町10-1 教職員共済生協「教職員共済だより編集係」宛にお送りください。

●教職員共済生協のホームページからも応募いただけます。詳しくは応募用紙をご覧ください。

●応募の締め切りは3月10日(消印有効)。正解者の中から抽選で、100名の方に図書カードを差し上げます。当選者は発送をもって発表にさせていただきます。

●応募の際、ご意見、ご感想などお書き添えください。本誌「交差点」に掲載させていただきます。また、掲載させていただきます。商品券を進呈いたします。



つながるから生きられる

教職員共済生活協同組合

理事長 森越 康雄



基本理念

- 1.教職員の相互扶助の輪を広げます。
- 2.教職員になくてはならない存在になります。
- 3.生協法に基づいて運営し、組合員への奉仕の立場を貫きます。

今年の新春のごあいさつでは、二〇一〇年四月に施行したばかりの自然災害共済についてふれています。それから二カ月余り後の三月十一日、大地震が東日本を揺るがし、大津波は沿岸を飲み込み、爆発した福島原発は放射性物質を撒き散らしました。交通網が遮断された中、一週間後やっとたどり着いた岩手県南の気仙地方は、津波でなぎ倒された住居・車・船等々が累々と折重なっていました。避難所となった高台の学校では、教職員のみなさんが、子どもたち、地域の人たちと共に懸命に生きていました。

三十八億年前、地球上に誕生した生命が、今日まで永永とつながり生きてこられたのは、自然の絶妙なバランスによるものでした。そのバランスが時として崩れたら、たちどころに多くの生命が危機にさらされるという過酷な現実を、今度の大地震は教示しました。

自然からみれば、人間が「想定」できることなどちっぽけなものです。私たちは際どいところで生かされておき、自然は有難くも怖くもあることを突きつけておき、

けられました。そして、人間が制御できないことには、決して手を出してはいけないことも知らされました。

冒頭に述べたように、自然災害共済が発足してから間もなく一年経とうという矢先、大震災が発生しました。私たちは大震災の翌日対策本部を設置し、被害の状況把握と被災された方々への可能な限りのご支援をするために連日取り組みました。

現地調査に訪れた私どもの職員は、組合員の方々から「よく来てくれた」と、これまでの辛い経験を語ってくださったことに感動しています。総合共済と火災共済からも見舞金が出ることへの感謝もいただきました。

教職員共済は、一人ひとりが困ったとき一大事のときにこそ助け合う組織です。これからもつながり合い、共に支えあう共助の輪を広げ発展させることを誓い、年頭のごあいさつといたします。

本年もよろしくお願いいたします。

二〇一二年一月一日



写真提供：紅蘭亭



熊本県の巻 太平燕

「太平燕」は、さて何と読むでしょうか？正解は「タイピーエン」です。太平燕は、熊本では学校給食にも登場するとてもポピュラーな中華料理ですが、全国的には認知度は低く、熊本の郷土料理的な位置づけがされているようです。

元々は中国福建省の家庭料理だったものをヒントに、百年ほど前に九州で作られたのが日本ではじまりのようです。鶏がらや豚骨などで出汁をとった春雨スープにエビ、イカなどの魚介類や豚肉や野菜などを炒めた具と卵（揚げ卵やうずら卵など）が入っています。一説には、春雨はフカヒレの代用品、卵はアヒルの卵の代用品とも言われています。わかりやすく言えば、ちゃんぽんの麺が春雨に代わったようなものですが、最近はヘルシー志向もあり、県外の来訪者にも人気メニューのひとつとなっています。

熊本には、風光明媚な阿蘇・天草の国立公園に天下の名城「熊本城」や水前寺公園など名所旧跡がたくさんあります。また全国的にも有名な湯治場の雰囲気を残す黒川温泉、「山鹿灯笼まつり」や国指定の重要文化財「八千代座」がある山鹿温泉など、情緒あふれるいで湯が点在しています。熊本の名勝を訪ねて見聞を広め、肥後もっこすの厚い人情に触れ、おいしい太平燕を食べれば、さむーい冬に身も心も温まること間違いなしです。

熊本はたいぎゃー良かところすばい、ぜひ一度来てみてはいよ。(教職員共済協 熊本県事業所)

教職員共済だより

2012年 vol.141 新年号

CONTENTS

- 2 新春のごあいさつ  
つながるから生きられる  
教職員共済生活協同組合 理事長 森越 康雄
- 3 旨いもん自慢⑦ 熊本県の巻
- 4 いのちを育む食を見つめる⑨  
給食農園の産直野菜で  
郷土の味と旬をみんなでいただく  
栃木県宇都宮市立城山西小学校
- 8 そうだったのか!子どもの病気④  
子どもが罹りやすいアレルギー症  
①花粉症  
キッズクリニック川口前川 院長 新実了
- 10 ほっとブレイク ストレスに効くはなし⑥  
こころが晴れる休日の過ごし方
- 12 交差点〔全国からのお便り〕
- 14 教職員のための  
公的年金ワンポイントレッスン PART 6
- 16 NOTICE(教職員共済生協ニュース)
- 18 みんなで考えよう、エネルギーと私たちの明日④  
自然エネルギーと地域社会
- 20 それでもここにあるふるさと⑩  
続く干ばつ、増える難民  
止まらないソマリアの危機
- 22 福浦小学校を再び訪ねて
- 24 頭の体操  
連載まんが シンマイ先生④ めまたこうたろう

発行人／森越康雄  
編集／事業メディア部  
編集スタッフ／鈴木栄一郎 土川泉  
吉田泰平



# いのちを育む、食を見つめる

元気な食育をささえる  
さまざまな取り組みを  
レポート!

9

## 給食農園の産直野菜で 郷土の味と旬をみんなでいただく

栃木県宇都宮市立城山西小学校

宇都宮市の西端、古賀志山の麓にある小学校で、地元の農家や地域の人、保護者の協力のもと、給食農園をつくり独自の食農教育に取り組んでいると聞き、栃木県宇都宮市立城山西小学校を訪ねました。

さあ、給食の時間です。全校児童がランチルームの前に列を作っています。元気な小学生たちですから、さぞかし賑やかなのでは・・・と思いきや、シーンと静か。城山西小学校では、ランチルームに入室し配膳が終わる、「いただきます」をするまでは、私語禁止なのです。子どもたちはきちんとルールを守り、席に着きます。学校全体がひとつによくまとまっているな、という好印象を持ちました。



市の天然記念物「孝子桜」越しに見える校舎

真ん中には、そうめんがきれいに小分けされ、ざるに盛られています。

席は、1年生から6年生までの縦割りで作られる「なかよしグループ」ごとにひとテーブルに座ります。給食委員会の児童によるメニュー紹介が終わると、「いただきます」と全員で大きく合掌します。食べ始めると、子どもたちはそれはそれは賑やかに。広いランチルームも、あっという間にかわいのおしゃべりの声でいっぱいになってしまいました。



広いランチルームでは、児童全員が一緒に食べる

ここ城山西小学校では、全校児童と一緒にランチルームで食べる給食やなかよしグループのさまざまな活動などで、「名前を知らない子はいないし、しゃべったことのない子もいないよ。みんなそうだよ」と児童のひとりが話すほど、全員が大きな家族、大勢の兄弟のようです。

城山西小学校は、栃木県の県庁所在地・宇都宮市の西、鹿沼市に隣接した、豊かな自然と文化に恵まれた古賀志町にあります。開校は1875年、創立135年を越える歴史ある小学校です。現在は1学年1学級、全校児



食事もおしゃべりも弾む

童95人の小規模校です。また2005年には、宇都宮市内全域から児童の通学が可能な小規模特認校になりました。現在、新学区から通う児童数が、古賀志町旧学区からの児童数の2倍になっています。

### 食べ残しほとんどゼロの おいしい給食

給食を食べている子どもたちにもその感想を聞いてみると、「うちの学校の給食は、ほんとにおいしいよ」「メニューもすぐたくさんあるよ」「僕たちが育てた野菜を、給食で食べているんだよ」「畑は草取りがたいへんだけど、収穫が楽しいから一生懸命やっているよ」など、いろいろな話が聞けました。



献立づくりに熱心な峯岸さゆり  
(みねがし さゆり)先生

学校栄養士業務嘱託員の峯岸先生に、給食についてお話を伺うと「自分で言うのもなんですが、うちの給食は、かなりおいしいと思います。冷凍食品やレトルトをできるだけ使わずに、給食室で手作りしています」と胸を張りま



たくさんおかわりしてね!

給食メニューは『もちバイキング』などの遊び心あふれるものから、郷

### 古賀志山

城山西小学校周辺には、桜の名所やハイキングコースが数多くあります。なかでも、小学校の裏手にそびえる古賀志山は、宇都宮市内で一番高い山。標高は583mで、奇しくも城山西小学校の住所・古賀志町583番地と同一です。山頂からの眺めは素晴らしく、ハイキングはもちろん、よい岩場がありロッククライミングなども楽しめます。城山西小学校では、年1回、古賀志山清掃登山にも取り組んでいます。



校門の前にある周辺の名所案内看板

土料理や和食もラインナップされます。これは、昔ながら普通に家庭で食べられていたものを子どもたちにも味わってほしいため。ほかに、月に1、2回、季節の行事食やお誕生日会給食、生産者ふれあい給食など、特別メニューもあるのがこの学校の特色です。

### 城山西小学校給食メニュー例

○5月・・・「こどもの日」のための給食として子どもたちが摘んだヨモギプリンなど事故で中止・春菊だんごに変更

○6月・・・「栃木県民の日」給食として、赤飯・なかよし田んぼ(※後述)のもち米



もちバイキング、人気はベーコン巻き

○3月・・・みみうどんは3月3日に食べる郷土料理、耳型のうどんをつくり、この耳を鬼の耳になぞらえ、無病息災と悪いことが聞こえないことを祈って食べ

○お誕生日会給食としてその月がお誕生日の子どもたちをみ



今日はいちご農家さんを囲んでの、生産者ふれあい給食



名物・鍋給食、一人用の小鍋で撮影したもの



地元特産のかんぴょうゼリー

はじめ地域の人は、うちの食農教育に理解がありとても協力的です。例えば、「古桜会」という地域の高齢者の方々の集まりは、頼りになる応援団で、孫のような子どもたちにも農作業のあれこれを教えてくれます」というから

### 城山のシダレザクラ「孝子桜」

城山西小学校の校庭にある見事なシダレザクラは、樹齢約400年の「孝子桜」。この桜に伝説があります。昔々、古賀志山の麓に住む孝助は、重い病の父の「もう一度、満開の桜が見たい」という願いを叶えようと、桜の木の下に日参し祈ります。しかし季節は冬、その願いは叶うべくありません。そこで孝助は、山麓にある大日如来様のやしるに、最後の願掛けをします。翌日、父を背負い桜の木までやってきた孝助。目の前には、雪化粧した満開の桜がありました。それからというもの、このシダレザクラは、「孝行息子の桜」という意味で、「孝子桜」と呼ばれるようになりました。毎年、4月の第1土日には、児童も参加して「孝子桜まつり」が開かれ、校庭は市内外からのお花見客で賑わいます。



春、校庭が桜色に染まる



孝子桜、昔はもつと背が高かった

「古桜会」、農業のことなら私たちににおまかせ



の強い揺れでしたが、児童や保護者はもちろん校舎校庭も無事。放射線量については、校庭や農園、学校周辺の各所で計測しましたが、農作業や作物への影響は今のところほとんどありません」という

心配なのは、3月11日以降の原発事故による農作業への影響についてですが、「震度6強

木県に限らず、地方の郷土料理に挑戦したいです」と話します。

「まだまだ真似ごとの農業ですが、子どもたちは何度も汗を流し、何回も草をむしり、生長を見守り収穫することで、大地の恵みに感謝し、自然を慈しみ、食糧を大切に育つ心が育つていくと考えます。また将来、この食農教育をきっかけに、地域の基幹産業である農家の後継者が出てきてくれれば嬉しい」というのが、大町校長先生と地域の人々の願いです。

また、峯岸先生も、「これからもどんどん、栃木県に限らず、地方の郷土料理に挑戦したいです」と話します。

心強いかぎり。

「食農教育は、誰かが育てた野菜を収穫して食べるだけではダメです。畑や田んぼの農作業で汗をかいてこそーだと思えます。食育と農業がきつちりとリンクしていなければ」と大町校長先生は語ります。

### 取材ノート

### 給食農園、直送野菜

今日の給食の献立は、そうめんバイキング、野菜のかき揚げ、きゅうりの酢の物、水ようかん、牛乳。全体に薄味で、素材の味がちゃんとわかるように調理されています。野菜は、かぼちゃは給食農園産、玉ねぎ・人参・大葉・きゅうりは地元または栃木県産のものを使っています。そうめんのつゆも、鯉節で出汁をきちんととっています。水ようかんは小豆から全部手作りで、ほのかな甘みのやさしい味わい。子どもたちは食べっぷりもよく、職員がそうめんやかき揚げの追加を持って回ると、どんどんおかわりをしていました。涼しい夏の味覚、ご馳走さまでした!



新鮮な野菜たっぷりの献立



栗林に囲まれた広い畑



おそろいの赤い軍手で草取り



こんなにたくさん採れたよ!



全校児童でそろって田植え

生。

「素材の味をいかにするために、なるべく薄味に。旬の果物も給食には必ず出します。また地産地消に努め、給食で使う米・卵・いちご・なし・りんご・きゅういなどは100%近く地元産です」と語る峯岸先生。

○6年生リクエスト給食卒業をお祝いして、6年生に人気のメニューをみんなで食べる。2011年度卒業の6年生の人気メニューは、①ライスボール②揚げパン③宇都宮牛カレー④キムチうどん鍋⑤ティラミス

お話を伺っているだけでも食べたくなってくるおいしそうなメニューです。

「素材の味をいかにするために、なるべく薄味に。旬の果物も給食には必ず出します。また地産地消に努め、給食で使う米・卵・いちご・なし・りんご・きゅういなどは100%近く地元産です」と語る峯岸先生。



なんと、舞茸まで栽培

### 😊 小さな学校だからできる 食農教育の充実

また、「僕は給食のためにこの学校に通いました」と言ってくれた子どももいました。おかげさまで食べ残しゼロの日が多く、誇りに思っています」とうれしそうに話してくれました。

城山西小学校の活動は、「食べる」と「食べ物」を育てるの2本柱になっています。

大町校長先生に、城山西小学校が取り組む「なかよし田んぼ」や「給食農園」を通して独自の食育活動について伺いました。



理科が専門の大町秀夫 (おおまちひでお) 校長先生

城山西小学校の食農教育プログラム

### 😊 農業少年少女を育てたい

「うちの学校の周りは、豊かな自然とともに田んぼや畑、ハウス栽培や果樹園が多く、この恵まれた環境を活かして、学校の水田や農園で採れた食材を給食に使っています。もちろん、全部はまかなえませんが、そのほかの食材は、顔の見える地元生産者から購入しています」と安全面での配慮も忘れません。

子どもたちが実際に活動しているのは、学校に隣接する給食農園(約600㎡)と少し離れた「なかよし田んぼ」(約1600㎡)です。

「給食農園では、キャベツ、きゅうり、ナス、ブロッコリー、ミニトマト、小松菜、春菊、インゲン、ジャガイモ、サツマイモなど約20種類の野菜を、ほぼ無農薬で育てています。苗植えや種蒔き、収穫時期が違っているので、年間を通して野菜が給食に供給できています。農作業は、野菜の種類ごとに学年担当が決まっています。休み時間や掃除の時間に縦割りのなかよしグループが順番に行っています。収穫は、随時。だから、給食室に子どもたちが収穫した野菜を持ち込んで、それが昼の給食に出ることも本当にあるんですよ」「なかよし田んぼでは、田植えから刈り取りまで行い、もち米を玄米で約300kg収穫。給食のおこわや餅つきなどに使っています」とのこと。

大町校長先生の話は続きます。「保護者をは

ことでひと安心です。

大町校長先生の好きな言葉に、『農家は稲をつくらず田をつくる』というものがあるそうです。これは、稲は「つくる」ものではなく「そだつ」ものだから・・・作物を育て収穫し、給食で食べるという一貫した食農教育を土壌に、すくすくと稲のように伸びる子どもたちが育っているのだな、と実感した一日でした。

## 免疫系の大きな勘違い

花粉症という名前は、一人歩きして独立した病気のよう  
に思われがちですが、正しくは、花粉を原因とする「季節性  
のアレルギー性疾患」です。アレルギー反応とは、細菌やウ  
イルスといった外敵が体内に入り込んだとき、体を守るた  
めに働く免疫系が勘違いを起こす反応です。アレルギー性  
疾患は、もともと身構える必要のないアレルゲン(アレル  
ギー)を引き起こす物質・スギなどが体の中に入ったとき  
に、免疫系が外敵と錯覚して過剰に反応が起きてしまうこ  
とに起因しているのです。

症状はアレルギー性鼻炎が主体で鼻粘膜のI型アレル  
ギーです。主な症状として、発作的な反復性のくしゃみ、透  
明な鼻みず、鼻づまりが現れます。また、眼のかゆみなどの  
症状も伴います。原因となる季節的な花粉としてはスギ、  
ヒノキなどがその代表ですが、ハルガヤ、カモガヤ、ブタク  
サ、ヨモギなどもあります。

## 子どもを注意深く観察しよう

小児の場合、自分で具体的な症状の説明をすることがで  
きないので、ご両親から症状を聞くこととなります。しか  
し、鼻アレルギー症状を他覚的にとらえることは容易では  
ありません。単に鼻水が出る、鼻がつまるだけではなく、「は  
なこすり」、「はなすすり」、「いびき」、「口呼吸」なども重要  
なサインとなります。「はなこすり」は「アレルギー性会  
集」とも言われ、鼻をこすることが癖になってみせる仕事です。  
また、常に口を開けていることも鼻アレルギー症状とにわ  
かに結びつけにくいサインの一つと言えます。ほかに、眼の下

が紫色、浮腫状になる「アレルギー性くま」も判断材料とな  
ります。

さらに、家族歴も重要です。家族歴は主にアレルギーの有  
無です。花粉症が花粉症として遺伝するわけではなく、アレ  
ルギーの体質が遺伝します。反応する部位が、肺なら喘息  
だったり、皮膚ならアトピー性皮膚炎だったりするわけで  
す。一人のお子さんでも小さいとき卵アレルギーで、続いて  
アトピー、その後には喘息だったり花粉症だったり、次から  
次にアレルギーが出ることをアレルギーマーチと呼ん  
だりします。

## アレルゲンが何かをできるだけ正確に知ろう

検査は、鼻汁好酸球検査(風邪なのか、花粉症なのか区別  
をするために鼻水を採取して行う検査。好酸球は白血球細  
胞の一種で、アレルギー反応が起きている鼻水の中などに  
大量に集まる性質がある)、皮膚テストまたは血液の検査、  
誘発テストがあり、このうちの二つが陽性であると「アレル  
ギー性鼻炎」と診断が確定されます。もし、これらの検査の  
一つのみが陽性であっても、前述の典型症状があり、アレル  
ギー検査が中等度以上の陽性であれば、同様に診断が確定  
されます。鼻の粘膜所見も参考になります。典型的な通年  
性のアレルギー性鼻炎では、風邪と違って粘膜が蒼白とな  
り、透明で水っぽい鼻水がとめどなく出る症状が見られま  
す。花粉症の場合は、これに加えて粘膜が発赤することもあ  
ります。

これらの検査によって、必ずアレルゲンが同定されるわけ  
ではありませんが、症状の原因となるアレルゲンが何かわ  
かれば対処しやすくなります。

今や国民病ともなった花粉症ですが、私が、研修医のころ(20年前くらいですが)は、外来で診察して幼  
児に「花粉症」と診断すると、よく笑われたものです。しかし、最近は幼児でもスギなどの花粉症と診断  
される人が増えてきており、低年齢化が進んでいます。症状がひどくなると、日常生活に差し障るよう  
になるため、対症療法では毎年の治療が必要です。花粉の飛散する前にかかりつけの医師と相談して、  
早めの対策をとりましょう。

# そうだったのか!

# 子ども の病気

## 4

## 子どもが罹りやすいアレルギー症 ①花粉症

### mini column 毒を以て毒を制す SLIT(スリット)減感作療法

これは、注射にかわる減感作療法で舌下減感作療法で  
す。従来、ほこりやスギ花粉などの抗原を希釈し注射して  
体内に取り込み体をならしていく方法が減感作療法でし  
た。SLIT減感作療法は経口用に調合したアレルギー症状  
を起こす物質エキス(スギ花粉など)を毎日口に含み、舌  
下で吸収させることで体内の免疫力を高めます。口の粘  
膜には免疫機能を担う「樹状細胞」がたくさんあり、その  
細胞の働きによって注射による減感作療法と同じ効果が  
あると言われています。  
この治療法は、欧米などでは一般的になっていますが、日  
本ではまだ限られた施設だけの治療です。小児でもま  
だ一般的ではないのですが、エキスを2分程度口に含む  
だけでよく、通院も月1回程度で済むため、今後に期待し  
たいところです。



指導

キッズクリニック川口前川  
院長 新実 了先生

## どんな治療法があるの?..

### ①アレルゲンの除去

毎日、花粉情報に気をつけましょう。インターネットなど  
で花粉の飛散量等の情報を集め、チェックすることが大事  
です。花粉の飛散が多いときは外出を控え、窓、戸を閉め  
ましょう。やむを得ず外出しなければならぬときは、マス  
ク、眼鏡をしましょう。また、帰宅時には家に入る前には服  
をよくはたき、洗顔・うがい・鼻をかむことによって、付着し  
た花粉をなるべく取り込まないようにしましょう。

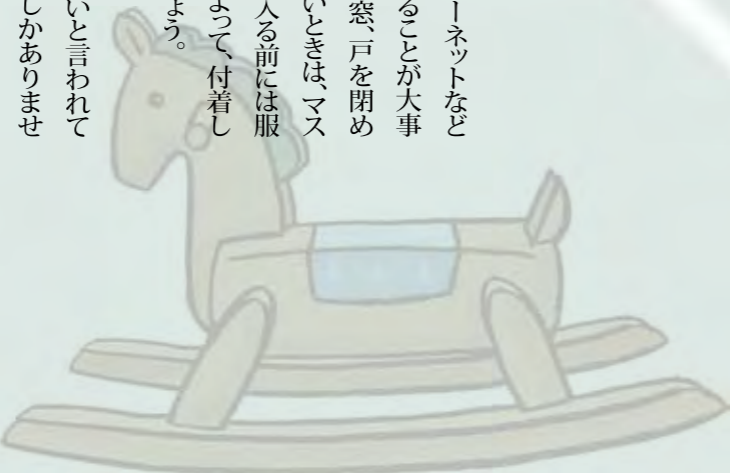
### ②減感作療法(アレルゲン特異的免疫療法)

花粉症の自然治癒は小児ではほとんどないと言われて  
おり、治癒ということを考えると、この方法しかありません。  
体内へ、ほこり・ダニといったその患者さんのアレルゲン  
を希釈して注入し、それを徐々に増やしていくことで症状  
の原因となるアレルゲンに対する過敏な反応を減らして  
いこうという治療法です。ただし、治療開始当初は、毎週  
通院して注射する必要があるなど、負担も少なくありま  
せん。症状が安定するまでに少なくとも数か月、安定して  
からも数年は注射を打ち続ける必要があります。

### ③薬物治療

抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤、ステロイドなどで、内  
服・点鼻・点眼などがあります。長期に投与する必要もあ  
り、最近では眼気の少ないものも開発されています。小児で  
も飲みやすいように、ドライシロップや水なしでも服用で  
きる錠剤などが用意されていて、選択肢が増えていきます。

かかりつけの医師と相談して、症状に合ったものを出して  
もらうとよいでしょう。



# こころが晴れる休日の過ごし方

休日を仕事を忘れて楽しく過ごせば、一週間のたまったストレスもすっと軽減していきます。  
ポイントは、打ち込める「遊び」を見つけること。  
人生を彩り豊かにし、こころも安定する。  
あなたにぴったりの「遊び」を見つけてください。

監修／産業カウンセラー  
大美賀直子先生

## 仕事を忘れる時間 持っていますか？

仕事で問題を抱えてなんとか解決しようとして一週間奮闘。こんなとき、せめて、週末くらい体を休めようと、ぐったり家で過ごしてしまいがちですが、なかなかストレスが抜けず、月曜日の朝、沈んだ気持ちのまま出勤してしまつて。そんな経験をお持ちの方は、少なくないのではないのでしょうか。ストレスは、上手に発散させることが大切です。ただ休むだけではなかなか抜けにくいストレスも、趣味や好きなことに打ち込む時間を持つて、精神的疲労から一時的に解放されると、不思議に気持ちが楽になってきます。

## 自分だけの「遊び」を 見つけよう

そのためにも休日には、ぜひともアクティブに過ごしたいもの。「遊び」を楽しむ時間を持てれば、仕事でもストレスを受けにくくなり、こころの曇りがどんどん晴れていくはずです。  
どんな「遊び」でも結構ですが、大切なのは、夢中になれるものであること。こころから楽しんでる間は、そのことに集中して、もやもやと

## 日常を離れた場所に 出かけるのが効果的

なかでもスポーツはおすすめです。手足を動かすことに集中することで、日ごろの悩みが頭に浮かぶのを抑えられるのに加え、気持ちよく体を動かすことによって、脳は快感を覚え、気分

が晴れてくるでしょう。

また、日常とは離れた場所に出かけるのも効果的です。日帰りでも旅行に出かければ、見慣れない光景に脳は刺激を受けます。特に自然に包まれば、木々の香りや小鳥のさえずり、川のせせらぎが心地よく五感を刺激してくれます。

音楽もおすすめできる「遊び」の一つ。音楽そのものが、こころを癒すついでに、仲間と一緒に楽しむことで、「コミュニケーションの輪」が広がっていきます。

## スケジュールは 休日から埋めよう

「自分は無趣味だから」「スポーツにも音楽にも自信がない」と閉じこもりがちの方もいるかもしれませんが、どんな方でも夢中になれるものはあるはずです。身近なところからそのヒントを探して、ぜひ楽しい休日を過ごしてください。毎週週末が待ち遠しくなれば、あなたも立派な「遊び心」の持ち主です。

## あなたの 「遊びのある人生」度チェック

あなたはどれくらい「遊びのある人生」を送っているでしょうか。下の問いに答えて、あてはまるものをチェックし、<診断>を参照してください。

- ① 「趣味は？」と聞かれると、こころから好きなことを即答できる
- ② ①の「趣味」は、仕事や日常生活との関わりが薄いことである
- ③ 「遊び」のことを考えるうちに、嫌なことを忘れてしまう
- ④ 「遊び」でつながっている友人が増えている
- ⑤ 気がつけば、月曜日から週末のことを考えている
- ⑥ 「遊び」で得た体験を仕事に生かしている
- ⑦ 身近に「遊び」に関係するキースポット(用品店、集会所など)があり、よく利用する
- ⑧ 仕事が大変でも、なんとか「遊び」を優先させることがある
- ⑨ 「遊び」のことなら1時間はしゃべれる
- ⑩ 「遊び」のためにも頑張っている、という感覚がある

### <診断>

- 0~3個 遊びが足りていないようです。打ち込める遊びを探してみましょう。
- 4~7個 ほどよく遊びを楽しめているようです。打ち込める時間を、もう少し増やしてみましょう。
- 8~10個 遊びを楽しむ達人です。その遊びを大切にしてください。

## 「遊び」を見つけるヒント

### ●街歩きをしてみる

新しいお店を訪れたり、イベントに参加することで、興味を引かれるものが現れるかもしれません。

### ●雑誌を読んでもみる

雑誌は情報の宝庫。いつも読み飛ばしているところも、一度ゆっくり読んでみましょう。

### ●以前、夢中になったものは？

子ども時代や学生時代、時間を忘れて遊んだものはありませんか。大人になって再挑戦すれば、違った感動が味わえるでしょう。

### ●人と話してみる

同僚や上司と趣味を話題に話してみましょう。遊びのヒントが見つかるうえに、その人の違う面も見えてきます。



# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 二位ではだめなんです

千葉県 鈴木 由之  
 過日、惑星探査機「はやぶさ」のプロジェクトマネージャー川口淳一郎博士の講演を聞く機会を得ました。

「はやぶさ」は日本の最先端科学技術の結晶で、NASAも羨望する独自の技術が使われており、その技術は現場ぬきでは開発、伝承はありえない。それは、根性、意地、忍耐なくして語れないようだ。機械である「はやぶさ」を「そうまでして君は」と擬人化し、我が子のように見守る科学者たち。あきらめずにあらゆる手を尽くし、帰還にこぎつけた彼らの物語に惹きこまれ、思わず身を乗り出して聞き入りました。

最先端技術を開発できる力を持っていることが、「悔れない国」であることの発信になり、「世界で二位ではだめ」ということに納得しました。

## 努力で実ったスイカ

愛知県 三浦 拓眞  
 8月1日の出校日、地域の保育園児たちに笑顔の輪が広がりました。それは、私の担任する小学校5年生の子が自分たちで「から育てたスイカをプレゼントしたからです。

今年は気候の変化が激しく、暑さが苗が枯れたり、台風接近による豪雨で苗が浸水してしまったりして、悪戦苦闘をしながらの栽培でした。しかし、講師の方にアドバイスしてもらったり、子どもたちが受粉作業やカラス対策をしつかりやったりしたので、無事に100個以上のスイカが実りました。

そんなスイカが保育園児を笑顔にしたことで、きっと子どもたちは人の役に立つことの喜び、あきらめないで努力することの素晴らしさを感じてくれたと思います。

## 児童の輝く瞳に感動

岐阜県 唐井 孝司  
 私は小学校の事務職員。児童に授業をすることはありません。しかし先日、社会の授業を行いました。

私は小学生のころから、土器や石器を拾うことが趣味でした。私が集めた土器や石器を見せながら、地域

## 情報操作の危うさ

年齢相応の成熟を拒否すると、それはそれで楽しいものだ。幸いまだハゲていない髪の毛を肩まで伸ばし、もちろん白髪など美容室で染めてもらっている。おかげで仕事も気分若くやっている。

実年齢は57歳なのだが、40代に見られる。インターネットのオフ会で、30歳の人に30代に見られたのには、驚くよりも笑ってしまったが、その年代の人たちと遊んでいても、違和感がないらしいのは嬉しい。

思えばあと3年で定年だ。なんとか若づくりのまま定年を迎えたいものだと、ひそかに心期している。

## 若い者には負けられぬ

熊本県 高森 美佳  
 いつの間にか、自分の生きてきた年の半分以上を教職に費やしていた。保護者も教え子世代。

担任発表の日、隣の若い先生を見て、子どもから「あーあ、○○先生がよかった」と言われるようになった。「ゴメンネーこんなおばちゃん先生で」という思いもあるが、まだまだ若い者には負けられぬ。逆上がりもできるし、連続前回りもできる。跳び箱だって跳べるし、側転もできる。

いつまでできるか不安を抱きながらではあるが。

講師として授業の真似事をさせてもらいました。

児童の輝く瞳は素晴らしいですね。少しでも興味を持ってくれた児童がいたら、嬉しいです。



## アロマの効用

佐賀県 亀山 早苗  
 教職員共済だより139号にアロマの特集がありました。私も30代からアロマグッズを生活の中に採り入れて、体や心をリラックスするのに活用しています。「疲れたな」とか気分を変えたいときには、アールグレイの紅茶やミントティーをゆつくり飲むようにしています。

休日には、家の掃除をした後にアロマキャンドルを灯すようにしています。ほんのり芳香が部屋に満ちると、ほっとしますよ。季節によって、「さくら」や「ローズ」を使い分けます。また、寝るときはラベンダーの肌整水を顔や体にふったり、アイピローを眼の上のせたりします。

向性を議論した上で、原子力に頼らない国を構築していかなければ、これからの日本の子どもたちの未来に暗い陰を落とすまいということになるでしょう。

## 福浦小学校の今は？

神奈川県 市川 真矢  
 教職員共済だより139号の「いのちを育む食を見つめる」で掲載された南相馬市立福浦小学校。何とものどかな田舎の小学校。秋晴れ、収穫、食楽・・・。

この学校が、今はどうなっていますか？と思うと心が痛くなります。とはいえ、地震国日本。いつ我が身に災難が降りかかってくるかも知れず、平和が一番と思ひ知らされます。

ブルーシートに上がるときに、靴を脱いで揃える子どもたちが、この苦難にくじけることなく、強く、温かく、優しく育つていってくれることを祈ります。

## 気力を振り絞って

広島県 田頭 智子  
 昨春の人事異動で、7年ぶりの転勤を経験しました。臨探経験の時を含めて新しい職場は8回目。しか

時々、バス用タブレットで温泉気分になりながら、浴槽の中で体を伸ばすと、一日の疲れがとれます。この夏は22歳の娘が手作りの入浴剤をプレゼントしてくれました。感激!!

## 「自然エネルギー」の時代へ

石川県 鈴木 雅敏  
 東日本大震災がもたらした被害の大きさは、甚大なものがあります。しかしこの災害により、科学の進歩とともに人類の心に培った価値観が大きく転換しようとしているのも確かだと思えます。その二つが、「脱原発」「自然エネルギーへの移行」ではないでしょうか。

太陽光、風、水、地熱等々。地球が存在する限り、人類が無限に授かった、まさしく「自然」を利用してのエネルギー。感謝の心をもって生活に利用するならば、地球はいつまでも人類のために、エネルギーを与え続けてくれるような気がします。

## 若くはるるる

東京都 鳴海 潔  
 歳をとるのをやめようと思った。心も外見も若づくりで行こうと思っただ。それが47歳のときだ。

し、今回は自分自身の体力・気力の衰えをつくづく感じ、慣れるまでに今までになく時間がかかりました。この先、環境の変化にどう対応していくのかと思いつつ、「辞めたい」「いつ仕事を辞めようか」というつぶやきが、人ごとではなくなってきた。今日このごろです。

## 教職員共済だより WAI WAI SQUARE OPEN!



「教職員共済だより」は生協と教職員の皆さんのコミュニケーション誌です。読者の声にお応えして『頭の体操』(クロスワードパズル)へのご応募や読者投稿コーナーである『交差点』への投稿がホームページよりできるようになりました。ぜひ、お気軽にご応募・ご投稿ください。

また、あなたがすすめる郷里の『旨いもん自慢』(3ページ参照)の投稿もWebサイトより募集します。採用の方には薄謝進呈いたします。奮ってご応募ください。

教職員共済  検索  または <http://www.kyousyokuin.or.jp/>

# 教職員のための 公的年金 ワンポイントレッスン

PART 6

特定社会保険労務士 吉田泰平

前号において「定年延長」と「退職前後のマネープラン」について取上げたところ、読者の皆さまから多くのご質問やご意見が寄せられました。そこで今号から代表的なご質問を取り上げていながら、引き続き「定年延長」と「退職前後のマネープラン」についてご説明いたします。

## Q1 「定年延長」が導入されると、「退職手当」は減るのですか？

**A1** 前号で「定年延長時の給与水準（地域手当を除いた基本給）は、60歳前の70%～80%（注1）で制度設計中」とご説明したところ、「退職手当も減ってしまうのですか？」というご質問が寄せられました。教職員の「退職手当」の計算式は次のとおりです。

（注1）その後人事院において、定年延長時の給与水準を60歳前の「年収ベースで70%」「月額給料で73%」にすることが勧告されました。

●図1 教職員の退職手当の計算式

$$\text{「退職時の給料月額（基本給+教職調整額+給料調整額）」} \times \text{「支給率（勤続35年以上で59.28\%）」} + \text{「調整額」}$$

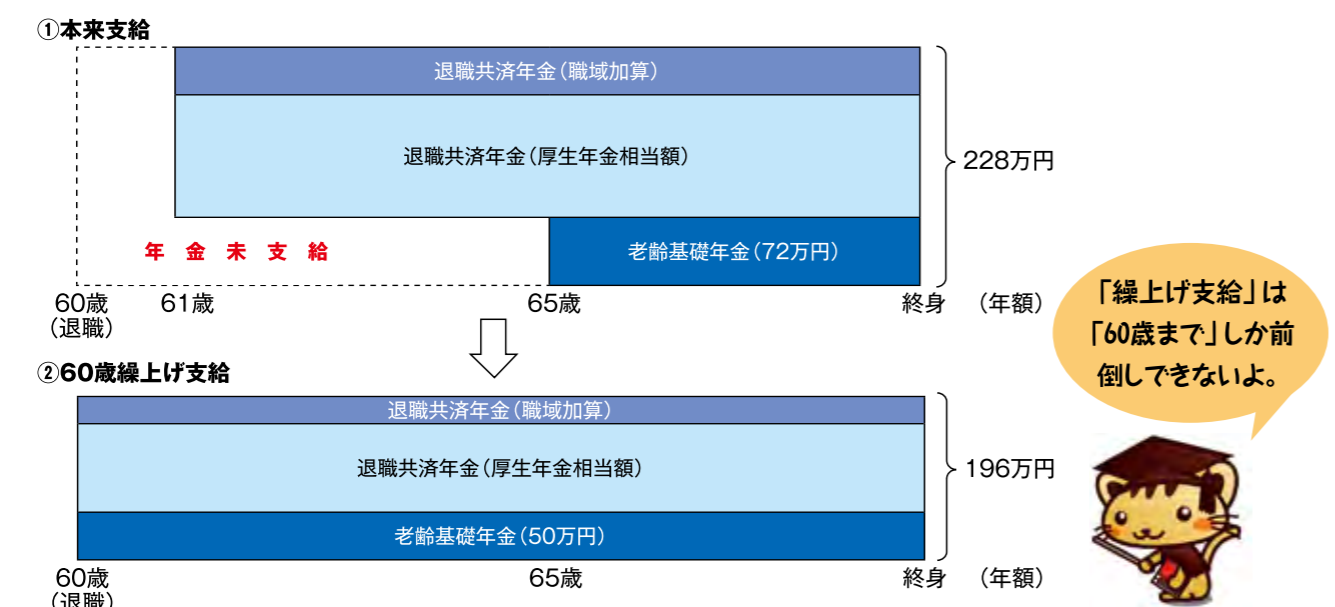
※但し一部例外もあります。

この計算方法では「定年延長」によって「退職時の基本給（俸給月額）」が下がってしまうと、「退職手当」も下がってしまいます。このままでは大きな不利益を被ることから、総務省において「退職手当」の計算方法も見直しが進められています。今後「退職手当」の見直しについて、詳細がわかりましたらあらためてお知らせする予定です。

## Q2 「定年延長」しない場合、公的年金の上手なもらい方はありますか？

**A2** 2013年度になると「退職共済年金」は「61歳」支給開始となります。その後も生年月日に応じて段階的に引上げられ、2025年度には「65歳」支給開始となります。「定年延長」しない場合、「退職共済年金」が支給されるまで「無収入期間」となります。そこで「60歳まで」年金を前倒しできる「繰上げ支給」制度があります。

●図2 60歳で繰上げ支給を選択すると（2011年度に57歳～58歳の方の場合）

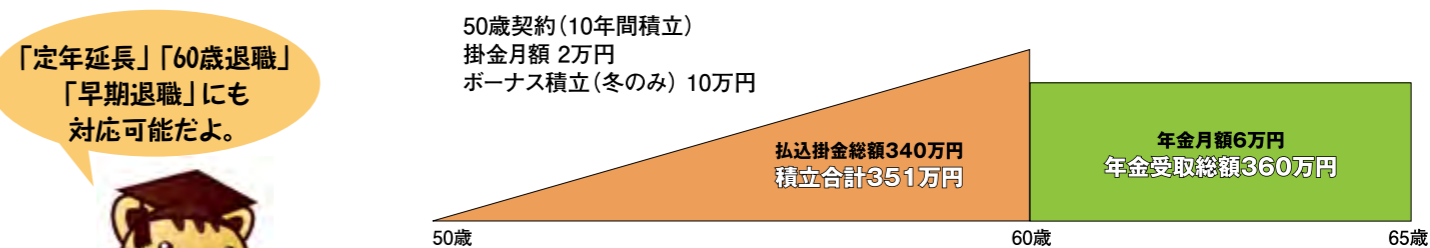


※公的年金額は現行の年金額等をもとに筆者試算。  
 ※「退職共済年金(厚生年金相当額・職域加算)」が61歳以後支給となる方の場合、60歳繰上げ支給を選択すると「老齢基礎年金」も同時に繰上げ支給となります。

## Q3 「無収入期間」に備えるため、「個人年金保険（共済）」について教えてください。

**A3** 退職後の生活を支える柱が「退職共済年金」です。ところが年金の支給開始が延び、その水準も徐々に低下してきていることから、ゆとりのある生活を送るためには、「個人年金保険（共済）」等の「自助努力」が必要です。一例として「教職員共済生協の年金共済B型」をご紹介します。「年金共済B型」のしくみは次のとおりです。

●図3 教職員共済生協「年金共済B型」の契約例（5年確定年金）



「定年延長」「60歳退職」「早期退職」にも対応可能だよ。



（注）ご契約例で示した掛金額・年金額は2011年12月現在の数値であり、確定金額ではありません。  
 （注）2011年12月現在、積立金は純掛金（払込掛金から掛金比例付加掛金を差し引いた金額）に対し、年1.1%で運用されます。

「年金共済B型」は「50歳以上」ならば、50歳以後の「年金受取り」を自由に決めることができます。今後「定年延長」「60歳退職」「早期退職」と選択肢が増えても、退職後の生活をしっかりとサポートできます。

2013年度より「定年延長」がスタートすると、「働き方」だけでなく「ライフプラン」を含めた大きな見直しが必要となります。充実した「セカンドライフ」を送るためには、ご自身でしっかりと「マネープラン」を考えてください。次号も「定年延長と退職前後のマネープラン」について解説する予定です。

「こんなことが知りたい」という内容がありましたら、編集部宛にお手紙でご質問をお寄せください。ご質問内容を検討のうえ、本稿で回答いたします。

### 充実したセカンドライフを送るヒント満載！

### 「ハッピーリタイアメントガイド」プレゼント

教職員共済生協の各種共済で退職後の生活に備えませんか。ライフプラン作成のためのヒントが詰まった「ミドルエイジのためのハッピーリタイアメントガイド 2011」を読者の皆様にご覧いただきたく思います。ご希望の方は「クロスワードパズル」応募ハガキや官製はがきに「リタイアメントガイド希望」とご記入のうえ、お送りください。お待ちしております。





## 教職員共済生協の社会貢献活動

## 今春ご退職の皆さまへ

### 4団体4事業に助成金を贈呈 国連UNHCR協会主催学校再建プロジェクト 「CampBeat」を公式サポートパートナーとして支援

教職員共済生協は、「人と人が支えあう豊かな社会」を実現するための活動を支援することを基本に据え、社会貢献活動を行なっています。2011年度は以下の4団体4事業に助成を行うことを決め、助成金を贈呈しました。

団体名	事業名	助成金額
(福)日本盲人職能開発センター	「視覚障害者の事務職への職業能力開発訓練」普及促進事業	100万円
(福)日本盲人会連合	移動時に視覚障害者が必要とする情報の調査事業	500万円
(福)日本盲人福祉委員会	海外及び国内の大災害における視覚障害者状況の調査及び情報収集とその活用	300万円
(福)日本盲人社会福祉施設協議会	視覚障害者情報提供支援事業	100万円

教職員共済生活協同組合は世界的な貢献として、2010年から2011年にかけてミュージシャンの「ゆず」が呼びかけ、国連UNHCR協会が主催する「キャンプビート(CampBeat)」プロジェクトを公式サポートパートナーとして応援しました。

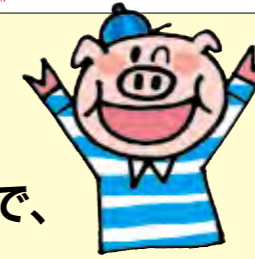
また、国連UNHCR協会、財団法人日本ユニセフ協会、日本赤十字社にも各100万円の寄付を行いました。さらに、高齢化社会への貢献として、全国健康福祉祭／ねんりんピックに、国内ボランティア活動への支援として、全国ボランティアフェスティバルに各100万円の寄付を行いました。

## ご退職後も引き続き各共済をご利用いただけます！

**火災共済** 風水雪害や落雷による損害も補償します  
(住宅災害等給付金付火災共済)

**自然災害共済** 地震・風水害や盗難に対する補償をパワーアップ  
火災共済とセットでお申込みください

**火災共済**



**+**  
**自然災害共済**で、

いつ起きるかわからない**地震**にも  
しっかり備えましょう!!  
**風水雪害**もさらに安心、**盗難**の被害  
からもあなたを守ります

**団体生命共済** 家族構成などに合わせ保障額を毎年見直せます

**医療共済** 必要な保障を選んで毎年内容を見直せます

**自動車共済** 申込日の翌日から補償スタートだから安心です

**車両共済** 愛車を守るために。自動車共済にプラスしませんか(株)損害保険ジャパンの商品です

**交通災害共済** さまざまなケガ、まさかの賠償責任を補償します損害保険会社の商品とセットしています

## ●教職員共済生協お問い合わせ先一覧●

共済についてのお問い合わせや、お名前・住所・勤務先等変更時のご連絡は、下記までお願いいたします。

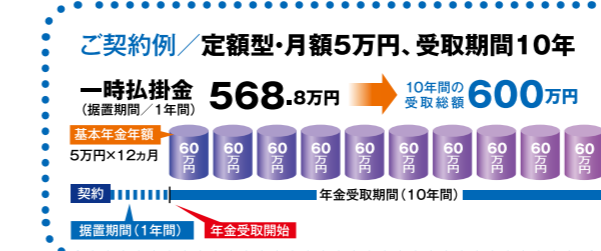
※国立大学法人・公立大学(附属等含む)に勤務されている方は大学支部事業所へ、私立学校に勤務されている方は私学支部事業所へご連絡ください。

事業所	電話	事業所	電話	事業所	電話
北海道	(011)533-1801	新潟	(025)281-8145	広島(高校)	(0120)955-245
青森	(0120)79-9431	富山	(076)441-4073	山口	(083)973-0080
秋田	(018)824-5665	石川	(076)234-2022	東四国(香川徳島)	(0120)27-8140
岩手	(019)687-6760	福井	(0776)23-1334	愛媛	(089)998-2141
山形	(0120)31-8528	愛知	(052)251-1800	高知	(088)823-4546
宮城	(0120)384-206	岐阜	(03)5228-0657	福岡	(092)631-4601
福島	(024)523-3011	三重	(059)225-2220	佐賀	(0952)31-8730
栃木	(028)652-8600	京滋(京都・滋賀)	(0120)21-7490	長崎	(095)825-8173
茨城	(029)301-7151	奈良	(0120)34-3503	大分	(097)556-4300
群馬	(0120)26-0753	和歌山	(0120)21-9431	熊本	(096)372-1311
埼玉	(048)823-4055	大阪	(06)6768-4910	宮崎	(0120)27-3228
千葉	(043)224-3701	兵庫	(078)221-9730	鹿児島	(099)225-2587
東京	(03)3230-0818	鳥取	(0120)266-750	沖縄	(098)867-1767
神奈川	(045)242-6660	岡山	(086)273-2359	※大学	(0120)628-095
山梨	(055)221-2248	島根	(0120)21-8361	※私学	(03)5228-0657
長野	(026)235-0659	広島	(082)264-1752		
静岡	(0120)46-9431				

## 退職金の有効活用は教職員共済生協の「さぽ〜とプラン」で!

### 年金コース

▶ 公的年金にプラスしてゆとりあるセカンドライフを



ご契約例は2011年12月現在の各予定率を基準に算出したものです。

### 生活保障コース

▶ まとまった資金で遺族保障。予備資金にもなります。



ご契約例は2011年12月現在のものです。  
※ご契約後3年未満で解約された場合は解約返戻金が払込掛金を下回ります。  
※解約されると以後の保障はなくなります。

※このページでは各共済の概要をご説明しています。ご契約にあたっては、各共済のパフレットおよび重要事項等説明書(契約概要・注意喚起情報)をご覧ください、制度内容をご確認ください。

※お問い合わせ・資料のご請求は左ページに記載のお問い合わせ先までお願いいたします。

各共済の資料はホームページからもご請求いただけます。▶   <http://www.kyousyokuin.or.jp/>

ホームページからも、資料請求や掛金の見積りができます。  
▶   または <http://www.kyousyokuin.or.jp/>

# みんなで考えよう、 エネルギーと 私たちの明日

4

## 環境エネルギー事務所

前回は自然エネルギー100%を目指す地域についてデータからご紹介しました。実際に自然エネルギー導入を進めている地域では民間にも地方公共団体にも活発に動いている人々がいます。

自然エネルギーは地域分散型ですから、各地でプロジェクトが可能となります。デンマーク発祥の「環境エネルギー事務所」はその担い手としてプロジェクトの企画や実践を行う組織です。普及啓発はもちろん、地域での丁寧な説明や合意形成に向けた場作りも重要な役割です。中心となるメンバーは公共の志を抱き、ビジネスのスピード感と柔軟性と判断力を備え、地域の知恵とネットワークを持つことが期

待されます。

地方公共団体はこうした民間の活動を促すサポートを行い、人材を育てる仕組みを導入していくことが求められます。役所は規制や管理をすることという意識から、地域ぐるみで難題を乗り越えるための調整役となっていくでしょう。

こうした例は長野県飯田市に見られます。もともとあつた地域の非営利団体が中心となり、太陽光発電を幼稚園や保育園、地域センター屋根に設置する事業を2004年から始めました。同時に省エネや環境教育にも取り組んでいます。飯田市は公共建築物の屋根を提供するなど、さまざまな後押しを行い、市の施策の一部に取り入れています。今では長野県全体や日本各地でそのモデルを参考に

した取組みが行われています。

## 経済へも好影響

地域における自然エネルギーの効用は環境面だけではありません。自然エネルギー事業を地域で行えるようになれば、経済や雇用効果も期待できます。

こうした地域事業に対し、市民が出資を行う「市民出資」も始まっています。これは単なる寄付ではなく、出したお金に対し15年程度で一定の上乗せを伴って返ってくる仕組みです。前述の飯田市のプロジェクトも市民出資を行っています。

また、地域の金融機関の役割も大きくなっていきます。これから地域の事業が増えれば、地元の銀行や信用金庫が融資を行う機会も多くなるでしょう。地域の自然エネルギー事業が、地元の資金でまわること、地元経済により幅広い好影響をもたらします。

## 50/50プロジェクト

今年の夏、皆さんも校内の節電に取り組んだことでしょうか。国や自治体が進める取組みとして太陽光発電がついている学校もあるでしょう。

学校とエネルギーの関わりとして有名なプロジェクトは、50/50プロジェクトです。ドイツのハンブルクが発祥の地であり、省エネと自然エネルギーの両面から重要なものです。プロジェクトはまず省エネか

ら始まります。学校の照明や冷暖房の利用を生徒たちが自主的に見直し、運用を通じて改善しコストを減らします。各校が減らした分のコストは、半分以上が自治体の費用削減となり、半分は学校に戻ります。学校はそのお金を使って省エネ機器や自然エネルギー機器の導入や、さらなる普及啓発につなげます。加えて高学年から低学年へと自分たちの経験を伝え、環境教育を行う事例も見られます。一人一人の行動を自主的に変え、その行動が目に見える形で返ってくるという点で、従来の普及啓発よりも効果が高い取組みです。日本でもいくつかの事例があり、さらに広がっています。

## 地域発のエネルギー政策へ

21世紀は地域が主役となる時代です。地域が新しい仕組みやモデルを作ること、環境や経済がよくなるだけでなく、他の地域やより広い地域に影響を与えます。これまでの化石燃料と原子力を中心とした大規模集中型・中央集権型の上から決まるエネルギー政策ではなく、地域分散型でボトムアップ型のエネルギー政策へと変わっていくためにも地域のエネルギーに関する取組みは重要なのです。

本連載は今回で終了です。次号より「脱原発社会」を考えるための連載を開始します。



市民共同発電所点灯式



市民出資で設置された幼稚園屋根の太陽光発電所(飯田市)

# 自然エネルギーと地域社会

自然エネルギーを進めている地域では、みずからアイデアを出し積極的に動ける地域の人材が活躍しています。そうした市民の力と自治体の政策が組合わさることで、新しいモデルが生まれています。また学校では省エネを組み合わせた自主的な取組みが始まっています。こうした動きを通して、エネルギーと私たちの明日を考えていきましょう。

特定非営利活動法人  
環境エネルギー政策研究所 (ISEP) 主任研究員 山下紀明

国連 UNHCR 協会事務局長の  
高嶋由美子氏が、  
紫波第一中学校3年生へ講演!



昨年9月9日、修学旅行で東京を訪れていた岩手県の紫波第一中学校は、研修の一環として「生き方に関わる講演会」を開催し、その講師として国連 UNHCR 協会事務局長の高嶋由美子氏が招かれました。

講演会を企画したのは、紫波第一中学校3学年主任を務める川村雅代先生。川村先生は本連載を読み、国際的な視野に立って難民支援活動を続ける高嶋事務局長に、今までの体験と「生きること・働くこと」の意義について、ぜひ生徒たちに語ってほしいとの思いから、講演を依頼したといっています。

講演会は、「難民ってどんな人?」「難民の人は日本にもいる?」などのクイズからスタート!また、「私たちの身近で突如、銃撃戦が起こったら、どうする?」「何を持って逃げる?」など、もし自分(生徒)たちが難民の立場になったらどうするか、といった視点も盛り込みながら、難民の実態や難民キャンプの様子などについて、スライドを用いながらわかりやすく説明しました。

さらに、難民を保護し、難民問題の解決へ向けた活動を行っている UNHCR やその活動を支える国連 UNHCR 協会の役割について触れるとともに、「難民の人たちは、すべてを失っても前を向いてたくましく生きている。彼らからもらえるパワーや感謝の言葉は、お金では買えない大切な財産」と、仕事のやりがいを語りました。

最後に、高嶋事務局長は「物事の捉え方は、人それぞれ。自分と違う考えの人に対して、まずは相手を「知ってみよう」という気持ちをもつことで、自分の世界も広がる」と伝えとともに、「自分で決めてこそ、人生は切り開かれる。興味があることには積極的にチャレンジして、将来の仕事にやりがい、生きがいを見つけてほしい」と、メッセージを送りました。



▶生徒たちが修学旅行の思い出をつづった個人新聞。



命からがら難民キャンプにたどり着き、ようやく食事にありつけた子ども。

一人であれニュースになります。しかし、難民キャンプへ逃れる途中で亡くなる人々の命は、単なる数字として報道されるのみです。たとえ何十人という数であっても、私たちの日常とあまりに乖離しているため、実感が湧かないというのが現状でしょう。しかし、彼ら難民たちも皆、一人ひとりの命の重さは私たちと同じです。

UNHCR の2011年8月の死亡率統計によると、ソマリア国内では5歳以下の子どもが1日平均約16人亡くなっているといわれています。果たしてこの数字を、どれほどの人が実感をもって捉えることができるでしょうか。

各国連機関と連携しながら  
支援活動を展開

ソマリアの緊急支援を行う UNHCR は WFP (国連世界食糧計画)、UNICEF (国連児童基金) 等ほかの国連機関と連携を取りながら行っています。たとえば、WFP が水や食糧を支給したら、UNHCR はテントや水汲み容器、バケツ、調理器具等を支給するといった具合です。そのほかにも、UNHCR が行う難民の移動状況の把握は、ほかの機関にとって、どの地域にどんな支援をするかを検討する重要な判断材料となっています。

難民も私たちが  
命の重さは同じ

平和な先進国では、人が亡くなるような事故や災害が起これば、それがたとえ

UNHCR では、昨年9月より、難民キャンプで子どもたちの栄養失調をなくすための栄養補助食品の支給、下痢、麻疹の予防接種プログラムの支援を開始しました。栄養状態が悪く免疫が低下しているときには、日本ではたいした病気ではない麻疹であっても、死に直結する可能性があります。そのため、小さな子どもへの予防接種が急務なのです。

国連 UNHCR 協会のホームページでは、随時、現地からの新着情報を読むことができます。状況改善のため、ぜひ皆さまのお力をお貸しください。

中東イエメンへも  
難民が流出

もう2年間もまとまった雨が降っていないソマリアでは、国連により昨年7月に南部2地域、9月には唯一の穀倉地帯を含む計6地域において「飢饉宣言」が発表されました。

飼っていた家畜が死に、食糧が底をついたそれらの地域に暮らす住民は、皆「水と食糧」という生命維持のための最低限の支援を求めて家を捨てます。そして、首都モガディシユをはじめとする国内避難民キャンプのほか、同じ大陸の

北東部「アフリカの角」地帯に位置する周辺国(ケニア、エチオピア等)の難民キャンプまで何十何百キロもの距離を歩いて避難しています。しかし、受け入れ先の難民キャンプはすでに許容人数を超えており、飽和状態。この緊急事態に対応すべく新たなキャンプの設営が進められてはいますが、まだまだ十分な支援が行き渡らず、先の見えない状況が続いています。

そんな難民の動きに変化が生じ、昨年夏以降、対岸の中東イエメンへと逃れる難民が増加しています。UNHCR (国連難民高等弁務官事務所)によると、8月



それでも  
ここにある ふるさと 10

続く干ばつ、増える難民  
止まらない  
ソマリアの危機

長期化した内戦による混乱と国土の疲弊、そこを襲った南部の過去60年で最大の干ばつによる飢饉。今、ソマリアは今世紀最大の人的危機ともいえる深刻な状況に直面しています。水と食糧を求め国内外へ避難する難民の数は増加の一途をたどり、周辺国の難民キャンプは人があふれ、すでに飽和状態。緊急支援の手も依然、追いつかない状況です。前号でお伝えした時点から、事態はまったく好転していません。今号も引き続きソマリア難民キャンプの窮状をお伝えします。

ケニア・ダダブ難民キャンプ「CampBeat」プロジェクト 続報

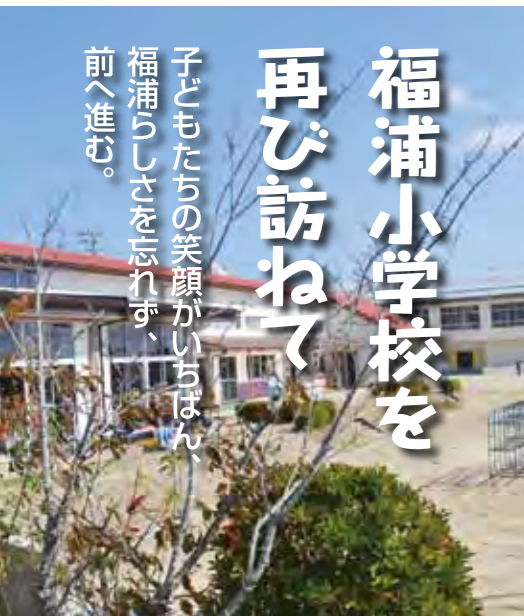
突然の緊急事態発生に、学校再建の目途は大幅に遅れる

もともと定員の約3倍もの人口過密状態が問題となっていたダダブ難民キャンプですが、今年に入りソマリアの飢饉が深刻化すると、一気に15万人強の難民が新たに流入し、キャンプ内外は避難民であふれ返り混乱を極めています。現在は、周辺に新たな難民キャンプを設立し、そこへの移動を着々と進めている最中ですが、まだまだ混乱は続いています。

ダダブ難民キャンプの多くを占めるのが、学齢期の子どもたちです。しかし、就学率はごくわずか。音楽プロジェクト「CampBeat」は、そんな子どもたちが通う学校再建をめざした取り組みだったのですが、残念ながら、今の非常事態にプロ

ジェクトは頓挫してしまっているのが実情です。今日の水、明日の食糧がままならない現状では、どうしても教育まで手が回りません。実際、一時下がっていたダダブ難民キャンプでの急性栄養失調率が、昨年になって一気に倍近くまで上昇してしまいました。

しかしながら、教育は将来、難民が自分の力で立ち上がるために必要不可欠なもの。事態が一段落した際には、「CampBeat」で起こした火種に再び息を吹きかけ、学校再建に向けた希望のともし火を、今度こそ絶やさずに燃やし続けたいと願うばかりです。



# 福浦小学校を 再び訪ねて

子どもたちの笑顔がいちばん  
福浦らしさを忘れず、  
前へ進む。

2011年3月11日、福島県南相馬市は東日本大震災による地震と津波、東京電力福島第1原子力発電所の放射能汚染という三重の災害を受けました。今もなお警戒区域内にある小高区の福浦小学校は、2010年11月に食育の取材でお邪魔した小学校。本誌139号に取材記事が掲載されると、それを読んだ名古屋市立大森北小学校6年1組の今枝先生と子どもたちからお手紙と千羽鶴が贈られました。大震災から半年が過ぎた10月中旬、福浦小学校の避難先である鹿島区の八沢小学校に、安齋郁子校長先生をお訪ねし、お話を伺いました。



安齋郁子(あんざいいくこ)校長先生

## 4月22日 9人だけで授業を再開

取材日の10月12日現在、福浦小学校は、原発から32キロ離れた八沢小学校の校舎内に市内5校(福浦小・原町第二小・高平小・大甕小・太田小)と共に間借りし授業を行っています。福浦小学校の全校児童は、年度当初は122人いるはずだったのですが、震災により県内・県外への避難が相次ぎ、今は約4分の1の31人に減ってしまいました。

6校共同での新学期が始まったのは4月22日。八沢小学校の総児童数は120人から344人に増え、教職員も12名から52名に急増しました。福浦小学校の児童数は、わずかに9名でした。8月25日に2学期が始まると、やっと31名に。今後、仮設住宅への入居や生活の場が整うと、少しずつ戻ってくる児童は増えてくるそうです。授業は、6校の児童全員を学年別に再編成したクラス(各学年1~2クラス)で行われています。

安齋校長先生にお話を伺うと「授業を再開した当初は、学用品などあらゆるものが足りませんでした。廊下にも机を並べて勉強したり、校庭には出られないので体育館で運動したりなど、とてもたいへんでした」。

続けて「10月17日からは、八沢小学校の校庭に仮設のユニット校舎が完成し、福浦小学校として、ようやく「独立」できることになりました」と、笑顔で話します。しかし、このユニット校舎もあくまで仮住まいで、次は鹿島小学校内の仮設校舎へ移転するそうです。



教室内、混成クラスなので体育着もそれぞれ



校庭に建つ福浦小学校のユニット校舎

※10月17日現在、緊急時避難準備区域が解除されたことで、大甕小は元の校舎で学校再開。太田小は、八沢小から大甕小へ移転。

「震災当日、小高地区にある福浦小学校には、500人もの近隣の人たちが避難していました。みんなで助け合いひと晩を過ごした翌日、原発が爆発したという思いもよらない情報が入り、全員が小学校を後にしました。大地震にも耐え、津波にも襲われなかったあの大切な学校に、3月12日以来、一度も帰っていないのです」。

## 子どもたちの心のケアに 県内をまわる日々

安齋校長先生の話は続きます。「私は、子どもたちが区域外就学している相馬市や福島市、二本松市などの小学校を順番に訪ねました」。



掲載記事で友達を見つけ、笑顔で盛り上がる



首から提げているガラスバッチ(積算線量計)



大森北小学校から贈られた千羽鶴

兄弟のように仲のよい6年生全員

とても遠いのに、自分たちのことを考えてくれてうれしい

自分たちでできることで、いつか恩返ししたい

お手紙たくさん書いてくれてありがとう

千羽鶴、見ると勇気が出るよ

ありがとう、自分たちも頑張らなきゃと思った

子どもたちは、校長先生の学校訪問を楽しみに待っていてくれて、いろいろと話してくれたそうです。校長先生は、他校で学ぶ児童の様子を知らせたり、「困っていることない?」と聞くと、「平気だよ」「楽しくやってるよ」と元気な笑顔で返事が返ってきます。しかし、「福浦に帰りたい、いつ帰れるの」と聞かれることも多く、自分を逆に気遣う笑顔の裏に、子どもたちのつらさや寂しさを感じたそうです。「震災前、当たり前前にみんなで過ごしてきた日常が、こんなにも懐かしく愛しいものだったということ、再会の喜びとともにしみじみと感じました」と校長先生は話します。

## 困難や環境の変化に たくましく順応する子どもたち

子どもたちの毎日は、困難の連続で

す。登下校は、保護者の車での送り迎え、または大型バスでの集団送迎です。校舎外へ出るときは、長袖・長ズボン、帽子とマスクは欠かせません。10月17日から、やっと校庭で遊べる時間が1日2時間になりました。仮設住宅など住む場所もバラバラなので、放課後、お友だちの家に遊びに行くこともできません。

環境は激変しましたが、子どもたちは元気です。集まってくれた6年生7人に、八沢小学校に来てどうですか?と聞くと、「他校の子とも友だちになれたよ」「言葉や遊び、話題が違うのでビックリ」「こっちの水道は自動だけど、福浦は手でひねったよ」など、違いや学校差に気づきながらも、それを楽しんで自分なりに消化して頑張っていることが伺えました。

安齋校長先生は、「この困難な時

期にあっても、明るく元気で素直なところや、みんなが仲良しの「福浦っ子」らしさを守って伸ばしていきたい。学校あつての地域、地域あつての学校なのだという強いつながりを再認識し、近い将来に小高区のある校舎と校庭に帰り、地域とともに復興していきたい」と希望をこめて話しました。

以前と変わらない安齋校長先生や明るく屈託のない子どもたちに再会でき、2010年秋の「芋煮会」を取材した時のような、温かくおだやかな日常が一日も早く福浦小学校と東北の被災地に戻ってくるよう、心から祈ってやみません。



震災前と比べ、まだまだ簡素な給食

## ソマリア緊急支援のため、皆さまの温かいご支援をお願いいたします!

1 国連UNHCR協会のホームページから  
ご寄付いただけます。 <http://www.japanforunhcr.org/>

- ご寄付は銀行、クレジットカード、Edy などによってお申し込みいただけます。
- コンビニやゆうちょ銀行の取扱票のご請求もこちらからお受けします。
- ご寄付は、寄付金控除の対象となります。

ホームページ



2 郵便局から  
ご寄付いただけます。

ゆうちょ銀行  
口座番号 **00140-6-569575**  
加入者名 **国連UNHCR協会**

※通信欄に「教職員共済だより」とご記入ください。  
※振込手数料はご負担ください。

## ご寄付でできること (一例)

- ▶ 1,000円で、厳しい自然環境から身を守るための毛布 2枚
- ▶ 3,000円で、避難中も子どもたちが勉強できるように教科書 10人分
- ▶ 4,000円で、栄養失調の子ども 5人に、治療用の特別栄養補助食品セット
- ▶ 5,000円で、避難中でも炊事できるように調理器具セット 2家族分
- ▶ 8,000円で、緊急支援パッケージ 1セット (毛布、マットレス、調理器具、石けんなどを含む)
- ▶ 27,000円で、家族が身を寄せ合えるテント 1張

みんなの力が集まれば、こんなに大きな支援に!