

# 教職員共済だより

2012 SPRING  
vol. 142

- ◆脱原発社会への道筋を考える①  
倫理と民主主義によるエネルギー政策作り
- ◆いのちを育む、食を見つめる⑩  
国産給食にこだわり 食と命のつながりを実践  
東京都杉並区立三谷小学校
- ◆それでもここにあるふるさと⑪  
希望を胸に、新天地へ旅立つ  
ネパールのブータン難民



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

教職員共済だより

2012  
vol.142

2012年4月1日発行(年4回発行)  
発行人 中村 謙 編集 事業メディア部  
発行人 中村 謙 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 ラボール日教済 電話03(5228)0661(代)



## くろすわーどばずる 頭の体操

ヒント 最高倍率335倍

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

二重ワク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

- 意志の疎通がじゅうぶんでないことと起こる
- 紅葉、潮干、キノコ
- スニーカー、ハイヒール、パンプス
- 大根と煮付けにすると美味
- 鈴木京香、蒼井優、香川照之
- ミネラルが多く飲み辛い
- 一歩間違えば自惚れに
- 世界一早く元旦を迎える国
- 意外と安いアイドルの○○○
- ノートPCで数字を多く入力する時に便利
- 松坂を超えるか
- 物事に対する意気込み

### タテのカギ

- 片意地
- 3人集まれば
- 頭を乱暴に言うことは
- 議長、○○あり!
- 丸くてかわいい。○○○な腫
- ごまめの
- のワル
- からかうこと
- 友を呼ぶ
- カイロ、ライター、コンタクトレンズ
- ベットの美容師
- 食、事情、消息
- 蛇の目、ビニール、折り畳み
- 地球の核
- ゴルフ場の10〜18番ホール

### 応募要項

●応募用紙またははがき等に答、住所、お名前(ふりがな)、組合員番号、勤務先をご記入の上、〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 教職員共済生活協同組合「教職員共済だより編集係」宛にお送りください。

●教職員共済生活協会のホームページからご応募いただけます。詳しくは応募用紙をご覧ください。

●ご応募の締め切りは6月20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かえさせていただきます。

●ご応募の際、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、掲載させていただいた場合には商品券を進呈いたします。

### 140号の正解

「セカイイチ」  
応募総数4071通(正解404通)の中から抽選で500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。

# 教職員共済だより

2012年 vol.142

## CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん① 茨城県 水戸藩らーめん
- 4 いのちを育む、食を見つめる⑩  
国産給食にこだわり食と命のつながりを実践  
東京都杉並区立三谷小学校
- 8 そうだったのか! 子どもの病気⑤  
子どもが罹りやすいアレルギー症  
②食物アレルギー  
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⑦  
心地よい職場は『快適なかかわり合い』から
- 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 7
- 16 NOTICE(教職員共済生協ニュース)
- 18 脱原発社会への道筋を考える①  
倫理と民主主義によるエネルギー政策作り
- 20 それでもここにあるふさと⑩  
希望を胸に、新天地へ旅立つネパールのブータン難民
- 22 編集後記
- 24 頭の体操  
連載まんが シンマイ先生⑤ めまたこうたろう

発行人/中村 讓  
編集/事業メディア部  
編集スタッフ/鈴木栄一朗 土川 泉  
吉田泰平



写真提供: 社団法人水戸観光協会



### 茨城県 水戸藩らーめん

私が茨城県つくば市へ「中央研修」に行ったときのこと。宿泊棟で親しくなった仲間たちと休日に水戸市内観光に出かけました。偕楽園、藩校弘道館、徳川ミュージアム、納豆販売店などを巡り、これも有名なと最後に訪れたのが「水戸藩らーめん」のお店です。

店長によると、日本で最初にラーメンを食べた人が水戸光圀公(黄門様)だそうです。光圀公が「大日本史」編纂のため、中国から儒学者朱舜水を招きました。そのときラーメンも一緒に伝わったようです。それを再現したのが水戸藩らーめんです。

水戸藩らーめんの特長は、何といても小麦粉にレンコンを練り込んだ麺。レンコンは茨城県の特産品の一つです。豚、鶏などでとったスープ。それに5種類の薬味(にんにく・らねぎ・らっきょう・しょうが)をかけていただきます。この薬味を入れることでスープの味に深みがでできます。

麺もスープも具もとてもおいしかった! 茨城県で偶然出会った県外の仲間たちと一緒にお店を探して食べたから、なおさらおいしかったのかもしれない。水戸市内には「水戸藩らーめんマップ」があります。皆様も水戸を訪れた際には、ぜひお気に入りのお店を見つけて食べていただきたいです。(三重県玉城町立有田小学校 田中基之様より)

「全国の旨いもん」の投稿お待ちしています。  
ホームページのWAI WAI SQUAREからお気軽に!  
教職員共済 検索 <http://www.kyousyokuin.or.jp/>

# 今年もやります! 共済わくわくキャンペーン

共済の資料を請求して賞品を当てよう!  
応募期間: 2012年5月1日~2012年6月30日(必着)

**A** [万歩計] 平成の伊能忠敬  
ゲームポケット万歩計。歩いて日本地図を完成させます。

**B** [携帯充電器] 常時サイモラジオ  
防災グッズ。手回し充電式なので電池不要です。

抽選で  
**1,000名**に  
当たります!

**C** 岩手の種詰め合わせ  
岩手のご当地種といえはコレ! 冷麺とジャジャ麺のセットです。

**D** [宮城産] 浦霞 純米吟醸  
(写真はイメージです)  
がんばろう東北! 杜氏入魂の逸品です。

◆各事業所よりキャンペーンチラシをお配りします。チラシに記載の事業所まで資料請求兼応募用紙部分をFAXいただくか、お電話ください。  
◆ご応募は一人さま1回のみとなります。  
◆賞品の発送は7月下旬となります。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ホームページからもご応募いただけます。  
  **モバイルサイトからもOK!**  
<http://www.kyousyokuin.or.jp/> 携帯サイト
※チラシがお手元に届かない場合は17ページに記載の事業所までお問い合わせください。

## 仲間どうしの助け合い、総合共済に加入しませんか

おすすめのポイントは...

- 1 **業務中に発生した賠償責任を最高3,000万円まで補償**(教職員賠償責任補償)
- 2 **日常生活(業務外)で発生した賠償責任も最高3,000万円まで補償**(個人賠償責任補償)
- 3 **地震が原因の住宅の損害も最高100万円まで補償**(東日本大震災でも共済金をお支払いしました)



※ご契約にあたっては必ずパン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。

## 総合共済は、少しの負担で助けあい 月額900円で、なんと12の保障!

1  教職員賠償	2  個人賠償	3  住宅災害等	4  災害見舞
5  火災等	6  死亡	7  後遺障害	8  傷害
9  入院・休業	10  介護(傷害事故による)	11  遭難救助	12  退職

※この共済は(株)損害保険ジャパンとのセット商品で、月額金900円のうち170円は損保ジャパンの保険料です。

### 教職員共済生協の各種共済があなたの生活をトータルでサポートします

総合共済 (住宅災害等給付金付火災共済) 火災共済・自然災害共済 (トリプルガード) 団体生命共済・医療共済 (自動車共済 (車両保険) 車両共済 (交通災害共済 (終身生命共済) 年金共済 (年金共済・遺族年金共済)

お問い合わせ・資料請求は17ページ記載の各支部事業所までお気軽に! 資料請求はホームページからでもできます。

**教職員共済生活協同組合** 〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 ラポール日教済  
TEL03-5228-0661(代)



# いのちを育む、食を見つめる

国産給食にこだわり  
食と命のつながりを実践

東京都杉並区立三谷小学校

元気な食育をささえる  
さまざまな取り組みを  
レポート!

10



東京都杉並区の落ち着いた住宅地にある小学校で、国産食材を使った給食を推進し、また子どもたちが学級園の畑作業にも熱心に取り組んでいるという東京都杉並区立三谷小学校を訪ねました。

自分で育てた野菜を  
収穫する喜びは大きい

真つ先に畑に入り、大きく葉が茂った大根を抜きにかかる子。畑をじっと見つめ、どれを抜こうか悩んでいる子。手をかけたものの、全く動かない大根に手こずっている子。小さな畑は、子どもたちの熱気で、しばし寒さも忘れるほどです。

茎の背が高く葉が茂っていても、抜いた大根は必ずしも太くはなかったり、地上の葉は小さく背が低くても、地下の大根は巨大だったり。ひとり1本限定なので、「ほら、ボクのはこんなに長いよ」「ワタシのは小っちゃすぎる!」「大きいのが取れたのに、虫喰いの穴だらけだ」など、悲喜こもごもです。虫喰いや小さい大根を抜いた子どもは、後ほど、江口先生が予備に抜いておいた立派な大根と取り替えてもらえました。

また、当日、ご近所からボランティアで来て大西さんも、子どもたちの収穫の世話をしています。大西さんは、元中学校の理科の先生で、三谷小学校の畑の管理をはじめ、校庭の木々の剪定や落ち葉集め、シイタケの原木栽培まで、三谷小学校の



やったあ!笑顔のVサイン



よさそうな大根を探して抜く



畑仕事や野菜、生き物に詳しい大西路男(おおにしみちお)さん

「農」の部分を手伝っている、江口先生の頼りになるパートナーです。

冒頭の青首大根は、2年生が種まきから発芽後の間引き、施肥、草取りなどをして、大切に育ててきたもの。子どもたちに感想を聞いてみると、「土の中で曲がっていたから、抜くのがむずかしかった」「最初力がいったけど、最後はスポツと抜けたよ」「大根は家でおでんにしてもらうよ」「うちは漬け物にしたり、葉っぱはサラダにしたり」などなど。2年生で大根の食べ方まで知っているのはびっくりです。また、畑の奥には、ご当地の練馬大根も植えられています。こちらは翌年の1月に収穫して、2年生がたくあんを作るそうです。



1年生の頭と同じくらい大きなかぶが取れた

### 三谷すくすく学級園の栽培作物(2011年度)

- 1年生** 生活科 朝顔(個人鉢植え)  
ニンジン(近隣の農芸高校と連携)  
生活科・国語 かぶ(「大きなかぶ」と関連から)
- 2年生** 生活科 さつまいも おくら 大根  
たくあんづくり トマト(ケチャップを作ろう)
- 3年生** 理科 キャベツの観察 ひまわり おくら 大豆  
ホウセンカ マリーゴールド(実のなる植物)
- 4年生** 理科 ヘチマ ゴーヤ ひょうたん(植物の成長)  
総合 三谷の野草 どくだみ茶 ごみのゆくえ 堆肥作り
- 5年生** 理科 エンドウの発芽実験後、豆を栽培  
総合・社会 稲 バケツ稲(個人) 田んぼ(クラス)  
豆腐(近隣の農芸高校と連携)
- 6年生** 理科・家庭科 じゃがいも栽培とじゃがいも料理

シイタケの原木栽培



校です。また、2004年には地域運営校(コミュニティ・スクール)の指定を受け、いいまちはいい学校を育てる学校づくりはまちづくりを掲げて、地域全体で子どもたちを育てる学校運営を行っています。

校舎のすぐ前には三谷小学校のシンボルツリーである、いちじょうの巨木があります。冬にかけ子どもたちは「銀杏ひろい」をして、皮むき・袋詰め、学校祭で販売。労働が対価につながることを体験しています。2011年は、その売り上げの一部を東日本大震災の被災地へ寄付しました。



腐葉土を作るために落ち葉を溜める木箱

る虫たちと遊んで虫に詳しくなったりする子も。子どもたちは、こんな都会の中にいるのにもとても恵まれていますよ」と話します。

1〜6年生までを通した学級園の活動は、収穫した野菜や米を給食で食べたり加工したりなど活発。「野菜嫌いがなおった」「野菜をよく食べるようになった」と保護者にも好評です。

食育とは生き方を学ぶこと

三谷小学校は、杉並区の北部、武蔵野の



廊下にずらりとぶら下がる大根入りの袋

取材ノート

これぞ、国産給食

取材当日、12月2日の給食は、麦ごはん、牛乳、ますのホイル焼き、じゃがいものとわかめのみそ汁、秋野菜の和え物。12月の給食日16回中、8回が国産給食でした。食材の産地を全部書き出してみると、麦ごはん(米・青森、強化米・兵庫、押し麦・山梨)、牛乳(千葉)、ますのホイル焼き(からふとます、玉葱、しょう油、ミックスチーズ・北海道、塩・岡山、えのきたけ・長野)、じゃがいもとわかめのみそ汁(じゃがいも、玉葱・北海道、小松菜・埼玉越谷、油揚げ・宮城～2010年度産、生わかめ・徳島、白みそ、赤みそ・長野と北海道)、秋野菜の和え物(ほうれん草・埼玉越谷、ぶなしめじ・長野、さくの花・山形、しょう油・北海道)。ホイル焼きの白こしょうと和え物のからし粉だけは、国産ではありません。全国各地から、国産の良質でしかも安価な食材を集める江口先生の努力は並大抵のものではないでしょう。全体に薄味で、食材の栄養がすっとからだの中へ入ってくるようでした。純国産の味わい、たいへんご馳走さまでした!



ていねいに調理されたおいしい給食

外で食べると、またいっそうおいしい青空給食



江口先生は「例えば理科でツル科植物の観察を学ぶ場合は、食べられないへチマではなくゴーヤやきゅうりを使い、理科と食育を結びつけてみます」「食育は他の教科と違い、学んだことをいかに日常化していくかにあると思います。子どもたちには、自分の食生活を見直し、国産食材を選ぶ目と舌を持ち、将来は自炊できる大人になってもらいたい」「給食は、究極のスローフードです。

給食は和食文化の最後の砦

公開しています。

三谷小学校では、週に4、5回は米飯給食です。また、行事食を大切にしながら、多様な給食に力を入れています。複数のメニューから児童が選べるリザーブ給食、1〜6年生の交流給食、お弁当箱に詰めてどこで食べてもよい

全国から食材探し 国産給食の壁にぶつかると

畑の収穫から戻って来た江口先生に、三谷小学校の特色である「国産給食」について、じっくりお話を伺いました。



穏やかな語り口の山岸一良(やまがしかずよし)校長先生

続けて「私は食育とは、命のつながりやを畑作業や米作りで体験し、将来にわたる生き方を学ぶことだと思っています。汗をかいて育てて食べることで、自分を支えてくれる他の命への思いやりや感謝の心が強くなると考えます」と、山岸校長先生は話します。

「国産給食に挑むようになったのは、2008年に起きた中国冷凍餃子の中毒事件がきっかけです。前任の校長から国産食材で給食をつくれなにかなどの要望がありました」「学校給食を調べてみると、外国産の食材が非常に多く、外食産業となんら変わらないのです。国産は米・肉・牛乳・たまご・野菜・生の果物ぐらいいで、魚や魚介類・パンや麺類・缶詰・豆腐や油揚げ・油・砂糖・スパイス類は、原料のほとんどが外国産でした」

江口先生は、あらためて日本の食糧自給率の低さに驚き、これ为本当に国産給食ができるのだろうか悩んだといいます。しかしあきらめず、国産食材を納入してくれる業者を探しました。それから4年、現在のように全国各地から食材を集め、国産給食をひと月の半分以上も実施できるようになったのは、東京には食材購入にほとんど制約がなく、パンと牛乳以外は自由に他県から買えるためだそうです。

「難しいのは、加工品です。ケチャップやジャムは、どこが国産だったら国産食材と認められるのか。原材料か加工地か



畑、給食室、教室と飛び回る江口敏幸(えぐちとしゆき)先生

一本釣りができる、またない体験



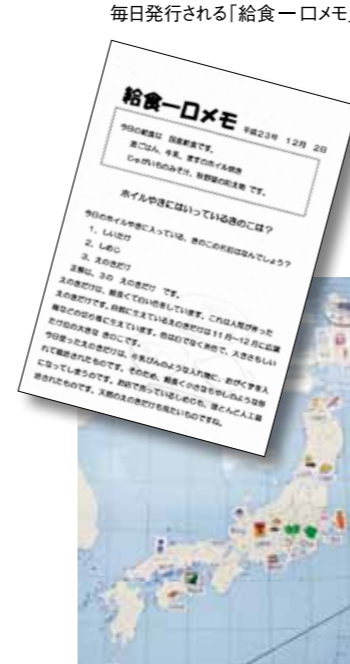
お弁当給食、バイキング給食、屋上の芝生で食べる青空給食など。行事食でいえば、土用丑の日の蒲焼き(予算の関係でうなぎではなく穴子で)をはじめ、親子料理教室でおせちを作ったりもしています。また、ユニークな試みとしては、生産地の漁業関係者からかつおの一本釣りの練習機を借りてきて、体育館でかつおの重さと漁のたいへんさを子どもたちに体験してもらったりもしていました。



調理指導もまじえて、教室で“食”を教える

主たる成分か、はたまた重量を占める部分か。そこでうちの学校では、一番重量があらかじめ主成分が国産であること、というルールを決めました。例えばイチゴジャムで、一番の重量部分が北海道産のりんご、主成分のイチゴが中国産、これでは国産食材とはいえません」と、江口先生。ここまで突きつめても国産に変えられないものが「豆板醤やソースなどの調味料、こしょうやカレー粉などのスパイス類、自給率がわずか0.05%というごま油でした。

三谷小学校では、給食情報を毎日発信しています。玄関から入ってすぐの壁に掲示された日本地図には、その日の給食の食材名と生産地の印が、子どもたちの手で毎日付けられています。また、江口先生が書いた「給食一口メモ」を全学級に配布。食材に関するクイズや豆知識を載せ、「食」への関心を高めています。さらに詳しい産地情報などについては、ホームページ上で毎日



本日の給食の食材がどこから来たかがわかる

栄養教諭という仕事

江口先生が就いている「栄養教諭」は、2005年にできた食育基本法に基づき新設された職種です。栄養士の資格を持ち、全国の小中学校で給食に携わっている栄養職員に教員免許を与え、教室で児童生徒に「食」に関する指導をしてもらうもので、文部科学省が創設しました。栄養教諭は、教育のスキルと栄養に関する豊かな専門知識を合わせ持つ教員として、学校給食を教材に指導にあたります。江口先生は、2008年、東京都における第一期の採用者5名のひとり。東京都の栄養教諭の草分け的存在です(栄養教諭は、都道府県に採用が任されていて、東京都は2008年まで栄養教諭を置いていませんでした)。

すべて手づくり、化学調味料も冷凍食材もうちでは使いません。だしもきちんと取っています」「家庭から旬の食材や伝統食が消えていく今、学校の給食から家庭食を変えていければ、私は、子どもが変われば親も変わる、と信じています」と熱く語ってくれました。

取材を通じて、三谷小学校の食育の実践のあなたには、給食を基本に家庭食を変え、「国産食材を数多くの学校が使うことで日本の農業や漁業の再活性化や地域産物の振興もはかれるのではないか」と語った江口先生の未来図が見えるような気がした一日でした。

## 年齢によって変わるアレルギー

食物アレルギーとは、ある特定の食材を食べた後に、その食材が抗原(アレルギー)となって起こるアレルギー反応のことを言います。蛋白やペプチド(タンパク質が分解されたもの)を含む食材はすべてアレルギーの原因となります。一般に食物アレルギーは、0〜2歳の乳幼児で発症することが多く、その後、年齢とともに減少していきます。症状は軽いものから死に至るものまでさまざまです。多くは皮膚のかゆみ、発疹等がみられますが、ときに呼吸困難や意識障害、血圧低下などの症状があらわれ、アナフィラキシー(急性アレルギーのひとつ)を起こすことがあります。

食物アレルギーを引き起こす上位3大原因食品は、年齢により異なります(表1)。特徴的なこととして、鶏卵、牛乳は乳幼児期から幼児早期に非常に多い原因食品ですが、耐性の獲得(いわゆる食べられるようになっていくこと)に伴い急激に減少していきます。これらを乳児型原因食品と言います。一方、甲殻類、魚類、ピーナッツ、ソバ、果物などは子どもの摂食する食材の広がりに伴って増加することから、成人型原因食品として分類することができます。

以前、3大原因食品といえば鶏卵、牛乳、大豆と信じられてきましたが、実際には3番目の食品は小麦であり、他にソバ、魚類、果物、エビ、肉類、大豆が上位原因食品となっています。なぜこのような変化が生じるようになったのかというと、多分に食生活の西洋化が一因ではないかと言われています。

## アレルギー耐性化のメカニズム

乳児期に発症する食物アレルギーで主要アレルギーの耐性化(食べられるようになっていくこと)は小麦、牛乳、鶏卵の順にみられます。大きくなってから発症する原因食品に比べて食べられるようになることが多いです。一方、成人型の食物アレルギーである魚類、エビ、カニ、果物などの耐性は、獲得されにくいと言われています。

食物アレルギーは経口摂取されると、理論上、タンパク質は消化という化学変化を経て、ブチドやアミノ酸に分解され吸収されると思われがちですが、現実には蛋白レベルでの吸収が行われています。このため、特に消化管の未熟な乳児ではタンパク質の吸収が多く感作(体が異物と判断していくこと)が成立しやすいと考えられています。逆に、消化管の消化能力が成長とともに高くなっていく乳幼児は、アレルギーが成立しにくいというレベルに消化し吸収できるようになるため、アレルギーの食物を食べられるようになっていくことが多いのです。

## アレルギー検査と予防法

原因食品を特定する上で、アレルギーの家族歴の有無を調べることは重要です。問診により原因食品を推測し、血液の検査で原因食品ごとのIgEという抗体を測定したり、皮膚に傷をつけ、そこに原因食品をつけて反応をみる皮膚テストをしたりします。ただし血液検査のIgEに反応があっても食べて症状が出なかったり、反応がなくても食べて症状が出たりすることがあるので、結果の判断は医師とよく相談をしてください。

食物アレルギーに対する確実な対策は、原因食品を特

私が小学生のころには、給食を残さずに食べないと、給食時間が終わらないというような指導が行われていました。今や「好き嫌い」を超えて、食物アレルギーの問題は深刻です。食物アレルギーの予防、コントロールは、やがて起こるアレルギーマーチの連鎖を断つのに重要と認識され始めました。

そうだったのか!

子ども  
の病気

子どもが罹りやすいアレルギー症  
②食物アレルギー

### mini column これとあれあれとこれ? 意外な食品の交差抗原性

ある食物にアレルギーを持っている人は、同じような成分を持っている他の食品でも症状が出ることもあるので注意しましょう。例えば、桃のアレルギーがある人のうち55%の方は他のバラ科のリンゴ、プラム、サクランボ、梨にもアレルギーがあることがあります。他にもメロンにある人は92%の確率でスイカ、バナナ、アボカドに。エビにある人には75%の確率でカニ、ロブスターに。牛乳のアレルギーの人は92%の確率でヤギ乳にアレルギーがあります。そして、ラテックスのアレルギーの人はキウイフルーツ、バナナ、アボカドに35%の確率でアレルギーがあります。意外なことに、以前、常識的にとらわれていた牛乳アレルギーの人は牛肉も食べられないという俗説は、確率的に10%位であることがわかりました。ですから、牛乳アレルギーの人が牛肉を食べても大丈夫なことが多いのです。



指導  
キョウサククリニック川口前川  
院長 新実 了先生

## アレルギー制限はどこまで必要?

食物アレルギーは薬で治るのかということですが、残念ながら有効な治療薬はありません。治療に関しては、アレルギーの必要最低限の除去と時期を考慮した制限の解除が必要で、継続的に主治医の先生と相談しながら経過を観察することが必要です。これは乳児に限った話ですが、母乳栄養中の母親の食事は特に制限をしません。母乳を経由してお子さんがアレルギーを摂取してしまうことも考えられますが、お子さんに症状が出現しない範囲であれば、なるべく制限をしないというのが基本です。同じアレルギー症状でもアトピー性皮膚炎に食物アレルギーが関与している場合では、きちんとしたスキンケアや適切なステロイド剤などの治療を行う必要があります。

最近の研究では、食物アレルギーの乳幼児が気管支喘息を発症する頻度は34〜80%と高く、食物アレルギーが気管支喘息のリスクファクターになるとの報告が多く寄せられています。そこで、乳幼児期の食物アレルギーの予防、コントロールがアレルギーマーチの予防につながるのでは、と期待されています。

(表1) 年齢別 食物アレルギー原因食品

	1位	2位	3位
0歳~6歳	鶏卵	乳製品	小麦
7歳~9歳	ソバ	エビ	小麦
20歳以上	魚類	エビ	ソバ

# 心地よい職場は 『快適なかかわり合い』から

毎日身を置く職場。人間関係に引っかかりを抱えたまま過ごしていると、心身に疲れがたまり続け、仕事も手につかない状況を招きかねません。周囲との快適なかかわり合い方のコツを知って、豊かな気持ちで毎日を過ごしたいものです。

監修／産業カウンセラー 河埜 英介先生

## 大切な人間関係 大変な人間関係？

人と人の深いかわり合いのうえでこそ、十分に役割を果たすことができるのが教職員の職場。学生や子どもたちとの深いかわり合いはもちろん、日々の中で、職員同士で力を合わせることが不可欠な状況も少なくないでしょう。

しかし、その大きなポイントといえる人とのつながりも、ひとたびボタンのかけ違いが起きると、ストレスの原因になるものです。苦手な人と毎日顔を合わせるということになると、最初は「我慢すればいいや」と思っていたことも、



## 心を解放する ストレス解消法

### まず自分のことを認めてあげる

不得手なことは誰にでもあるもの。なにか失敗したり、思うようにいかないことに遭遇したら、間違いがあった部分は心に留めつつも、よかった部分は「よくできた」と自分をほめてあげることが大切です。もちろん、仲間に対しても同様の気持ちで触れ合いたいところです。

### 白 or 黒という 極端な思考を回避してみる

「良いか悪いか」「敵か味方か」など、人や物事を限られた判断要素の中で評価しようとすることは、結果的に不安定な気持ちを誘いがちです。とくに人間は多面的なもの。長所を見て、相手を受け入れる姿勢で関係を築こうとする気持ちを意識してみましょう。

### 『できない』も、 大切なコミュニケーション

自分の許容量を超えてまで人の要望を受け入れ続けていては、いずれパンクしてしまいます。とはいえ教職員の職場というものは、想定していなかった業務が突如発生するもの。もしそんな事態が続く時は、周囲の仲間と相談してみるとよいでしょう。

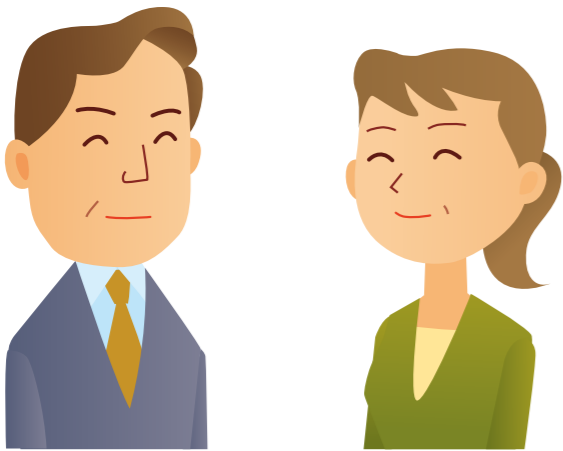
しだいに心の負荷が重くなってくるものです。そんな人間関係に起因するストレスは、実はちょっと考え方を考えるだけで、気分がスッと楽になることがあります。まずは、下の3つを試してみてください。

## 「伝わる」コミュニケーションで 快適な職場環境を

慣れ親しんだ人に囲まれている職場でも、周囲の人のことを1から10まで知っているかと問われたら、なかなかそうはいかないもの。同様に、あなたがもし「言わなくてもわかるだろう」と思っていることがあるとしたら、それは、時として伝わらないことがあるものです。実は、職場での誤解や行き違いの原因のほとんどはこのケース。大切なのは人の「察し」を過信せず、自分の思っていることを極力言葉にして相手に伝えるよう心がけることです。

もちろん伝えなくていいことまで言う必要はありません。逆に伝えたら喜ばれそうなお話は、どんどん言い合おうとしましょう。また注意や指摘をする必要がある時も、なにか一つ長所を言い添えると、それだけで相手の気持ちにも違いが表れるでしょう。

## より豊かなコミュニケーションのために 大切にしたい3つのコツ



### 1 コツ 「笑顔で」「真面目に」 表情を大切に

人は相手が話している内容以上に、どんな表情をしているかということ、印象を感じ取っているもの。笑顔が心がけるだけで、印象はグンとよくなります。たとえ人に注意をする時でも、怒りをあらわにするよりも真剣な表情で対応するほうが、気持ちがスムーズに伝わり、その後も良好な関係が維持できるでしょう。

### 2 コツ 自分も相手も 尊重した話し方が大切

意見が異なる相手と話し合う時も、頭ごなしに否定したり、逆になにが大切か判断する前に自分の意見を取り下げたりすると、なかなか深いコミュニケーションをとることができず、継続的な関係を築くことが難しくなってきます。もし自分の感情が高ぶっていると感じたら、すぐになにか大きな決断をするのは避けたいところ。一度時間を置いてクールダウンするように努めましょう。

### 3 コツ ボディランゲージを 意識してみよう

表情同様、身ぶり手ぶりは話している内容をより説得力のあるものとして相手に伝えるために有用な手段です。ボディランゲージというと、外国人の大きい仕草をイメージして抵抗を感じる人もいますが、それほど大きい仕草である必要はありません。主張が誤解なくキチンと伝わるよう、要所要所に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

# 交 差 点

[全国からのお便り]

## ネコまでボランティア来たか

福岡県 永松 正道  
教職員共済生協の総合共済の説明を、担当者会で聞きました。個人の過失が問われた時に、それを補償するしくみもあるということで、ありがたいと思う反面、そこまでどうとう来たか、とも思いました。

雑誌で、アメリカの医師が訴えられた時に備える保険料が、収入のほとんどを占め、医師を辞めたという記事を読んだことがあります。教職員賠償という補償までついて、掛金が月額900円というのは、オススメだと思わずにはいられないが、何か心の中では「これでいいのか」という気持ち駆け巡る。時代がそういう時代なのだと言ってしまうえば、それだけのことだけでも。

## ささやかな楽しみ

山口県 伊藤 美紀江  
毎日おいしく給食を食べている私。養護教諭という仕事に就いているながら、実は魚がちょっと苦手（いや、かなり？）。栄養教諭の一直線に飛んでくる眼差しを受けながら、魚も頑張つて食べています。

職員室の9月のカレンダーには、好きな献立の日にハートのマークを書いて響感を買ったので、10月は苦手なメニューの日に、苦手な献立名を書いて「チャレンジ献立」と言っていたら、さらなる響感を買ってしまった・・・。11月のカレンダーには何と書いて給食を楽しもうか。ささやかな楽しみです。

## スリルとサスペンス

石川県 倉内 嘉恵  
「公的年金支給65歳から」と世間で認知？されたところ、今度は「68歳からの支給へ」と流れ始めている。オイオイ、いくら長寿自慢の国とはいえ、いくら我が家が長寿遺伝子の家系とはいえ、68歳まで生き残っているかどうか、自信はない。ここまでくると、まじめにコツコツ納め続けた年金を、我が身が受け取れるかどうかは、それこそ二世一代の大バクチとなつてしまった。

## 感さるるじじいじい

東京都 勢畑 多恵子  
震災直後に、「生徒や親の間で「義援金を募ろう」という声が上がった。それについて、生徒会の役員の一人が「この震災は復興に長くかかる。だとしたら、今、大騒ぎして集めるより、しつかり計画して長期的に応援していく方法を考えた方がよい」と言つたので、私は大いに感心した。また、その子は他の生徒が「お小遣いで何かを買うのを我慢して義援金に入れる」と言ったのに対して、「それは違う。お金も使つて、寄付もしないで経済が停滞しちゃうよ」と教えていた。自粛ムードの中、またまた感心した。

## 人間と原発は共存できない

大阪府 江草 正雄  
人間と原発は絶対に共存できないと思つていましたが、東日本大震災が実際に起き、思つていただけでは駄目で、もっと行動に移すべきであつたと猛省しています。「想定外」というのは言い訳であり、東京電力は想定するのを避けていたとしか思えません。最も辛い立場にあるのが、福島原発の近くの被災者たち。一体、彼らに何の罪があ

教職員の年金支給は、どう変わつていくのか・・・。数年前と現在、そして自分が退職するころには、と目が離せない。スリルとサスペンスの世の中になつてしまった。

## 感性を刺激する授業

京都府 増田 真由子  
教職員共済だより140号の醤油作りの記事を読ませて頂き、大変魅力的に感じました。私は今、小学校で5・6年生の家庭科を受け持っています。教科書の内容を日々こなすのですが、何か足りないように感じていました。学習し、テストすることは大事なことではありますが、やはりそこは「家庭科」。実践というものをと大切になりたいと感じていました。

やはり子どもたちは「製作」や「実習」となると目をキラキラさせます。目で見てふれて、そして自分の手で作り上げる。このことが子どもたちの感性を刺激させる気がします。確かに教師の労力は使いますが、その分、子どもたちの目の輝きが返ってくると思えます。自分でデザインしたラベルを貼つた「MY醤油」を持つ子どもたち。その輝きが伝わってくる気がします。私にも何かできれば。本当にそう思います。

るのでしようか。彼らの生活や地域の復興を最優先に、さまざまな施策をとるべきです。東京電力の罪は問い続けなくてはなりません。

## 老猫に癒される毎日

北海道 井上 政史  
教職に就いていると、どうしてもよそ様のお子さんの学習指導や生活指導に時間を割くことになり、つい自分の子どものことは放っておきがち。その穴埋めという訳ではないつもりですが、ペットを飼いたいという子どもの希望には甘くなつてしまい、気がつけば、子どもは進学・就職・結婚と、次々と親元を離れ、残つたのは老年期を迎えたベツトたちだけ。イグアナとチャボを看取り、今は残る老ネコ2匹の世話に追われる妻に、「たまには動物の世話から解放されて、旅行にでも行きたいね」と言われながら、休日には老ネコの手足をもみほぐしています。ネコどうしでもみほぐしたり、もみほぐされたりという経験もなく、人間にマッサージされるという快感にすっかりハマつたようで、先日はゆるんだ口元からヨダレを流していました。最近の私の楽しみは、老ネコをマッサージして、その幸せそうな表情で流すヨダレを見ることです。

## 今に生きる昔の知恵

岐阜県 宗宮 正樹  
地震・津波による福島原発の停止で昨夏は節電が必要となり、ゴーヤによる日よけが流行した。日本人は江戸時代にはヨシズやアサガオで日よけをしており、昔の知恵を生かすこととなった。

当時は、アサガオを行燈仕立てにして、その花のつき具合を競つて楽しんでた。軒先には水がめや水桶を置き、雨水を溜めて防災にも心がけていた。人糞尿は畑の肥溜めに入れて肥やしにし、糞尿回収業が成り立ち、衛生にも役立っていたという。もちろん電気のない暮らしながら、「もの」を生かすその工夫した生活ぶりには、現在でも学ぶべきものが多いと感じている。

## 危ないブレーキなし自転車

香川県 増田 美樹  
ブレーキのないピストバイク（競技用自転車）で公道を走り、道路交差法違反（制動装置不良）容疑で交通切符を切られるケースが相次いでいる。一時の快楽に走らず、歩行者を大切にできるような自転車の楽しみ方を見つけてほしい。自転車の運転マナーを社会全体で高め、せつかくのブームを定着させていきたいものだ。

## ふるさとを愛する

福岡県 橋本 洋  
田川市の中学校に勤務しています。昨年は山本作兵衛さんの炭坑画が世界記憶遺産に認定され、街も活気づいています。

勤務校でも、私の担当の美術の授業で、「田川の新銘菓」のデザイン画を生徒たちに描かせ、ふるさとを愛する心を育んでいます。昨年度は、デザイン画の一つが、近くのケーキ屋さんで実際に商品となって販売され、話題になりました。今ではさらに協力店が増え、このプロジェクトも拡大していく見通しがついてきたところです。次代の田川を支える若者たちを、教科学習の面からも育てていこうと、強く思っています。

## たまの雪なら

千葉県 宮内 美奈  
1月23日から24日にかけて降った雪が積もり、校庭の芝生に、久しぶりに溶けずに午前中いっぱい雪がありました。雪遊びにはしゃぐ子どもたち。雪合戦が出来るほどに積もつたのは近年なく、写真を撮りに行った私も雪合戦に巻き込まれました。たまに積もる分には、雪も有難いものです。



教職員共済だより WAI WAI SQUARE OPEN!

各連載のバックナンバーもご覧になれます

「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『全国の旨いもん』（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 7

特定社会保険労務士 吉田泰平

若い人ほど自己防衛が必要だよ



2013年度になると退職共済年金は61歳以降の支給開始となります。60歳以後も働き続けられればいいのですが、誰もがそうとは限りません。「早期退職」をする場合には、慎重な計画と準備が必要となります。そこで今号はご要望の多い「早期退職者のマネープラン」についてご説明いたします。

## Q1 早期退職を検討しています。その場合の注意点について教えてください。

早期退職に限らず、退職にあたっての注意点は次のとおりです。

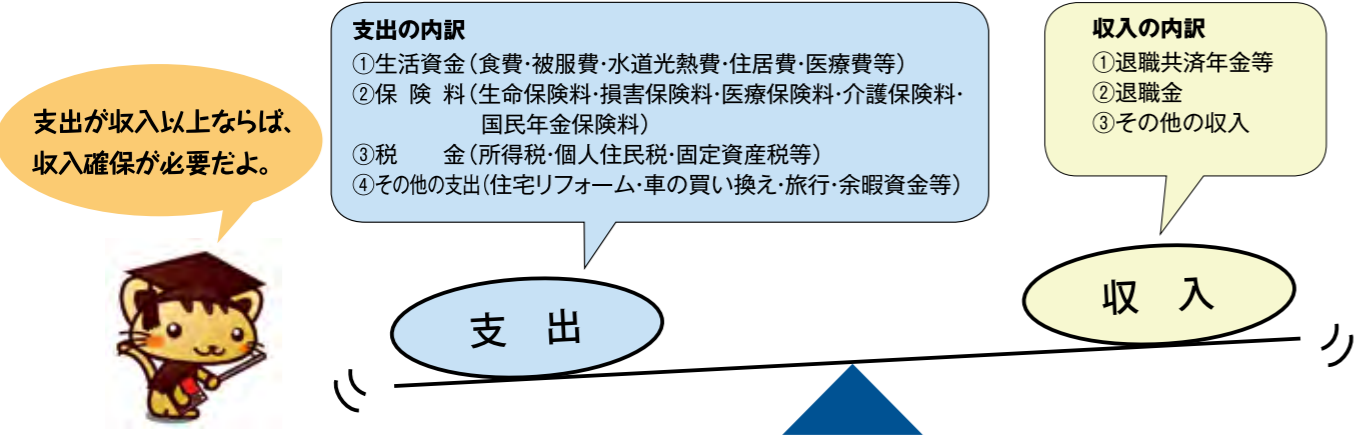
### ●退職を検討する場合の注意点

- ① 退職後の支出(生活資金・保険料・税金等)は?
- ② 退職後の収入(退職金・退職共済年金等)は?
- ③ 無収入期間または支出が収入を上回る期間に、自分で備える金額は?
- ④ ③をどのように確保するか?(退職金や預貯金の取り崩し・個人年金等)

退職後の家計は自己防衛が必要?

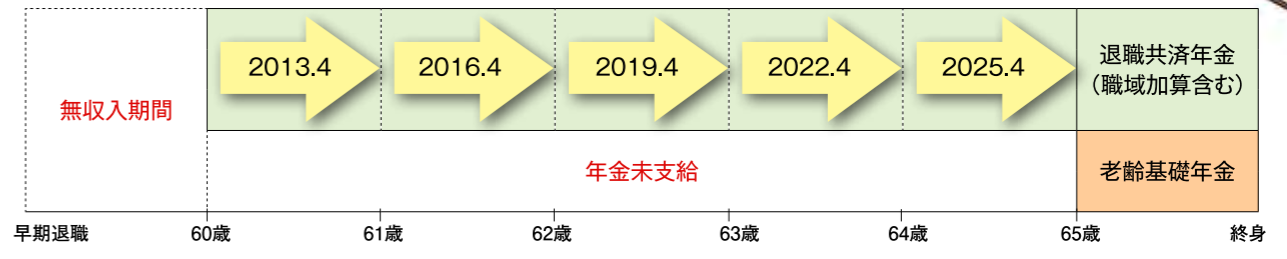
退職後の支出と収入のうち、支出はまず現状を把握して、退職後も必要なものかどうか分析します。特にご注意くださいなのが、給与引去りであった医療保険料(短期掛金)や個人住民税等への備えです。前者は退職後も公立学校共済組合等の医療保険制度に任意継続加入すると、事業主負担がなくなるため、掛金負担が増加するケースが多いようです。その一方、国民健康保険に加入すると、退職後1年目は現職中の所得をもとに保険料が計算されるため、任意継続加入よりも負担が大きくなってしまいます。次に個人住民税も、前年の所得をもとに課税されるため、退職後1年目は思わぬ出費が予想されます。

退職後の支出と収入の主な内訳は以下のとおりです。退職後の支出と収入のバランスが取れていればいいのですが、支出が収入を上回るようでしたら、支出を見直すかあるいは収入確保を考える必要があります。



ご注意くださいなのが、早期退職の場合、退職共済年金が支給されるまでは「無収入期間」となることです。次頁図1のとおり、2013年度から年金支給開始年齢が引上げられると、無収入期間は従来よりも拡大してしまいます。前号でご説明した退職共済年金等の「繰上げ支給」を選択しても、繰上げられるのは60歳までです。そのため早期退職をする場合、「無収入期間の収入確保」をしっかりと考える必要があります。

●図1 退職共済年金の支給開始年齢の引上げと無収入期間



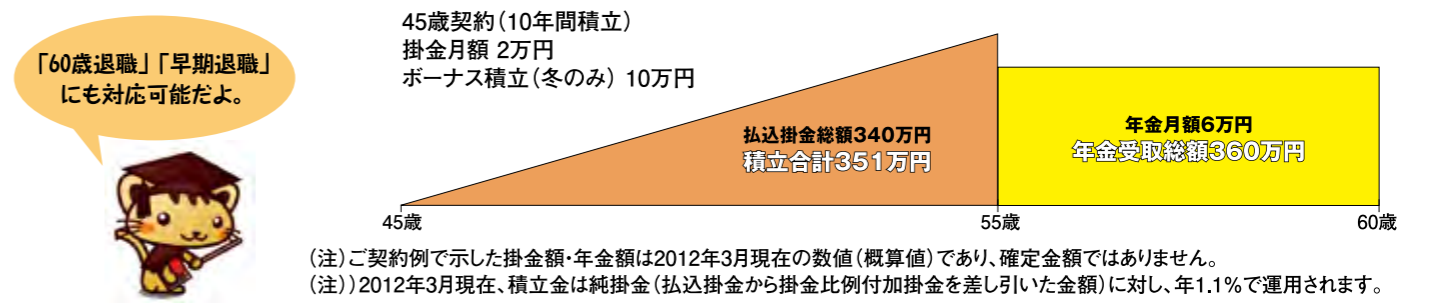
※60歳～64歳までは、満額年金ではない部分年金です。老齢基礎年金を含めた満額年金は、65歳からとなります。  
※黄色の矢印は、退職共済年金の支給開始年齢が61歳から65歳へと上げられる時期です。

## Q2 現職中からどのような準備が必要ですか?

現職中からの準備方法として、一般的なのが「財形年金貯蓄」「個人年金保険(共済)」です。前者は給与天引きで、元本と利息の合計550万円まで非課税で積立することができます(年金以外の払出しは課税)。年金受取開始は60歳からです。そのため早期退職した場合、60歳まで据置いた後に年金として受取る(非課税)か、一時払い(課税)かの選択となります。

次に個人年金は、60歳から年金で受取れるものが多いのですが、50歳代で受取れるものもあります。その一つに教職員共済生協の「年金共済B型」があります。「年金共済B型」のしくみは次のとおりです。

●図2 教職員共済生協「年金共済B型」の契約例(5年確定年金)



「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2012年3月現在の数値(概算値)であり、確定金額ではありません。  
(注)2012年3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歳以上の退職者」ならば、「年金受取」を自由に決めることができます。早期退職だけでなく、60歳退職の場合であっても、退職後の生活をしっかりサポートします。

2013年度から退職共済年金の支給開始年齢が61歳になります。60歳退職を含む早期退職の場合、無収入期間が生じてしまいます。さらに61歳から支給される年金は、満額年金ではありません。現職中の給与も最近の厳しい経済情勢を受けてなかなか増えていきません。退職金の取り崩しを避け、希望するセカンドライフを送るためには、現職中から家計の収支を把握したうえ、早目の準備が必要です。

次号は読者の皆様のご要望の多い「退職前後のマネープラン」を取上げる予定です。

※「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2011」プレゼント中。  
ご希望の方は「クロスワードパズル」応募ハガキや官製ハガキでご応募ください。

お待ちしております。





## 3月16日現在 東日本大震災による建物被害に対し 教職員共済生協より33億5,597万円をお支払いしました

東日本大震災の発生から1年を迎えました。この未曾有の大震災によって尊い命を失われた方に、改めて哀悼の意を表しますとともに、被災された皆さまにお見舞いを申し上げます。教職員共済生活協同組合は、被災された組合員の皆さまの生活再建をめざして、迅速な共済金および見舞金のお支払いができるよう、今後とも総力をあげて取り組んでまいります。

東日本大震災（静岡県北部地震を含む）で罹災された方（共済加入者）に対する共済金および見舞金ですが、3月16日現在、地震・津波等の被害に対してお支払いする自然災害共済より566件、8億5,045万円をお支払いしました。また、自然災害共済に加入されていない方にも、総合共済より4,271件、9億2,949万円、火災共済より3,833件、15億7,603万円の3共済合計8,670件、33億5,597万円をお支払いしています。これは、民間損害保険にはない、たすけあいの生協だからできる画期的な制度内容によるものです。

お支払い状況の詳細は、以下の通りです。

### 東日本大震災 支払状況（静岡県北部地震含む） 2012年3月16日現在

総合共済	全壊		半壊		一部壊		その他		合計	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額
	572	569,990,000	692	275,770,000	2,431	65,170,000	576	18,560,000	4,271	929,490,000

火災共済 (地震噴火見舞金)	全壊		半壊		一部壊		その他		合計	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額
	383	614,450,000	709	431,543,000	2,740	529,939,500	1	98,000	3,833	1,576,030,500

自然災害共済	全壊		半壊		一部壊		その他		合計	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額
	38	296,760,000	83	326,304,000	238	210,021,000	207	17,365,000	566	850,450,000

総合計	3,355,970,500	
-----	---------------	--

### ●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				

### 第122回臨時総代会の報告

教職員共済生協の第122回臨時総代会が、3月23日東京・ラポール日教済で開催され、「役員退任慰労金支給承認の件」、「役員改選の件」等が審議され、可決承認されました。

## 教職員共済生協の新体制が決まりました

全役員任期満了に伴う役員改選が行われました。役員選挙では、理事22名、監事9名が選出され、うち員外理事には、特定非営利活動法人福祉未来研究所研究員の高山康信氏、員外監事には、公認会計士の繁田勝男氏が選出されました。

議事終了後に開催された第1回理事会における互選の結果、理事長には中村譲氏、専務理事には伊藤宏美氏が選出され、あわせて代表理事となることとなりました。



### 教職員共済生協の新役員（任期2年・敬称略）

理事長	中村 譲 (日本教職員組合)	理事	阪内 宏一 (教職員生涯福祉財団)
副理事長	小池啓三郎 (教職員共済生活協同組合)	理事	鈴木 伸昭 (日教組関東地区協議会)
専務理事	伊藤 宏美 (秋田県教職員組合)	理事	豊巻 浩也 (日教組東北地区協議会)
常務理事	小野 章 (公立学校共済組合)	理事	松元 昭憲 (公立学校共済組合)
常務理事	川島 敏憲 (日教組北陸地区協議会)	理事	宗安 勝敏 (日教組九州地区協議会)
常務理事	朽見 誠二 (大阪府教職員組合)	理事	高山 康信 (員外)
常務理事	小島 明 (日本私立学校振興・共済事業団)	監事	小西 清一 (日本教職員組合)
常務理事	佐々木 孝 (教職員共済生活協同組合)	副監事	竹田 邦明 (日本退職教職員協議会)
常務理事	仲林 義浩 (三重県教職員組合)	常勤監事	目崎 雅之 (教職員共済生活協同組合)
常務理事	蓮沼 隆夫 (教職員共済生活協同組合)	監事	石岡 修 (日教組中国地区協議会)
理事	石井 隆治 (文部科学省共済組合)	監事	小関顕太郎 (北海道教職員組合)
理事	泉 雄一郎 (日教組近畿ブロック協議会)	監事	笹山 政和 (日本私立学校振興・共済事業団)
理事	小栗 洋 (全国高等学校長協会)	監事	研本 正明 (日本生協連学協部会)
理事	加藤 良輔 (日本教職員組合)	監事	山崎 太平 (文部科学省共済組合)
理事	北村 典子 (全国退職女性教職員の会)	監事	繁田 勝男 (員外)
理事	河野 達信 (全日本教職員連盟)		

# 倫理と民主主義によるエネルギー政策作り

141号までの連載「みんなで考えよう、エネルギーと私たちの明日」では、持続可能なエネルギー社会で主役を担う自然エネルギーの多様な側面を紹介しました。さらにエネルギーについて深く考えていくと、倫理や民主主義・地域・経済にもつながります。本連載では6回に渡って、持続可能なエネルギー社会への移行にとって重要な論点を検討していきます。



認定NPO法人環境エネルギー政策研究所  
(ISEP)主任研究員 山下紀明



## ドイツの決断

エネルギーの利用は、倫理や民主主義と密接に関係しています。どのエネルギーをどんな基準で選び使っていくのかは、私たちがどのような社会を望んでいるかにつながるのです。  
こうした考えから脱原発を決めたのがドイツです。「安全なエネルギー供給のための倫理委員会」(以下、独倫理委員会)は、その決断に重要な役割を果たしました。独倫理委員会の決定プロセスは、日本の新たなエネルギー政策作りにとって3つの点で参考になります。

まず委員の選定です。原子力をどう扱っていくか

する原子力への世論や緑の党の存在といった市民の力は、この過程で大きな役割を果たしています。

日本は倫理と民主主義を重視したドイツのプロセスを学び、今後のエネルギー政策作りに活かすべきです。スウェーデンの国民投票プロセスも参考となります。1980年に脱原発国民投票を行った際には、一年間にわたって様々なキャンペーンや勉強会が開かれ、議論されました。また原子力に関する新たな事業活動が禁止されるなど、公平な投票が行われるよう配慮したのです。

## 日本のエネルギー政策作りのこれまでとこれから

これまでの日本のエネルギー政策作りは、経済産業省を取りまく「エネルギー一家の家族会議」が決められてきた、と表現されるほど閉じられたものでした。その結果、化石燃料と原子力に頼ったエネルギー政策が推進されてきました。今も3・11前の常識に縛られている一部の勢力があり、各種審議会の委員などとして活動しています。そこには従来型の経済性や安全性・技術の想定があり、倫理や民主主義・地域は視野に入っていないかのようです。

日本の新たなエネルギー政策作りに向けて、政府内では主に3つの流れがあります。国家戦略室によるエネルギー・環境会議、以前からエネルギー政策を管轄してきた経済産業省による総合資源エネルギー調

## 1 社会への道筋を考える

査会に新設された基本問題委員会、複数の省庁による原子力関連委員会です。こうした場での検討を集約していく、今夏に新たなエネルギー戦略が決定される予定です。

一方で多様な主体の意見を政策作りに反映させる様々な動きがあります。

## みんなが選ぶエネルギー政策へ

2011年7月から独倫理委員会の考え方を取っていた「みんなのエネルギー環境会議」が開催され、エネルギー研究者NPO・アーティスト・政策決定者などが参加しています。2012年2月までに2回の公式会議と3回の地域会議、1回の若者会議が

第1回みんなのエネルギー環境会議の様子(長野県)



は、原子力の専門家が決めることではなく社会の代表者が決める、という考え方にもつき原子力と直接利害関係を持たない政治家・学識経験者・宗教家・企業経営者などから17名が選ばれました。

次に議論の基礎は技術的詳細でなく、倫理と民主主義であったことです。原子力をいつやめるべきかよりも、ドイツはどんな社会を目指すべきか、どのような社会が安全で幸せなのかをまず話し合いました。原子力は放射性廃棄物の問題を抱え、子孫への影響を与える点で非倫理的なエネルギーであり、事故が起きたときの影響も極めて大きいものです。想定される事故の要因として、地震や津波のリスクは日本ほど高くないとしましたが、テロのリスクが重要視されました。

第三に集中的な検討と開かれた議論です。委員と外部の専門家(原子力の専門家も含む)を交えた検討を何度も行うとともに、市民に公開された11時間におよぶテレビ生中継での議論を行いました。エネルギーの倫理的側面のみでなく、エネルギーの代替、経済や地球温暖化問題への影響など様々な点から検討し、早期の脱原発を提言しました。チェルノブイリ事故に端を発

倫理委員会のメンバーであったミランダ・シュラース教授(2012年1月の脱原発世界会議での講演)



開かれました(各会議の様子は参考URLから視聴可)。原子力発電の推進/反対という二元論での対立ではなく、それぞれの観点からエネルギー政策全体を幅広く議論し対話する場として機能していました。また会議参加者が提案した政府審議会のネット中継などが実現しています。

また2012年1月には横浜で脱原発世界会議が開催されました。世界約30カ国から専門家と市民が集まり、参加者数はのべ1万人を超えました(各セッションの様子は参考URLから視聴可)。この会議をきっかけに福島を支援する国際ネットワークや東アジアの協力、全国の首長によるネットワーク作りが始まっています。

こうした多様な主体の声を取り入れた倫理と民主主義を組み込んだ提言が、新たなエネルギー政策作りにつながることを期待されます。デンマークの省エネの大家ヨアン・ルゴ博士は「未来は予測するものではない、選び取るものである」と述べました。まさに今、みんなで日本のエネルギー政策を選び取っていくときです。

今回は、電力不足問題を検証します。

### 【参考文献】

- ドイツはこうして脱原発を選んだ ミランダ・シュラース (独倫理委員会のメンバー)
- 北欧のエネルギーデモクラシー 飯田哲也
- 「参考URL」
- みんなのエネルギー環境会議 <http://www.meec.jp/>
- 脱原発世界会議 <http://nptree.jp/>
- (映像アーカイブは「ロケラム」のページから <http://nptree.jp/program.html>)

インタビュー  
ネパールの  
ブータン  
難民キャンプを  
視察して



けいこ  
関川 溪子さん  
国連 UNHCR 協会  
管理部 経理総務担当

◎視察に訪れた時期と視察の目的を教えてください。

2011年の9月中旬の1週間です。当協会の「毎月倶楽部」サポーターであるモデルの道端ジェシカさんのキャンプ訪問に同行しました。

◎現地を訪れた印象はいかがでしたか？

ネパールのブータン難民キャンプは、緊急事態下にあるケニアのダダブ難民キャンプなどと比べれば、一見すると、のどかな村という感じでした。でも、だからといってそこが平穏な場かというそうではなく、状況が長期化したことで、「日常」とならざるを得ないという状態であるともいえます。そこでの暮らしは、命の危機に怯えるという身体的苦痛はないものの、将来図が描けず、いつまでたっても現状を打破できないという精神的苦痛が大きいようでした。それだけに、その中で始まった第三国定住は、本当に意義深いんです。

「ブータンに難民がいるなんて…」と驚く方もいると思いますが、難民たちは日本で「ブータン＝「国民総幸福」の国」として、もてはやされていることなど知りません。彼らはひたすらブータン政府が帰還を認める日を切望しています。

◎難民の方たちとの交流で感じたことは何ですか？

最も強く感じたことは、人が生きるにあたって、いかに「希望」が必要不可欠かということです。子どもたちは皆「勉強がしたい!」と言います。でも、いっこうに解決しない厳しい現実の中では、どうしても「勉強したところで、それがどうなる?」という投げやりな気持ちも生まれてしまいます。先が見えない中で、それでも努力し続けることがいかに難しいか…。チャンスや選択肢のある人生がどれほど恵まれているかを改めて思い知らされました。

また、現在、第三国定住が決まっている難民の方たちも、皆必ず「それでもいつかはふるさとに帰りたい」と言うんですね。自分のルーツというか、心の拠り所というか、人にとっての「ふるさと」の大切さも再認識しました。

◎視察を終えて、何か変化はありましたか？

私は普段、1日中、机に向かって事務的な業務に追われています。でも、この視察を経験したことで、目の前の地道な仕事を前にしても、現地で会った一人ひとりのまなざしを思い浮かべながら、「これがあの子たちの未来につながっているんだ」と実感できるようになりました。

※国連 UNHCR 協会ホームページでの道端ジェシカさんの  
ブータン難民キャンプ訪問記  
(<http://www.japanforunhcr.org/jessica/>)もご参照ください。

主化を求める大規模デモが発生、弾圧されたネパール系住民が国外追放となったのです。  
ブータン難民のほとんどを受け入れているのは隣国のネパールですが、そのネパールでのブータン難民支援が今、大きな転換期を迎えています。

第三国定住へ希望を託す  
ブータン難民たち

ル系ブータン難民を、ネパールの地で20年にわたり保護し支援してきましたが、その長期化した状況を打開するため、2007年より大規模な第三国定住プロジェクトを開始しました。  
その結果、ネパールの難民キャンプで暮らす10万6000人強のブータン難民のうち、すでに半数以上はネパールを出発。また、キャンプに残っている人も現在、新しい居住先となる国で自立して生きていくための職業訓練や英語教育などを受けています。本来、難民たちの悲願は祖国へ帰ることですが、それが叶わないならば、自分の力で生きていくため新天地に未来を託すと

いう選択もやむを得ません。  
ブータン難民の第三国定住の受け入れ国は、アメリカ、オーストラリア、カナダ、北欧、イギリスなど8か国です。一方、難民が避難先のキャンプなどで



◎国連 UNHCR 協会  
難民キャンプのある町ダマクの空港にて、第三国定住に旅立つ難民たち。



それでも  
ここにある ふるさと

希望を胸に、  
新天地へ旅立つ  
ネパールの  
ブータン難民

◎国連 UNHCR 協会 ネパールにあるブータン難民キャンプの子どもたち。

隣国と国境を接することのない島国で、恵まれた環境に暮らすわれわれ日本人にとって、難民問題はともすれば遠い世界の出来事となってしまうがち。しかし、2010年より少数とはいえ日本でも第三国定住による難民受け入れを始めたことで、もはや無関心ではいられません。「世界難民の日」(6月20日)を前に、いま一度、難民問題について考えてみませんか？

世界で最も「幸福な国」  
から難民が

自分の生まれた国で育ち、教育を受け、仕事に就き暮らしていく。世界にはそんな当たり前前のが叶わない「難民」と呼ばれる人々がいます。難民とは、1951年に制定された「難民の地位に関する条約」において、「人種や宗教、国籍、政治的意見または特定の社会集団に属するなどの理由で、自国にいると迫害を受けるかあるいは迫害を受ける恐れがあるために他国に逃れた者」(抜粋)と定義されています。四方を海に囲まれた島国で、ほぼ単一の民族から形成された日本という国で暮らすわれわれには計り知れない複雑な事情が絡み合い、難民は生まれません。そして、ほとんどの難民問題が長期化しています。  
私たちは、難民という、遠くアフリカの砂漠地帯にある難民キャンプを思い浮かべがちですが、私たちの暮らすアジアにも多くの難民が存在します。本連載でも取り上げたミャンマー難民、また、ちょうど昨年秋に国王夫妻が来日した国民総幸福度の高いことで話題となったブータンから逃れた難民がいます。  
ヒマラヤ山脈の東に位置するブータンは、高地に住むチベット仏教徒が中心ですが、南部にはヒンズー教を信仰するネパール系住民も住んでいました。ところが1989年に、北部仏教徒の民族の言語や衣装の使用を義務づける同化政策が発表され、学校ではネパール語の使用が禁じられました。これを機に、民

DVD「人を守る人の手  
～小さな一歩を踏み出そう～」(18分17秒)

国連 UNHCR 協会では、難民問題についてのわかりやすい解説や、世界の難民キャンプでの支援活動をまとめたDVDの無料貸し出しを国連 UNHCR 協会のホームページより行っています。

学校の授業での難民問題理解のための教材として、また、「世界難民の日」に向けたボランティア活動のきっかけと

して、ぜひご活用ください。日本語版・英語版の両方が収められているため、英語教材としてもご利用いただけます。

制作：国連 UNHCR 協会  
監修：UNHCR 駐日事務所

★本誌巻末の「頭の体操(クロスワードパズル)」にご回答の上、「DVD希望」と明記してくださった方の中から抽選で5名様にプレゼントします。本誌に綴じ込みのハガキまたは官製ハガキでお申し込みください。



ケニア・ダダブ難民キャンプ「CampBeat」プロジェクト <最終報告>

温かいご支援をありがとうございました

ケニア・ダダブ難民キャンプにて、2010年、国連 UNHCR 協会とアーティスト・北川悠仁さん(ゆず)が協力して開催した学校再建のための音楽プロジェクト「CampBeat」。本誌でも何度かその経過を取り上げ、皆さまに応援を呼びかけてきました。支援してくださった皆さまには心から感謝申し上げます。

昨年7月に隣国ソマリアで飢餓が宣言されて以来、ダダブ難民キャンプには新たに約17万人のソマリア難民が流入し、本プロジェクトも当初の計画どおりには進みませんでした。今日の水や食糧をどうするかという緊迫した状況下では、「教育」はどうしても二の次になってしまわざるを得ない現実があります。

しかしながら、ダダブ難民キャンプで暮らす難民の多くは子どもたちです。難民が自立への道を歩き出すためには、やはり教育は欠かせません。本プロジェクトを通じて皆さまからお寄せいただきましたご寄付は、当初の目標であった学校建設にまでは至りませんでした。ダダブ難民キャンプにおける難民の子どもへの教育支援事業(教室の増設や修繕、教材の購入など)に確実に役立てられています。ここにそのご報告とお礼を申し上げます。



◎UNHCR 修繕された教室。

■東日本大震災から1年が過ぎた。被災地の人たちに「自分は何ができるのか」と自問自答してきた1年だった。初めて被災地に入ったのが、余震が続く4月の福島県。そこで現地の同僚や組合員の方たちと話をし、その思いが「一層強まった。その後は仕事の合間をぬって、宮城県内でボランティア活動に従事した。一緒に活動した人たちも、自分のできる範囲で折り合いをつけながら活動していた。個人の力は小さいかもしれない。だが「困っている人を助けたい」という気持ちは、本来誰もがもっているものではないだろうか。そんな小さな力が集まれば、大きな力となり、前に進む力を与えてくれる。本誌で取上げた南相馬市立福浦小学校を支援いただいた児童・生徒・教職員の皆様も、きっとそういう思いであったはず。この場を借りてお礼を申し上げたい。(吉田)

■震災から1年後の3月11日、この日は各地で反原発集会やデモ行進が行われた。私の地元近くの公園でも地域住民による集会が行われていたため参加してみた。そこで初めて知ったことは……区内を通る高速道路を、原発の核燃料を輸送するトラックが通っていること、その核燃料はシートを被せるだけの無防備な状態で積まれていること、輸送ルートや日時は区民に一切知らされていないことなど、今まで考えてもいなかったこと

とだった。また、これは一部で報道されていたことでもあるが、福島第一原発で作業する人々の待遇格差(正社員と非正社員)の恐ろしいほどの賃金格差などについても、詳しい説明があった。一度事故が起これば人間の手に負えなくなる原発、これを手放すために何をあきらめることができるか、どんな未来を選択するのか、私たちひとりひとりが考えなければならぬ問題だと改めて思った。(土川)

■本誌編集作業の真最中に、福島第一原発2号機原子炉の温度が上昇しているとの報せが飛び込んできた。事故の「収束宣言」が出され、「冷温停止状態」になっているのではなかったのか……。後に、水温計の故障によるものと訂正されたが、俄かには信用できない程、私たちは疑い深くなっている。

政府や「原子力村」の面々は、事故原因の究明や反省もなされないうちに休止した原発の再稼働を目論んでいる。電力各社の有価証券報告書から算出した原子力による発電コストは、火力のそれよりも高いことが明らかになった。そもそも国の巨額な補助金なしには成り立たない原子力発電。安全神話が崩れ、経済合理性も欠くとあつては、エネルギー政策転換の道筋を明確にし、国民的な脱原発の気運を後退させてはならない。(鈴木)

教職員共済生協の

# 火災共済+自然災害共済で、幅広い災害に備えることができます!

昨年の東日本大震災でも火災共済から総額約15億7,600万円(地震・噴火見舞金)、自然災害共済から総額約8億5,000万円の見舞金・共済金をお支払いしました。(2012年3月16日現在のお支払額です)  
今火災共済にご契約の方も、自然災害共済を付帯してより広く厚い補償に切り換えませんか!

やっぱりセット契約が安心だね!



	火災等による損害	地震等による損害 (地震による火災も含む)	風水雪害による損害	盗難による損害
火災共済	最高6,000万円	最高200万円 (地震・噴火見舞金)	最高450万円	-
自然災害共済	-	最高1,800万円	最高3,000万円	最高200万円 (預貯金証書の盗難の場合)

※火災共済の「地震・噴火見舞金」は、お支払いをお約束するものではありません(支払総額が限度を超えた場合は共済金額が削減される場合があります)。  
※自然災害共済は単独では契約いただけません。火災共済と同口数でのセット契約となります。  
※このチラシに記載している最高補償額は、最高加入限度である建物400口、家財200口でご契約いただいた場合のもので、ご契約いただける口数は条件により異なります。

別府保養所 豊泉荘  
南紀保養所 サンかつら

## 公立共済 やすらぎの宿

<http://www.kourituyasuragi.jp/>

- 施設一覧
- 旅のこだわり検索
- 宿泊プラン検索
- 出張用検索
- WEB会員のご案内
- メールマガジン

WEB会員登録(無料)ご予約にはWEB会員登録が便利です。組合員の方は、組合員料金でご予約できます。

携帯用QRコード

携帯からも予約できます

## 皆さまの温かいご支援をお願いいたします!



### ご寄付の方法(ご寄付は寄付金控除の対象となります。)

- ゆうちょ銀行から** ※「教職員共済だより/コード:2903」を見たというお問い合わせください。  
ゆうちょ銀行「払込取扱票」(手数料、協会負担)をすぐにお送りいたします。  

0120-540-732
- コンビニ・他の銀行から** <http://www.japanforunhcr.org/>  
国連UNHCR協会ホームページ「今すぐご寄付」より払込取扱票をご請求ください。
- クレジットカードから** <http://www.japanforunhcr.org/>  
国連UNHCR協会ホームページ「今すぐご寄付」よりお申込みください。  
お電話(☎)でもお申込みできます。
- 郵便局備え付けの払込取扱票をご利用の場合**  
ゆうちょ銀行 00140-6-569575  
加入者名 国連UNHCR協会  
※通信欄に「教職員共済だより/コード:2903」とご記入ください。※払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、避難先でも学校教育が受けられる教科書 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、避難中でも家族と温かい食事がとれる調理器具セット 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!