

# 教職員共済だより

2013 SUMMER  
vol. 147

- ◆「脱原発」社会への道筋を考える⑥  
スマートなエネルギー社会へ
- ◆いのちを育む、食を見つめる⑮  
チーム岩倉のみんなで食と健康をしっかりと結ぶ  
徳島県美馬市立岩倉小学校
- ◆それでもここにあるふるさと⑯  
「難民支援」の最終ステージ  
避難生活から新たな生活再建へ向けて



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  
2013  
vol.147

2013年7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)

## シンマイ先生

NO.10 めまね こうたろう

ほんとは、夏休みが大好きです。

もうすぐ夏休みが大好きです。

7 JULY 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 26 27 28 29 30 31

お祭りとか、花火とか

なにしよかな、海で遊ぶの、ピカピカと

「オナラー!!何で俺がこらえるんですか!!」  
夏休みなんてものは子どもたちのもの!!

「オナラー!!何で俺がこらえるんですか!!」  
夏休みなんてものは子どもたちのもの!!

いや、どーも、夏休みが大好きです。

ウキウキ、夏休みが大好きです。

はい、先生、教頭

# 頭の体操

ヒント インフレにする前に給料上げて!

二重ワクの文字をならべかえると答になります。

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		

出題 鈴木栄明

### ヨコのカギ

1. 助言
5. 100年の歴史に〇〇
7. ウニ、マグロ、コハダ
9. 京都の夏と言えば〇〇料理
11. ささいな、ちょっと
13. パンチ一発で
16. 第80回日本ダービー優勝馬
17. 疲れるとできるもの
19. 〇〇にも棒にもかからない
20. 剣道の決まり手の一つ
22. つたない、不慣れな
24. 温めるだけの選手
25. 摩周、十和田、宍道

### タテのカギ

1. ハワイの挨拶
2. 乗合、夜行、高速
3. 元気がなくなること
4. かじられていますか?
6. 二つのものを固くつなぎ合わせるもの
8. 子どもの遊具
10. 好事家、酔狂
12. 赤い〇〇で結ばれる
14. マグロの英名
15. げても食い、毒々しい「こべり」でした
18. まずは〇〇〇〇拝見
19. 上塗りに注意
21. 着物のこと
22. 餅、湯、切り
23. 〇〇餅、〇〇湯、〇〇切り

### 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。

● 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。

● 「潜在的難民の時代」(20ページ)をご希望の方は、応募用紙またははがきに「本希望」とお書き添えください。

● 応募の際のご意見、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。掲載させていただきます場合は商品券を進呈いたします。

● 応募の締め切りは9月20日(消印有効)。

### 145号の正解

「ノーベルショウ」  
応募総数510通(正解484通)の中から抽選で100名の方に空間除菌ブロッカー(旧ウイルスロッカー)をお送りしました。ご応募ありがとうございました。

# 教職員共済だより

2013年 vol.147

## CONTENTS

- 3 私のおすすめ!全国の旨いもん⑥ 福井県 越前の瓶詰ワカメ
- 4 いのちを育む、食を見つめる⑮  
チーム岩倉のみんなで食と健康をしっかりと結ぶ  
徳島県美馬市立岩倉小学校
- 8 そうだったのか!子どもの病気⑨  
その生活大丈夫?  
子どものころからの生活習慣病予防  
キッズクリニック川口前川 院長 新実了
- 10 学校教職員のための「バーンアウト(燃え尽き症候群)」予防②  
ストレスと付き合うために  
上越教育大学学校教育研究科 准教授 宮下 敏恵
- 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 12
- 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⑥  
スマートなエネルギー社会へ
- 20 それでもここにあるふるさと⑩  
「難民支援」の最終ステージ  
避難生活から新たな生活再建へ向けて
- 22 編集後記
- 24 頭の体操  
連載まんが シンマイ先生⑩ めまたこうたろう

発行人/中村 譲  
編集/事業メディア部  
編集スタッフ/鈴木栄一朗 土川 泉  
佐藤かおり 小山朝規



### 福井県 越前の瓶詰ワカメ

日本海の荒波に耐え越前海岸の岩場に生える天然ワカメは福井の隠れた逸品です。生ワカメをしゃぶしゃぶしてポン酢で食べるのは定番ですが、干しワカメも絶品です。中でも瓶詰ワカメは、春先の柔らかな新ワカメを天日干しし、細かく砕いて瓶詰したものです。ワカメの芯が取り除かれていますので、大変食べやすく、手間暇かけてつくられている高級品です。一升瓶に入ったものや五合瓶、二合瓶など大きさはいろいろあります。

食べ方は、アツアツのご飯に瓶を逆さにして振り掛けて食べるのが一番です。ご飯の湯気に混ざった磯の香りが絶妙です。また瓶詰なのでいつまでもパリパリで湿気ません。

海苔の代わりにおにぎりに振りかけたり、ワカメごはんにしてもばっちりです。朝のアツアツの味噌汁に振りかけると、簡単にわかめの味噌汁ができます。

想像してみてください。朝ご飯の時、一升瓶を逆さにワカメを振りかけている光景を!これが越前町の朝ご飯の風景です。

写真の瓶詰ワカメは学校近くの「民宿品野」(TEL:0778-37-1176)さんの自家製です。なかなか手に入りませんので、食べてみたい方は電話でお問い合わせください。

(福井県越前町立織田小学校 真木 省博様より)

「全国の旨いもん」の投稿を心よりお待ちしております。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/>  
掲載者には薄謝進呈(JCB商品券)します。

教職員共済生協の

## トリプルガード

団体生命共済・医療共済

死亡  
入院  
特定の病気

リニューアルして  
さらに安心が広がります!

医療共済

**先進医療特約が新登場!**

団体生命共済

**死亡保障が3,000万円まで  
選択可能に!** ※ご年齢により加入できる限度が異なります。

共通

**90歳まで契約更新可能に!**

### 先進医療ってなに?

先進医療とは、公的医療保険制度の評価療養のうち厚生労働大臣が定める高度の医療技術を用いた療養をいい、先進医療ごとに厚生労働大臣が認定した医療機関において行われるものに限り、先進医療の技術料は健康保険の対象とならないため、自己負担となります。

↓  
教職員共済生協の医療共済「先進医療特約」では先進医療にかかる被共済者が負担した技術料を最高1,000万円まで保障するから安心!



教職員共済生協の「トリプルガード(団体生命共済・医療共済)」なら

## これだけの保障がこの掛金で!

たとえば **医療共済** のご契約例では...

シンプルな医療保障をご希望の方におすすめのプラン 基本契約5口+手術特約5口+先進医療特約※

※先進医療特約口は口数はありません。

<p><b>入院</b> <span style="font-size: small;">基本契約</span></p> <p>1日につき<b>5,000円</b> (ガン入院は10,000円)</p> <p style="font-size: x-small;">1泊2日以上入院を保障。 一般の入院は1入院につき年間180日まで。ガン入院は日数無制限。</p>	<p><b>手術</b> <span style="font-size: small;">特約</span></p> <p>手術の種類により <b>20万円・10万円・5万円</b></p> <p style="font-size: x-small;">所定の手術を受けたとき保障。 日帰り手術も対象。</p>	<p><b>先進医療</b> <span style="font-size: small;">特約</span></p> <p>自己負担した<b>技術料相当額</b> (最高1,000万円)</p> <p style="font-size: x-small;">所定の先進医療を受けたとき自己負担した技術料を保障。</p>
--	---	---

この保障で

月掛金

40歳以下の場合	41歳~60歳の場合
1,177円	1,897円

※61歳以上の掛金はパンフレットをご確認ください。

お手頃な掛金ね...!

病気になる前に入っとかなきゃね

※この広告は団体生命共済・医療共済の概要を説明したものです。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。

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もできます。

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

モバイルサイトはここから!



## 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)

承-13-企-11(1306)



◀基本的に忠実な、日本のお弁当です

▼夢があるお弁当です

▲好きな具をたっぷりはさんで



▶品揃え手がかかっています



▲焼きそばパンが大好きなので

担任の曾我部先生は「1回目と今日の分で作ったお弁当だから、とてもおいしかった」「毎日料理を作るお母さんはいへんだな、と思った」など。

「作るのが楽しくて、お弁当の味付け、塩とこしょうだけだけれど、なかなか味が決まらなかつた」「キャラ弁の顔、形をつくったり、目鼻を入れたところ。自分で作って食べてみてどうでしたか——」「作るの

今日の取材は、6年生34人の昼ごはん。ふだんは給食ですが、6年生は1年間に3回だけお弁当を作って持参する日があります。1回目の7月には、お弁当のうち1品だけを自分で作りました。2回目の本日(12月初旬)は、2品だけは自分で作ってくる日です。さらに3回目の翌年2月には、お弁当全部を自分で作り、5年生にお手本として見せる、という日になります。



担任の曾我部先生も手作り

1クラスの小規模校。1872年の学制発布と同時に民家を利用して開校したという、歴史ある小学校です。

◀ピクニックにも持って行けそう

「このあたりは古くからひらけた土地で、家族が代々うちの学校に通い卒業したという家が数多くあります。米作を主にした農業が盛んな地域ですが、だんだんと勤めに出る人が増えてほとんどが兼業農家です」「保護者は教育に関心が高く、学校行事にも協力的。子どもたちは純朴で仲がよく、三世代同居で大切に

「このあたりは古くからひらけた土地で、家族が代々うちの学校に通い卒業したという家が数多くあります。米作を主にした農業が盛んな地域ですが、だんだんと勤めに出る人が増えてほとんどが兼業農家です」「保護者は教育に関心が高く、学校行事にも協力的。子どもたちは純朴で仲がよく、三世代同居で大切に



6年生の担任の曾我部修司(そがべしゅうじ)先生と家庭科の平田恵子(ひらたけいこ)先生

2回目を比べると、いろいろ工夫して私もびっくりするほど楽しいお弁当ができています。子どもの好きな肉や卵のおかずが多いのですが、栄養のバランスを考えている子は、地元で採れる野菜や果物をちゃんと入れてきています」「保護者には、1週間前にこの『弁当の日』があることを通知しています。食材を揃えたり、台所で子どもの調理を見守るなど、家の人の協力なしにはこなすばらしいお弁当はできません。保護者の方にはとても感謝しています」と話します。

お弁当の計画と反省をノートに記録



指導にあたった家庭科と食育担当の平田先生にもお話を伺うと、「1回目の時は、キャラ弁を作りたい!などの子どもたちの夢が先行し、計画段階から品数が多すぎる、量も多すぎるなどの問題点もありました」「2回目の今日は、手順を保護者に聞く、前の日に作っておくなど、なかなか進歩しています」と話します。子どもたちに、今

お弁当作りでおしゃべりが弾む



# いのちを育む、食を見つめる

チーム岩倉のみんなで食と健康をしっかりと結ぶ

徳島県美馬市立岩倉小学校

元気な食育をささえるさまざまな取り組みをレポート!

15

取材日: 2012年12月4日

徳島県の西部、山あいに広がる美馬市は吉野川水系の河川と森林に囲まれた自然豊かな地域。その市内、古い町並みが残る脇町にある小学校で、給食食材の自給自足などの取り組みが行われていると聞き、岩倉小学校を訪ねました。



瓦屋根のお城のような校舎

育てられています」と話します。続けて「うちの学校では、さまざまな食への取り組みをここ4〜5年行っています。なぜだと思いませんか?」と、校長先生から逆に問われました。沖田校長は「実は最近、健康にイエローカードを持つ子が増えてきたからなんです」と話します。「皆さんは、都会の子よりも地方の子の方がよく体を動かして元気に遊んでいるイメージをお持ちでしょうか、実は違います」「校区が広いこと、通学路の交通量が多いため、保護者の車による送迎が多く見られます。したがって、友だちと徒歩で通学したり屋外で一緒に遊ぶこともあまりなく、家に帰ったらひとりでテレビやゲーム、おやつはスナック菓子やファストフード。その結果、生活習慣の乱れや偏食、朝食を食べて来ない子、肥満傾向の子が多くなってきたのです」と、思ってもみなかったお話。さらに「徳島県や美馬市では、糖尿病による成人の死亡率が高く、子どもの体力・運動能力が全国平均より低い、という報告があります」と心配そうに理由を教えてくださいました。

## 6年生が自分で作った『弁当の日』

岩倉小学校は、全校児童169人、1学年



毎日給食の検査もする、沖田勝昭(おきたまさあき)校長先生

ヒノヒカリを収穫した水田



学校農園のキャベツ

日のお弁当を全部自分で作った人は、と聞いてみると、なんと34人中11人が手を挙げました。6年生でこの人数は、すごいことですね。

## 給食で使う食材の自給自足をめざす

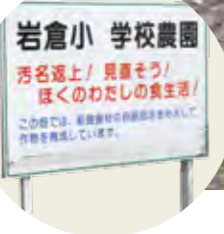
岩倉小学校では、『弁当の日』のほかにも『親子料理教室』などの調理体験に加え、もうひとつの「食」の柱が、学校園を利用して全校で取り組む、給食食材の自給自足活動です。

米作りは、篤農家の水田を学校園として借り、田植えから稲刈りまでが行われています。品種は、西日本で広く栽培されているヒノヒカリ。収穫した米は「岩倉愛情米」と呼ばれ、10月半ばの新米時期から3月までの半年間、米飯給食ですべてを消費してし

## 米と野菜作りの年間計画

月	実施内容	学年
5月	さつまいも苗植え	1年生
	きゅうり、ピーマン、ミニトマトの苗植え	2年生
	スイートコーン種まき	3年生
	ひょうたん植え	4年生
	かぼちゃ植え付け、さつまいも苗植え	5年生
	じゃがいも掘り	6年・幼稚園
6月	バケツ稲作り	5年生
	田植え	全学年
7月	スイートコーン収穫	3年生
	大豆種まき	6年生
9月	ブロッコリー苗植え	3年生
	キャベツ苗植え	4年生
10月	大豆種まき	5年生
	精米所見学	5年生
11月	稲刈り	全学年
	さつまいも収穫	1年生
12月	さつまいも、大根収穫、野菜の販売	5年生
	玉ねぎ植え付け	2年生
1月	大豆収穫	6年生
	豆腐作り	6年生
3月	じゃがいも植え付け	5年・幼稚園

看板には標語も掲示



まいます。そのため春から秋にかけては、県内産の米を使っています。

また野菜は、学校の敷地内やすぐそばの学校農園をはじめ、篤農家の畑を学校園として借り、旬の野菜類を栽培しています。この野菜たちは給食はもちろん、6年生の豆腐作りや学年ごとの調理実習にも使われています。野菜の自給率はまだまだで、給食全体ではごくわずか。多くを県内産で賄っています。

しかしながら、給食の時間に「今日の〇〇〇は学校園で採れた野菜です」と校内放送すると、ほとんどの子どもがその野菜を残さず食べたり、また「今日のご飯は何かおいしいね」と子どもが気づいたその日が新米に切り替えの日だったりなどのうれしい報告もあるそうです。平田先生は「自給自足のための農園活動のおかげで、食への関心や食べるということの大切さは、子どもたちに十分浸透しています」と話します。

ることで、私の話を真剣に聞いてくれるようになりまし。子どもたちは土をさわることがとても楽しみになってく

るようです。6年生ともなると、自主的に作業を進められるし、うまいもんで「学校農園は無農薬に近い減農薬なので、手間もかかります。1年生の野菜畑には、何も採れないとかわいそうなので、子どもたちの見えないところで手をかけますが、6年生の方はありのままのままでしておきます。虫に食われたり枯れてしまったり不作だったりするのが農業。だからこそ、収穫の喜びは大きい!と実感してもらいたいです」と、熱く語ります。



地域のリーダーでもある三宅智(みやけさとし)さん

そですが「

また「毎月一回、『残食ゼロの日』があり、その日は全学年で給食を残さないように努めるのですが、ほとんどの学年で達成できています。食に関するさまざまな取り組みを始めてから、あえて『残食ゼロの日』を設けなくても給食はほとんど毎日完食になりました。このことは、自慢できますね」

続けて「農作業で汗を流し、収穫の喜びを味わい、作った野菜や米を口にします。この体験が大切です。好き嫌いはダメ、全部食べなさい!と、口で言うより何倍も理解してくれます」「食と健康への取り組みは、「チーム岩倉」を合い言葉に進められています。健康促進活動としては、生活習慣の乱れを正す「早寝早起き・朝ご飯を呼ぶんこ」を全校に呼びかけたり、万歩計を配布したり、外部講師による体育教室を実施したりもしています」



6年生が育てて収穫した白菜は、給食の「肉団子のスープ」に



5年生が販売用に収穫した大根のうち、折れたものは給食で使ってもら

「最近では、食べられないものが食べられるようになった、学校の野菜を食べるようになって野菜嫌



取り組みの様子がわかる食育新聞

全学年で米や多種多様な野菜を作っている農園活動。この活動を支えているのが、水田や畑を貸してくれる篤農家や農家の指導、地域の人たちの農作業の手助けです。中でも、JA美馬の営農指導員である三宅さんからは全面的な協力を得ています。

三宅さんにお話を伺いました。「うちの子どもたちが岩倉小学校にお世話になったのが縁で、ここ10年くらい子どもたちに農作業を教えています。1年生から6年生まで指導していると、初めは泥んこ遊びのようだった農作業が、育てた野菜が大きくなり収穫を経験す

## 地域で見守り導く農園活動

### 脇町「うだつの町並み」

岩倉小学校から車で10分ほど行ったところに、有名なうだつの町並みが保存されています。静かな通りを挟み、特産の藍で栄えた豪商の家々が立ち並び、古き良き時代が思い起こされます。「うだつ」とは、日本家屋の屋根を支える部分に外側から取り付けられた小柱や防火壁、装飾のこと。慣用句の「うだつが上がらない」とは、家屋に「うだつ」がある豪商のようなお金持ちにはなれない、「うだつを上げる」=家屋を棟上げすることの大工用語から転じて、地位や生活が今ひとつぱっとしないことをさします。



商家が軒を並べる通り

### 多彩な献立の給食

取材日の昼ご飯は、6年生以外はもちろん給食です。岩倉小学校では、毎週1回は郷土料理が献立に上がるそうです。たとえば、特産のすだちを使った魚料理、米粉のお好み焼き、金時豆の入った阿波ちらし寿司、徳島の半田そうめんのふし(そうめんの端切れ)を使ったふし汁など。郷土の味わいを小さい時から子どもたちに覚えてもらおうという取り組みです。



本日の給食、野菜もたっぷり

### 取材ノート

## 小児の生活習慣病は内臓脂肪型肥満が代表選手

厚生労働省が成人病といわれていた呼び名を、生活習慣病と改めたのは、その中心となる病態である肥満について、「生活習慣を改善することにより疾病予防に努めよう」ということを広めることが意図されています。生活習慣は、小児期にその基礎が身につくため、このような疾病概念を導入し、家庭教育や学校教育などを通して、小児期から生涯を通じて健康教育が推進されることが期待されました。生活習慣病は、肥満症・高血圧症、糖尿病、メタボリックシンドロームなどですが、小児では主に肥満、特に内臓脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）が問題になります。これを中心にお話します。

内臓脂肪の蓄積によるメタボリックシンドロームは、動脈硬化と深くかかわることが知られていて、その動脈硬化の初期病変が小児でも見つかってきています。そこで、小児期からの生活習慣をよくすることが最も重要となります。生活習慣には、食習慣・運動習慣・睡眠習慣があり、健康な生活習慣とは、文部科学省が2006年に提唱している「早寝早起き朝ごはん」が基本となります。

それでは、小児の不健康な生活習慣とはどのようなことを指すのでしょうか。以下に具体例を挙げてみましょう。

### 食習慣

過食・早食いは満腹以上に摂取してしまうためよくありません。ながら食いや・まとめ食いや・不規則な食事時間・就寝前の食事も、摂取過剰のみならず、摂食に引き起こる生理的な代謝反応、例えばインスリン分泌の遅滞によって脂肪合成が促進され、悪影響を及ぼします。

### 運動習慣

適度な運動が不足すると、消費エネルギーが減少するだけでなく、膵臓から分泌しているインスリンが、筋肉や脂肪にじゅうぶんに作用せず、脂肪蓄積が促進されます。

### 睡眠習慣

夜更かしをすることで朝起きることができず、朝食を抜いたり、時間が間に合わないということや早食いや食事の流し込みにつながったりします。また遅くまで起きていることで、おなかが空き、夜食を食べることにつながります。

## 小児メタボリックシンドロームのケアと治療

メタボリックシンドロームを肥満、そして内臓脂肪の蓄積から始まる負の連鎖と見ると、その基本的な治療方法は、肥満に導く生活習慣を改善することに尽きます。小児のメタボリックシンドロームの基準（表①）に当てはまってしまう場合、ケアと治療が必要になります。

### 1 食事療法

食事療法：食事療法を小児に実施するときに配慮すべきことは、指導内容が成長と発達を阻害してはならないということです。一律に指導できるものではないですが、継続できるように短期的のみならず長期的な視点からの立案計画が必要です。摂取エネルギーでは、肥満小児ではしばしば身長が高いので、年齢よりも身長がどの年齢群の基準体重に相当するかをみてエネルギー量を決めます。中等度以上の肥満(30%以上)を認める場合には、摂取エネルギーの10%程度、軽度肥満(20%以上30%未満)であれば5%を減らします。各食事への配分では、夕食への配分を少なくするのが理想的ですが、現実的ではありません。学童期では基本的に間食は避けたいほうがよいのですが、食べる場合は、一日のエネルギーの10%以内とします。三大栄養素の配分比は議論が多いところですが、炭水化物摂取の低減が重要となります。炭水化物50〜55%、タンパク質15〜20%、脂質25〜30%が理想です。とちうかという肉や乳由来の動物性脂質に頼らず魚を摂取し、植物油で

我が国における小学生の肥満(標準体重+20%)は昭和40年代では2~3%でしたが、1990年代には8~10%前後と3~4倍程度の増加が認められています。小児肥満の約70%は成人肥満に移行すると言われています。肥満は食事の欧米化や遊ぶ場所が減り、テレビゲームなどで遊ぶ子どもが増えるのに合わせ、増加の一途を辿っています。

そうだったのか!

# 子どもの病気の

## その生活大丈夫? 子どものころからの生活習慣病予防

### mini column 小児のメタボリックシンドロームにはどんな異常がみられるか?

- ①内臓脂肪の蓄積** 腹囲は内臓脂肪の量を知る簡便な方法です。身長比が0.5以上となると、小児メタボリックシンドロームと診断されます。
- ②脂質異常** 内臓脂肪の増加に伴う脂質異常は、中性脂肪やLDLコレステロールの数値を上げ、一方で善玉コレステロールであるHDLコレステロールの数値を低下させることから、動脈硬化の危険因子となります。
- ③血圧の異常** 小児肥満でも血圧上昇による臓器障害は、既に始まっていると言われています。
- ④血糖値の異常** インスリンは血糖を下げる作用を持っているのですが、内臓脂肪の蓄積に伴って、肝臓および筋細胞でのインスリン抵抗性増大が起こり、高インスリン血症とともに血糖値の上昇へつながります。
- ⑤血管病変** 総頸動脈超音波検査で血管を評価したデータから、小児でも過剰な内臓脂肪蓄積は、動脈硬化を加速させることが明らかになっています。



指導  
キョウクリニック川口前川  
院長 新実 了先生

表①小児メタボリックシンドローム診断基準

1)腹囲	80cm以上(小学生は75cm以上)
2)中性脂肪	120mg/dl かつ/または HDL コレステロール40mg/dl未満
3)収縮期血圧	125mmHg以上かつ/または 拡張期血圧 70mmHg 以上
4)空腹時血糖	100mg/dl以上
腹囲/身長比が0.5以上	
内臓脂肪面積	60cm <sup>2</sup> 以上(成人では100cm <sup>2</sup> 以上)

2 運動療法：もう一つの治療法として、運動療法があります。発育期であるため、食事制限は控えめに、計画された運動療法により消費エネルギーを増大させます。肥満解消のための運動は、体脂肪の燃焼を主目的とすることから、脂質代謝を促すために有酸素運動をできれば30分程度継続します(できなければ10分を3回という形でもよい)。強度としては、心拍数が120〜140拍/分になる程度で、ほんのり汗をかきくらくらいがよいでしょう。いきなり強い運動をすると、長続きしませんし、肥満の体には負担となることもあるので注意が必要です。週に最低2〜3回できるようにすれば、習慣的に毎日できるようにしていきます。運動療法を2〜3か月継続して行うことで、効果が現れてきます。大きな負担がかからず、酸素を十分に取り入れることができる有酸素運動としては、ウォーキング、軽いジョギング、水泳、自転車こぎ、ドッジボール、鬼ごっこなど遊びを取り入れたものもお勧めです。

# ストレスと付き合うために



宮下敏恵

上越教育大学学校教育研究科准教授、博士(人間科学)

1991年早稲田大学人間科学部人間健康科学卒業、1994年早稲田大学大学院文学研究科修士課程心理学専攻修了、1998年早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程健康科学専攻修了、早稲田大学人間科学部助手、上越教育大学教育学部講師を経て、現職。  
1997年4月財団法人日本臨床心理士資格認定協会認定臨床心理士(登録番号第6631号)資格取得、2001年10月 日本教育心理学会認定学校心理士資格取得



## そもそも「ストレス」とは？

前回はバーンアウトについて説明しましたが、バーンアウトに密接にかかわるものとして今回は「ストレス」について説明したいと思います。「ストレス」という言葉は、もともとは物理学や機械工学の分野での用語であり、物体に外から力を加えたときに内部に生じる単位面積あたりの力のことです。鉄の板も力が加わり続けることによってゆがんでしましますが、人間の心や体も外から負荷がかかり続けると不健康な状態になってしまいます。正確には、このようにかかる力のことを「ストレスサー」といい、ゆがんだ状態を「ストレス」状態といいます。  
厚労省が5年に一度実施している労働者健康状況調査(※1)において、自分の仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスが「ある」とする労働者の割合は58・0%でした。教職員という仕事に限らず、働いている人の6割はストレス状態にあるといえるでしょう。けれども、ストレスの原因をゼロにすればいいというわけでもありません。人はいろいろな刺激があり、ある程度の負

荷がかかる状態の中で、それを乗り越えることで手応えや充実感を感じます。何の刺激もなく1日中ぼうっとしている状態が続けばすぐに飽きてしまいます。だからといって強いストレス状態が長期間続くとバーンアウトにつながる恐れがあります。

## 職場環境の改善が必須

民間企業に勤める会社員と同じように、教職員もストレスを感じている人は多いのですが、大きな違いとして職場環境の問題が挙げられます。民間企業においてはメンタルヘルスに関する取り組みが積極的に推進されています。  
厚労省は2006年に「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を発表し、事業者はメンタルヘルスの必要性を理解し、積極的に推進することを定めています。

学校現場においては、管理職向けのメンタルヘルス研修会が開催されたり、メンタルヘルスに関する相談窓口が設けられたりするなど、各地で少しずつ対策が行われていますが、まだまだ整備されていない学校が多いのではないかと思います。文科省はメンタルヘルスに関する

実態調査を踏まえて、平成23年12月22日、初等中等教育企画課長通知(※2)を出しています。通知では、(1)校務の効率化の推進、(2)気軽に相談できる職場環境作り、(3)メンタルヘルス不調者の早期発見、早期治療、(4)復職支援体制の整備・充実、(5)意識啓発や相談体制の充実などを挙げており、労働安全衛生法に基づいて、全学校において面接指導が行える体制の整備を推奨しています。このように積極的に対策が行われるようになってはきていますが、さまざまな課題もあります。

学校ではどうしても児童生徒の問題が第一に考えられ、そこで働く教職員の職場環境としての整備は二の次になりがちです。たとえば、「体調が悪いけれどテスト前で授業を自習にするわけにはいかない」というとき、授業だけはなんとか行い、それ以外の時間は体を休めたいと思っても、落ち着いて休める場所がなかったり、また他の教職員に迷惑をかけてしまうと気遣ったりと、休みにくい状況にあると思います。その結果、少々(というよりもかなり)体調が悪くても無理をしてフルに働き、その結果、体調は悪化し、疲労はたまっていくということになって

しまうのではないだろうか。休養できる場所を整備するなど職場環境を改善していくことが本来はいちばん大切なことだと思います。

行政が対策を進めやすくするためにも、教職員の皆さんが気持ちよく働くことが大事であり、そのことが児童生徒のために重要であることが社会全体に理解してもらうことが今後さらに求められると思います。

## 要因はさまざま 感情状態を整理してみる

職場環境の整備ももちろん重要ですが、教職員一人ひとりが注意できることとしては、まず自身自身のストレスサーを自覚することです。ストレスサーは仕事量、人間関係、保護者対応、生徒指導上の問題、さらには仕事上での失敗や不安、昇進や配置転換での不満など多種多様です。こうしたストレスサーに加え、プライベートの要因として家族の問題(子どもが病気になる、親の介護が必要になる等)、さらにはご自身の性格として「完璧にしなければ気がすまない」といった要素が重なると、何らかの心理的反応が生じたり、体

を壊したりということにつながります。

ストレスはベテラン、若手といった年齢や性別を問わずだれにでもあり、前述したストレスサーが重なれば、だれもがバーンアウトに陥る危険性があります。児童生徒のため一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、そのためにご自身が倒れてしまつては意味がありません。自分が今どんな状態にあるのかを常に意識することが大切です。自分が何にいらだっているのか、どうしたら解消するのか、解消しにくいときは、どう気分転換するのか、だれかに助けを求めるとか、自分の考え方を改めて様子を見るのか等、ほんの少し考えてみることから始めましょう。

教職員だけではなく、医療従事者等においても感情労働についての研究が行われるようになっていきます。人と接する職業、特に発達途中の子どもと接する教職員の皆さんにとつては、ご自身の感情を抑えたり無理して出したりということが求められます。子どもたちの感情に働きかけることも多いかと思えます。感情と向き合う仕事はたいへんですが、ご自身の感情が子どもたちに大きな影響を与えるわけですから、ご自身の

今の精神状態を自覚するように意識してみてください。

「落ち着かない」、「いらいらする」ときは、深呼吸をする、お茶を飲んでリラックスするなど、自分自身で気をつけて感情を調整するようにしてみてください。このことがストレス状態を悪化させないことにつながります。



### 引用文献

(※1)厚労省(2007). 労働者健康状況調査  
(※2)文科省(2011). 平成22年度教育職員に係る懲戒処分等の状況、服務規律の確保及び教育職員のメンタルヘルスの保持等について(平成23年12月22日初等中等教育企画課長通知・23初初企第87号)

### 参考文献

・厚労省(2013). こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「ストレス軽減ノウハウ2 ストレスとは」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/002.html>  
(2013年5月26日)

# 交差点

[全国からのお便り]

## びっくりパーティー

大阪府 森迫 龍一  
教え子が同窓会をするからと、私を呼び出した。しかしそれは、私の還暦を祝うサブライズパーティーだった。司会は、次々と小学生当時の教室風景を題材にクイズを出し、みんなが答える。次第に23年前がよみがえる。クイズに正解すると、「いいと思います！」と声を揃える。それは、私が教えたオリジナルの教室のルールだった。

35歳にもなる大人の、小学校の卒業写真そのままに、はしゃぐ姿を見せられて、涙が流れた。私の教えたことが、大切にされていることが分かった。私は、「小さな幸せを見逃さずに、幸せになって」と教えた。教え子たちは、「平凡なだけで」と言いながら、幸せをつかんでいる近況を報告してくれた。それは、何とも教師冥利につきる、定年退職目前の私への、ありがたいプレゼントだった。

## 部活動の有料化について

栃木県 糀谷 隆雄  
われわれ教員は、部活動に費やす時間は少なくない。その勤務形態はボランティアに近い。権利を主張するわけではないが、部活動有料化については批判的な国民が多い。国民はどこか「先生だから生徒のために身を粉にして働くのは当然」という風潮、またマスコミによる報道に助長させられているのを感じずにはいられない。

ここで一つ。あなたは、ダイエットをするために通うジムのトレーナーが太っていたら信用できるだろうか。精神病患者を扱う医者が、精神病だつたら信用できるだろうか。では、家庭を犠牲にして自分の子どもをこをほったらかしにしている教師を信用できるのだろうか。

教師は、まず自分の身近な人をしっかりと育むことができなければ信頼が得られないという職業であるというところを、もっと広く国民が理解するべきではないでしょうか。

## 意外な発見

岐阜県 小栗 順子  
最近、玄米菜食を始めました。久司道夫氏のマクロビオティック本を読んだことがきっかけです。肉、乳製品、卵、砂糖をできるだけ控え、基

## 「断捨離」を実行

広島県 馬屋原 典子  
「断捨離」という言葉が世に出て久しいのですが、昨年末、ついにそれを実行することに。長い間着ていなかったセーターや使っていない小物など大量に処分し、すっきりとした気分を味わいました。しかし一方で、寒い冬を乗り切るために、ひざかけやセーターを新たに購入。経済効果には少し役立ったかもしれません・・・。

## 「縁」の大切さと不思議さ

静岡県 矢澤 和宏  
最近強く感じるのは、「縁」の大切さと不思議さです。自分から求めて、学びたい講座や講演会に参加したり、お話を聞きたい人に電話したり、会いたい人を訪ねたりすると、そこからどんだん人の輪が広がって思ってもみないようなネットワークができていきます。「ありがたいな」と感謝の気持ちを持つていると、そのネットワークはますます広がり、自分のやりたいことが実現する方向に動き出していくような気がします。これには不思議な「縁」を感じないではいられません。現在勤務し

本的には玄米、味噌汁、野菜のおかずという食事内容です。

私は最初、物足りなく感じるのではないかと不安でしたが、意外でした。玄米の何とおいしいこと。噛めば噛むほど甘みが増し、満足感があります。しばらく続けていくうちに、体に変化が。便通がよくなり、頭がすっきり、心が穏やかになりました。あまりイライラしなくなりました。これからも続けていくつもりです。

## 笑顔が見たいから

三重県 河村 麻美  
ビビッ。測定終了のアラームを聞き、取り出した体温計が示すのは、38度を越えた体温。インフルエンザが流行する時期、保健室ではよく見られる光景です。いつも元気な子がぐったりしているのを見ると、少しでも楽になってくれたら、と水分摂取やクーリングに努める毎日。保健室は医療機関ではないため、限界や力不足を感じることも多いのですが、元気になった子が笑顔で「先生！元気になった！」と顔を出してくれると嬉しくて、自分の出来る最善を尽くそう！という気になります。また、連日インフルエンザの子と濃厚接触しているので、「罹患したら一週間休むのでお願いします」と言っているのですが、「元気に毎日を送っています」。

ている学校においても、多くの人が「縁」で結びつき、教育活動を行っています。そこで学ぶ子どもたちも、保護者や地域の方とも強い「縁」を感じます。この「縁」を大切にしたい。学校や地域のために自分のできるだけのことをしたいと強く思う今日この頃です。

## キャリア教育も大事に

三重県 田中 基之  
「2011年度にアメリカの小学校に入学した子どもたちの65%は、大学卒業時に今は存在していない職業に就くだろう」。米デューク大学の研究者キャシー・デビッドソン氏がニューヨークタイムズ紙上で語られた。日進月歩で変わりゆく社会の中で、何が求められているのかを考え、そのために自分ができるのかを考えることができる子どもたちに育てて行かなくてはならない。そう考えると、学校教育の中で、問題発見能力、課題解決能力、思考力・判断力・表現力といったことが求められていることに納得がいく。社会的・職業的に自立し、社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現するための力を子どもたちに育むために、キャリア教育も大事にしていきたい。

## 筑波大学のがんばり

愛知県 篠原 洋一  
ラグビーの大学選手権決勝を見た。対戦は帝京大学と筑波大学であった。早稲田や明治、法政や同志社といった名門が登場しないことに、ファンとしては寂しい思いもするが、国立大学初となる筑波大学の決勝進出は立派であった。筑波大学には、合宿場はないという。管理栄養士もない。練習環境など不揃いぶん劣っているという。学生もラグビーの名門校出身者はいない。不景気の中、授業料が安いという理由で国立大学に入学し、努力の結果、決勝進出を果たす。これは歴史的なことである。こんな時代であるからこそ、甲子園や大学選手権、箱根駅伝などに国立・公立の高校や大学がどんどん進出してほしいと思う。

## 新たな気持ちで

新潟県 土肥 未夢  
昨年度末に初めて異動を経験し、想像以上に大変で、こんなに大変ならもう二度と異動したくないと思いました。しかし、4月1日に新しい学校へ行ってみると、先生方に温かく迎えていただいて、子どもたちにも手を振ってもらえて、すこくうれしい気持ちになり、異動も悪くないなと思いました。

## 心の余裕

兵庫県 後藤 美穂  
日々仕事に追われる中で、心の余裕が不足しているな、と思うこと度々。パリリと開いた本の中に、「丸つけや事務処理で忙しそうにしていてる先生には、子どもたちが言いたいことも言い出しにくい」というのがあり、ドキリ。

忙しいのは事実なだけで・・・と思いつつ、中間休みに子どもたちと運動場に行くと、本当にいい笑顔で「○○しよ〜」と喜ぶ姿。友だち関係も自然と見えます。宿題の山も攻略しないといけないけれど、できるだけ休み時間の子どもたちとも関わりたくない・・・と思います。

## なくなっていく公衆電話

香川県 増田 美樹  
最近、私の家の近くにあったコンビニエンスストアの公衆電話がなくなつた。携帯電話の普及で、公衆電話を利用する人が少なくて撤去したようだ。このまま公衆電話がなくなっていく構わないのだろうか。危機管理上の問題が生じないとも限らない。今一度、公衆電話の存在意義を見直してみてもどうだろうか。

## 子どもから学んだこと

愛知県 池田 和博  
11年前に勤務していた中学校で、日本の林業が不振となり、山が荒れていることを学んだ当時の生徒たちが、自分たちで間伐をして、自然を守ろうと立ち上がった。間伐など自分もやったことがなかったが、あちこちにお願いで、ようやく間伐を体験させることができた。さらに、間伐した木材でベンチやおもちゃづくり、地域に寄付したいと言う。子どもたちの真剣で前向きな取り組みに、自分自身が大いに感化された。それ以来、私自身のライフワークとして、毎年子どもたちに間伐を体験させ、そこで得た木材を利用して、ベンチやテーブルを製作し、地域に寄付する活動を続けている。多くの方々に、毎年お世話になりながら活動を続けているが、変わらないのは、子どもたちの真剣な目である。自然に触れ、人のために活動しようとする子どもたちの姿に、教師としての喜びを味わわせてもらっている。

# 教職員のための 公的年金 ワンポイントレッスン

PART 12

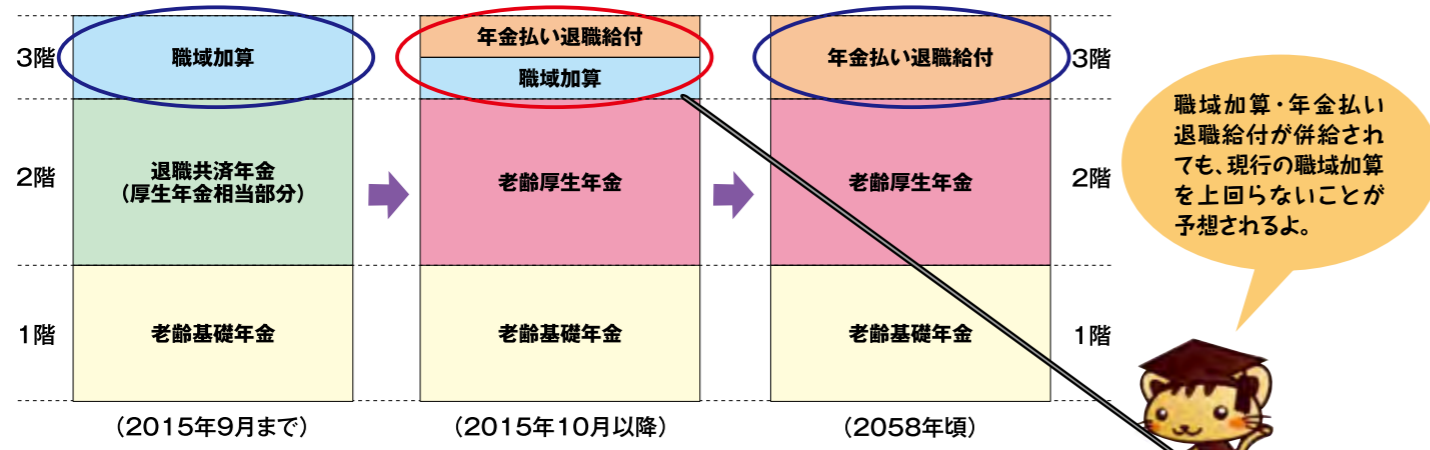
特定社会保険労務士 吉田泰平

2015年10月より教職員の加入する公的年金制度は、厚生年金になります。それと足並みをそろえて「職域加算」が廃止され、新たに「年金払い退職給付」が始まります。そのため読者の皆様から「2015年9月までの職域加算と10月以降の年金払い退職給付にまたがって加入した場合、年金給付はどうなるか？」というご質問が多く寄せられています。そこで今号はこのご質問についてご説明をいたします。

## Q1 職域加算と年金払い退職給付の両制度にまたがって加入した場合、年金給付はどうなりますか？

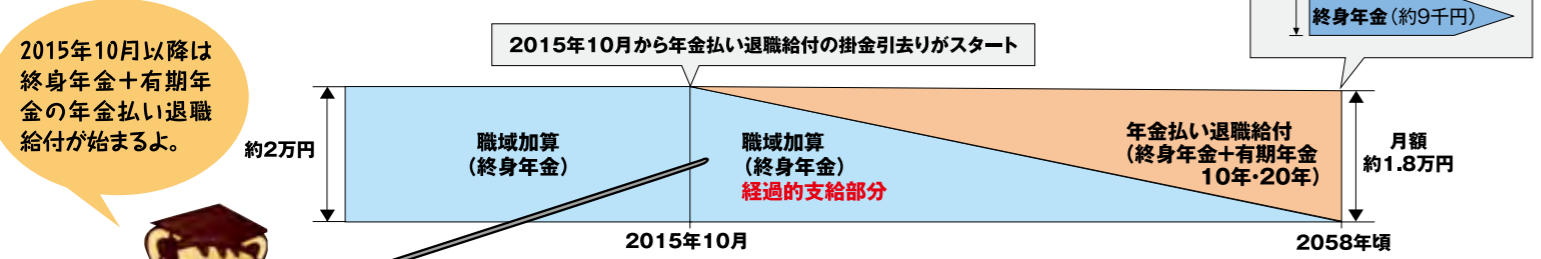
現在、教職員の加入する共済年金には、厚生年金にはない独自の3階部分の年金として「職域加算」があります。2015年10月に共済年金が厚生年金に統合されると、「職域加算」が廃止されて、新たに「年金払い退職給付」が始まります。すると将来の教職員の年金給付は、図1のように移り変わっていきます。

●図1 2015年10月前後に共済組合員期間がある場合の年金給付の移り変わり



3階部分の年金給付の支給割合の移り変わりは図2のとおりです。3階部分の年金について「職域加算」と「年金払い退職給付」が併給されるのは、2015年10月以降の退職者からとなります。

●図2 3階部分の年金給付の支給割合の移り変わり



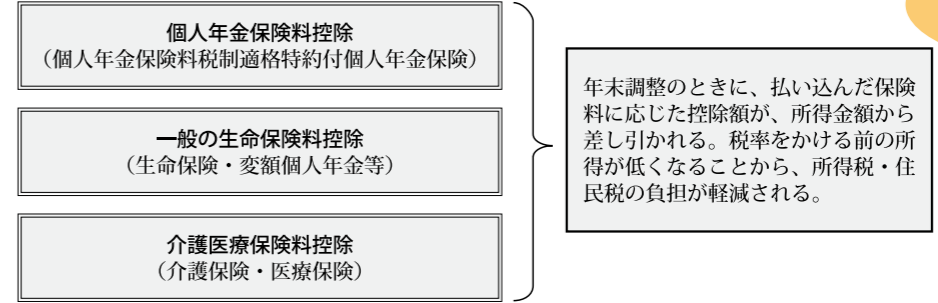
※職域加算・年金払い退職給付の年金月額、標準報酬月額36万円、40年加入等の一定の前提をおいて試算。  
※職域加算は、2015年10月以降、加入期間のある者に対し経過的に支給される。

どのような年金給付になるかという、職域加算（退職共済年金）へ加入できるのが、2015年9月までのため、それまでの加入期間は「職域加算」、それ以降の加入期間は「年金払い退職給付」の2本立ての年金となります。なぜ2階部分の年金のように統合されないかというと、「職域加算」は公的年金ですが、「年金払い退職給付」は退職一時金と同じ退職給付のため、統合されずに併給となります。

## Q2 A2 公的年金を補うために私的年金に加入しようと思いますが、保険料控除について教えてください。

退職後の生活を支える柱となるのが、退職共済年金です。ただこれだけでは、ゆとりのある退職後の生活を実現することは、だんだん難しくなっています。それゆえ私的年金（個人年金保険）をはじめとする自助努力が必要です。退職後の生活資金を準備しながら、賢く税金のことも考えたい。そういう方にお勧めなのが、「個人年金保険料控除」の対象となる個人年金保険（個人年金保険料税制適格特約付個人年金保険）です。ところでこれだけに限らず、生命保険（共済）に加入すると、各種保険料控除の適用を受けて、税金の負担が軽くなることをご存知でしたか？

●図3 保険料控除の種類とメリット

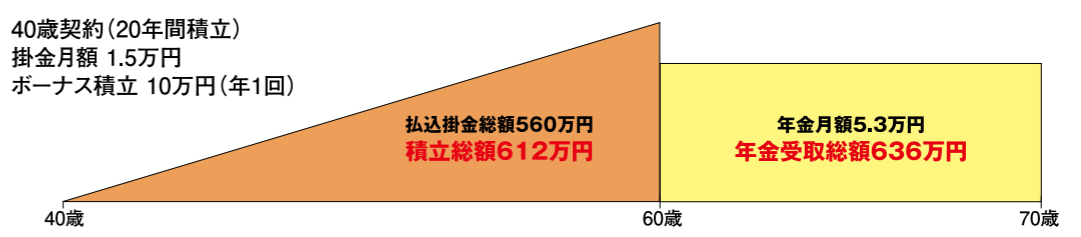


3つの控除の合計で最大12万円が控除されるよ。



「個人年金保険料控除」の対象となるためには、①年金受取開始まで10年以上保険料を中断せずに払い込むこと、②年金受取開始年齢は60歳以上であること、③年金受取期間が10年以上であること、という3つの条件をすべて満たす必要があります。この条件を満たさない場合、生命保険と同じ一般の生命保険料控除の対象となります。個人年金保険料控除の対象となる個人年金保険の一例として、教職員共済生協の「年金共済（適格型）」をご紹介します。

●図4 教職員共済生協「年金共済（適格型）」の契約例（10年確定年金/定額型）



(注)ご契約例で示した積立総額・年金額は2013年6月現在の数値(概算値)であり、確定金額ではありません。  
(注)2013年6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（適格型）は、月払掛金5,000円以上1,000円単位でご契約できます。さらに10万円以上1万円単位で「ボーナス積立」「任意積立」もできます。月払掛金とあわせてボーナス積立・任意積立も活用することで、将来の年金額を大きく増やすことができます。

2015年10月から、教職員の公的年金の姿が変わります。特に3階部分の年金は「職域加算」「年金払い退職給付」の2本立てとなります。ご注意くださいのが、現在支給されている職域加算は、全額が終身年金ですが、年金払い退職給付になると、半額が有期年金、残り半額が終身年金の組み合わせとなります。さらに2013年4月2日に満60歳になる方（1953年4月2日以降生まれ）から、退職共済年金（2015年10月から老齢厚生年金）の支給開始年齢が「61歳」に引き上げられます。これから年金を受給する人たちは、今まで以上に自分自身で退職後の生活資金の準備をする必要があります。次号は「61歳年金支給開始とお金」について、ご説明する予定です。

※「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！  
「ミドルエイジのための未来をひらく生活設計ガイド2012」プレゼント中。  
ご希望の方は「頭の体操」応募ハガキや官製ハガキでご応募ください。





## 2013年度事業計画

総合共済の改定以降、2011年度・2012年度と2か年続けて新規加入組合員数は増加しています。今年度もその勢いを継続し、3か年連続の増加を目標とします。

また、若年者層の掛金を引き下げ、先進医療特約を新設した団体生命共済・医療共済の募集が2013年度から開始されます。改定による加入者の大幅増(特に新規加入者増)をめざします。

さらに2013年度は、「法令等遵守・リスク管理態勢」、「内部管理態勢」、「大規模災害に対応する態勢の整備」等に関する事項に対しても重要課題として取り組んでまいります。

## 役員補欠選挙について

今総代会では役員補欠選挙が行われ、次の方々が選出されました。任期は2014年3月までとなります。

副理事長 金森 越哉 (一般財団法人教職員生涯福祉財団)

理事 山根 徹夫 (公立学校共済組合)

※敬称略

## ●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
北海道	(011)533-1801
青森	(0120)79-9431
秋田	(018)824-5665
岩手	(019)687-6760
山形	(0120)31-8528
宮城	(0120)384-206
福島	(024)523-3011
栃木	(028)652-8600
茨城	(029)301-7151
群馬	(0120)26-0753
埼玉	(048)823-4055
千葉	(043)224-3701
東京	(03)3230-0818
神奈川	(045)242-6660
山梨	(055)221-2248
長野	(026)235-0659
静岡	(0120)46-9431

事業所	電話
新潟	(025)281-8145
富山	(076)441-4073
石川	(0800)200-9431
福井	(0776)23-1334
愛知	(052)251-1800
岐阜	(03)5228-0657
三重	(059)225-2220
京滋 (京都・滋賀)	(0120)21-7490
奈良	(0120)34-3503
和歌山	(0120)21-9431
大阪	(06)6768-4910
兵庫	(078)221-9730
鳥取	(0120)26-6750
岡山	(086)273-2359
島根	(0120)21-8361
広島	(082)264-1752

事業所	電話
広島(高校)	(0120)955245
山口	(083)973-0080
東四国 (香川・徳島)	(0120)27-8140
愛媛	(089)998-2141
高知	(088)823-4546
福岡	(092)631-4601
佐賀	(0952)31-8730
長崎	(095)825-8173
大分	(097)556-4300
熊本	(096)372-1311
宮崎	(0120)27-3228
鹿児島	(099)225-2587
沖縄	(098)867-1767
※大学	(0120)628-095
※私学	(03)5228-0657

### 山口県支部事業所移転のお知らせ

山口県支部事業所は2013年6月3日より下記の通り移転いたしました。今後ともよろしくご依頼申し上げます。なお、電話番号は変更ありません。

新住所 〒754-0014 山口県山口市小郡高砂町2-10 第一原ビル2F 電話番号 083-973-0080 (変更ありません)



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。

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

## 第125回通常総代会報告

### 第125回通常総代会を開催<6/28>

教職員共済生協の第125回通常総代会が、6月28日、東京のラポール日教済において開催されました。今総代会において、「2012年度事業報告に関する件」、「任意積立金の積立および取崩規程の一部改正に関する件」、「2012年度剰余金処分の件」、「2013年度事業計画設定に関する件」、「2013年度役員報酬額設定に関する件」、「役員補欠選挙の件」、「議案決議効力発生の件」等が、それぞれ提案通り承認されました。

## 2012年度事業報告

東日本大震災から2年あまりが経過しましたが、被災地住民やボランティアスタッフの方々の懸命な努力もあり、一定の生活再建やインフラ整備が実現してきているものの、復興と呼べるにはまだほど遠い厳しい現実があります。

当共済生協では被災された組合員の生活再建にむけ「最後のお一人まで共済金・お見舞金をお届けする」を合言葉に、これまで取り組みを進めてきました。

2012年度は前年度に引き続き、組合員からの請求に対しては迅速にお支払いを行うとともに、共済金の請求が未だなされていない契約者に対して2012年8月と12月に請求勧奨を実施しました。請求をされた方々へのお支払い手続きはほぼ完了をしていますが、今後も引き続き全力を傾けていきます。



理事会を代表して挨拶する中村理事長

東日本大震災 お支払い状況		2013年3月31日現在
総合共済	6,960件	1,076,330千円
火災共済・地震噴火見舞金	5,169件	1,890,791千円
自然災害共済	679件	909,554千円
合計	12,808件	3,876,675千円

また、震災対応の課題点の洗い出しと今後の改善策を検討し、次の大災害に対し、より迅速かつ効率的に対応できるように備えていくことを目的とし、被災4県事業所と本部役員で構成した東日本大震災対応検証会議を立ち上げ、今後も継続していきます。

2012年度における財務の状況については、運用環境に恵まれたことから運用資産に評価益が生じるなど、前年度に比べ総資産は7,136.9億円から7,831.0億円に増加し、総資産から負債を除いた純資産については、393.4億円から584.4億円となりました。

損益の状況については、収入(受入共済掛金)が前年度に比べ36.7億円増加するとともに、運用資産の大幅な内容の組み換えや、運用環境の好転から運用に係る損益が改善し、経常剰余金は53.2億円となりました。

※教職員共済生協の詳しい決算内容につきましては、ホームページ(<http://www.kyousyokuin.or.jp/>)でご確認ください。

# スマートなエネルギー社会へ

前号で紹介した地域エネルギー事業が、各地で爆発的に増加しつつあり、電力の地産地消という言葉も広まっています。同時に、日本全体のエネルギーシステムも変化を求められています。自然エネルギーを広く柔軟に受け入れるシステムや電力を選べる仕組み、賢い省エネなどを進めつつ、将来のエネルギー社会について議論し、実践していくことが脱原発社会への鍵となります。



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



## 電力の地産地消の先へ

前号で紹介したように、地域主体のエネルギー事業は、地域のエネルギー安全保障や積極的な関係性作りにつながります。環境エネルギー政策研究所と千葉大学公共政策研究センターの共同研究「エネルギー永続地帯」では、各都道府県や市町村のエネルギー自給度合いを計算し、順位づけして公表しています(図1)。たとえば都道府県別エネルギー自給率第一位の大分県では地熱発電が多く、家庭や業務部門での電力消費の23%を自然エネルギーによりまかなっています。こうした指標により、各地域が現

状を把握するとともに、今後の地域戦略を考えるうえで参考になることを期待しています。

自然エネルギーを促進するにあたって、多くの人にわかりやすいスローガンとして「電力の地産地消」という言葉も広まっていますが、日本全体を見た場合には「賢く広く活かす」という考え方を理解しておくことも大切です。従来は自然エネルギー由来の電気、とくに太陽光発電と風力発電については、「お天気任せの不安定な電源」で「電力システムにとっての厄介者」と考えられることもありましたが、これは実際には「木を見て森を見ず」の議論なのですが、こうした見方に基づき自然エネルギーを「なるべく小さく閉じ込める」ための議論や実証試験が行われていました。しかし、次のスペインの事例に見るように、自然エネルギーは「賢く広く活かす」こともできます。

## スマートなエネルギー社会とは

月によっては、風力発電の発電量が20%を超えるスペインでは、自然エネルギーの電気を3つの方法で「賢く広く活かして」います。第一に、風力発電二つは発電量が大きく変動しますが、色々な地域に多数建設することで、その変動が小さくなります。第二に、事前に高性能の天候予測システムを使い、風力発電からの発電量を高精度で予測しています。第三に、スペイン全体で電力需給システムを管理することで可能な限り風力発電からの電気を取り入れているのです。こうして国全体で自然エネルギーの電気の変動を賢く吸収するモデルは日本の参考になるはずです。

今後の日本でも賢いエネルギーシステムを確立していく必要があります。震災以降議論が進められている電力システム改革において、より広域での電力需給システムの管理が議論されていますし、2010年代後半には一般家庭でも電力供給会社を選べるようになるはずです。また我慢の省エネではなくスマートな省エネを促進する取組も重要です。スマートハウスやスマートグリッドと呼ばれる新たな取り組みも、省エネや自然エネルギーを「小さく閉じ込める」から「賢く広く活かす」ためにデザインすることが期待されます。

## エネルギー未来像をつくる

以前の連載(「みんなで考えよう、エネルギーと私たちの明日」)および本連載を通して、自然エネルギーの多様な側面、エネルギーと倫理や民主主義・地域経済との関係について紹介してきました。脱原発社会への道筋を考えるためには、持続可能なエネルギーに基づく未来像を描き、粘り強く議論するとともに、その実現のための制度と実践の好循環を作っていくことが求められます。環境エネルギー政策研究所が中心となって昨年発行した「自然エネルギー未来白書」には、2050年頃までの世界の自然エネルギー動向予測が示されています。こうした

未来像をもとに様々な側面から5年10年と議論を続けていくことが、持続可能なエネルギー社会づくりの基礎となるはずです。

本連載は、今回が最終回です。この連載に関わった多くの皆さまに感謝を述べるとともに、今後も民主的で持続可能なエネルギー社会作りへの、息の長い関わりをお願いいたします。

### 参考URL

- 永続地帯 <http://sustainable-zone.org/>
- 自然エネルギー未来白書 <http://www.isep.or.jp/gfr>

図1.大分県のエネルギー自給率(永続地帯ウェブサイト)





難民の願いは「いつかもう一度故郷へ」。長く避難生活を送ったパキスタンから、故郷のアフガニスタンへ。UNHCRは帰還のための交通手段を準備し、当面の生活に必要な基本的な生活用品を支給する。

©UNHCR / L.Slezic

ウエー、イギリスなど。日本でも2010年よりミャンマー難民の受け入れを開始しました。

**アフガン難民の帰還事業**

UNHCRが行っている恒久的解決に向けた支援活動のうち、最大規模となるのが、アフガン難民の帰還事業です。

アフガニスタンでは、1979年に始まったソ連(当時)軍による侵攻とそれに続く内戦、その後のタリバン政権

の圧政や数年にわたる干ばつ等も重なり、多くの人々が難民となって隣国パキスタンやイランへと避難しました。その数は、最も多いときで600万人以上(一説には800万人近く)とも言われています。

世界最大・最長と言われるアフガン難民問題ですが、2001年のアメリカ同時多発テロを契機とした米・英軍によるアフガンへの攻撃でタリバン政権が崩壊して以降、徐々に治安が回復しつつある地域への難民の帰還が始まりました。その後の10年間で570万人以上の難民が帰還しており、そのうちの約460万人がUNHCRの支援によって実現したものです。

UNHCRでは、このアフガン難民の恒久的解決策として、帰還手続きや帰還後に受けられる支援などについての情報提供、帰還前の健康診断や予防接種、距離に応じた交通費の支給、破壊された住宅や学校の再建など、さまざまな活動を行っています。

たとえば、パキスタンやイランにいる難民が帰還する際に、アフガニスタンのふるさとまでの距離に応じた交通費と新生活再建のための資金として、1人あたりおよそ1000ドルが支給されます。また、遠くの国から帰還する人たちには、首都カブールまでの航空券が与えられます。

日本政府もUNHCRのアフガン難民支援活動に対し、2002年より2億4000万米ドルを超す支援を行っています(2012年6月現在)。

しかしながら、帰還したことで終わらないのが難民支援の難しいところで、アフガン難民の場合、2011年に実施されたUNHCRの調査では、帰還民の約60%が帰還後も劣悪な環境の中、生活再建に困難を感じているとの報告があります。帰還民の約15%が地方から都市部へ、あるいはパキスタンやイランなどの避難先へ再び戻るなど、定住先からの二次移動を余儀なくされています。

また、アフガニスタン国内の治安と政情がまだ不安定であることも影響し、近年の帰還人数は減少傾向にあります。必ずしも恒久的解決がよい方向へ進んでいないのが実情です。

自国に帰還した人たちが、そこで安定した生活を立て直していくためには、

**帰還後も続く支援課題はまだまだ尽きない**



パキスタンからアフガニスタンの故郷に帰還するための手続きをとるアフガン難民。

©UNHCR / P. Benetar

帰還先の地域コミュニティに基盤を置いた持続的かつ包括的な開発政策が必要不可欠です。UNHCRでは、他の国連機関やNGOとも協力し、帰還民が集中する地域を対象に、医療・衛生・教育・水・土地・住居などでの開発支援プロジェクトを実施しています。

このように、難民問題の恒久的解決には、根気よく長期にわたっての継続的な支援が必要です。「いつかもう一度故郷へ」という難民の願いを叶えられるよう、UNHCRの人道援助活動は今日も世界約125カ国で続けられています。



イランで避難生活を送っていたアフガン難民の少年。待ちに待った故郷へ帰還するために、UNHCRがアレンジしたバスに乗り込む。

©UNHCR / M. H. Salehiara

アフガニスタンにはまだ地雷が多く残っている。パキスタンからアフガニスタンに帰還する前に、地雷について講習を受けるアフガン難民。

©UNHCR / M. Maguire



それでも **ふるさと** 16 **ここにある**

**「難民支援」の最終ステージ**  
**避難生活から新たな生活再建へ向けて**



ウズベキスタン  
トルクメニスタン  
タジキスタン  
アフガニスタン  
イラン  
パキスタン  
インド

ちなみに、第三国定住制度を採用し難民の受け入れを実施している主な国は、アメリカ、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、スウェーデン、ノル

難民支援は、緊急事態発生から解決に至るまでの局面を3段階に分けて考えることができます。前号では、そのうちの第2段階となる「中長期支援」の実態をご報告しました。

今号では、いよいよ最終段階となる「恒久的解決」を取り上げます。「難民」が晴れて「一般市民」に戻るためには、どんな取り組みが必要なのか。UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)によるアフガン難民の帰還事業を例にお伝えします。

**「真の意味での「恒久的解決」とは**

難民支援活動は、状況に応じ「緊急支援」・「中長期支援」・「恒久的解決」の3段階に分けて行われます。命を救うために、食糧や水の供給が再優先される緊急支援の状態が落ち着くと、自立に向けた教育や職業訓練という中長期支援に入ります。そして、最終段階としての恒久的解決に向けて、難民たちが新たな生活をスタートするための支援が行われます。

最も望ましい解決の形は、安全と平和が回復した祖国に戻ることで、難民たち自身も皆、一日も早く避難生活を終え、生まれ育った故郷へ帰還することを望んでいます。しかし、残念ながら一度難民となった人たちが祖国に戻り、再び以前どおりの生活を送ることができるケースは、とても少ないのが現状です。多くは祖国の状況が改善せず帰国の目途が立たないため、今いる避難先の国にとどまるか、まったく別の第三国に移住する(第三国定住)という選択肢をとらざるをえません。

**ラジオを通して難民問題について発信する**

**「難民ナウ!」** ③ 最終回 京都三条ラジオカフェ「難民ナウ!」宗田勝也

今まで「難民」は遠い存在でした。しかし、東日本大震災が起こり「難民のような」状況に置かれた人たちが、目の前に一気に現れました。「難民ナウ!」は、「世界中のすべての子どもが安心して眠れる日」を目標としてきたため、東北の状況も伝えるようになりました。その中でとくに、放射能汚染により、今も県内外に15万人以上が避難している、福島の人たちとのかわりが深くなりました。

時間が経つにつれ、「遠くの出来事」だから、難民問題には関心をもつことが難しい、という考えが変わりました。目の前で起こっていることでも、私たちは関心もち続けることが難しいのかもしれないと思うようになります。

になりました。

しかし、多くの人が言うように、子どもには原発事故の責任は一切ありません。そのことを踏まえれば、大人は、自分のできる範囲で、子どもが「難民のような」状況に置かれないようにする責任があるのではないのでしょうか。私も自分なりに努力をしたいと思い、「潜在的難民の時代」(現代企画室)という本を出版することにしました。「子どもを守る」という思いがテーマです。日ごろ、子どもと最も身近に接しておられる、教職員の皆さまに手にとってもらえれば嬉しいです。ぜひ感想をお聞かせください。

本コラムは、今回で最後となります。誌面で皆さまにお会いできたことに心から感謝しております。ありがとうございました。

※抽選で5名の方に「潜在的難民の時代」をプレゼントします。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。応募要項は、24ページのとおりです。



「潜在的難民の時代」の中面(サンプル)

■事業メディア部に異動して二年。まさに「光陰矢の如し」年を重ねるごとに時が早く過ぎると感じるものかもしれない。自らは遅々たる変化だが、言葉によるコミュニケーションがかなりできるようになってきた2歳の息子と「モチ期」到来か、結婚したい相手にお手紙を渡すという幼稚園年長の娘の日曜参観(折紙製作)に行った。父の日にと牛乳パックを再利用した携帯入れを感謝の言葉と共に受け取った。娘の照れた表情に育児参加と二十年来の妻への距離感も変えていく時なのか、とスマホに届いたメールすら気づかぬ自分を反省した。

(小山)  
 ■本誌連載中の「そうだったのか!子どもの病氣」は、子育て中の私にとって、気になる読み物の1つ。特に今回の「子どものころからの生活習慣病予防」は、小学2年生の息子に思い当たるふしが多々あり、すっかり考えさせられてしまった。忙しく雑になりがちな食生活、遊び場が少なく運動不足な毎日。ふっくらした息子の顔を見つめ、忙しさと環境を言い訳にはできないと夏休みから生活を立て直すことを決意。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」そして一緒にランニング、縄跳び。うまくいけば、私のメタボも…なんて一石二鳥も夢じゃない? (佐藤)

■部屋をすっきり片づけたいと熱望しながら(同居人のせいではない)進まないため、最近の関心はもっぱらバルコニーに移っている。ゴーヤ、枝豆、ミニトマトは順調に育ち、大葉やハーブも重宝している。春先にちよつと奮発してバルコニー用のテーブルと椅子を買ったので、天気の良い週末の夕方外で食事をすることにしている。心地よい風に吹かれながら飲むビールやワインのおいしいこと!思った以上のリラクセーション効果があるものだ。もう旅行なんかに行かなくても十分だねえ、と愛猫(♀)に話しかけると、留守番が大嫌いな彼女はうれしそうに尻尾を振るのであった。(土川)

■長らく音信不通となっていた93歳になる叔父の縁故者から、急に電話がかかって来た。病院に救急搬送され、どうしても顔が見たい!という。いよいよかと覚悟して出向くと、病院の事務長が出てきて生臭い話になった。高齢者の孤独死がマスコミを賑わせているが、救急搬送されても治療費を払ってもらえない、なかなか遺体を引き取ってもらえないという事例が増え、病院や葬儀業者が難儀するケースが増えているのだという。この病院では、社会福祉士を雇って対応していた。身近でこのようなことが起きたことに驚くとともに、家族というものを直す、よいきっかけとなった。(鈴木)

# 教職員共済生協のホームページがリニューアル!



NEW  
 新コーナー「Teachers' On Line」ではちょっとためになるお役立ち情報をご案内

WAIWAI SQUAREで教職員共済だよりがご覧いただけるようになりました。人気コーナー「全国の旨いもん」「交差点」への投稿、「頭の体操」の応募もお気軽にどうぞ!

NEW  
 新機能「ライブプランシミュレーション」で気になる必要保障額をチェック!

もちろん各種共済のご案内  
 掛金お見積り、資料請求も!

アクセスはこちらから  
 教職員共済 検索  
<http://www.kyousyokuin.or.jp>



公立学校共済組合宿泊施設  
**公立共済 やすらぎの宿**  
 ホームページアドレス <http://www.kourituyasuragi.jp/>

インターネット宿泊予約  
 ●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  
 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  
 バーコードリーダーをあててください

## 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 または国連 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。
  - 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

JAPAN FOR UNHCR 国連UNHCR協会  
 特定非営利活動法人 国連UNHCR協会 (国連難民高等弁務官事務所・日本委員会)  
 〒107-0062 東京都港区南青山 6-10-11 ウェスレーセンター 3F  
 国連の難民援助活動に協力したい。そのための公式支援窓口です。国連 UNHCR 協会