

# 教職員共済だより

2014 WINTER  
vol. 149

新年号

- ◆伝えたい「いのちの重み」①  
あの日をまだ、忘れない  
フォトジャーナリスト 安田菜津紀
- ◆学校教職員のための「バーンアウト(燃え尽き症候群)」予防③  
「バーンアウト」発症の契機
- ◆自動車ジャーナリスト・川端由美の  
“近未来の地球にやさしい暮らし”②  
クルマを“賢く”使うことがエコにつながる



環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。





苦しい時には「共助の力」を發揮したい

教職員共済生活協同組合

理事長 中村 讓



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。

明けましておめでとございます。新春のごあいさつをさせていただきます。

2014年がスタートしました。年々、経済のグローバル化が進展し、一つの国、地域の出来事が世界全体に波及することが、日常となつてきています。昨年のアメリカの財政問題が政党間の政策の違いによりアメリカ国債のデフォルト（債務不履行）直前までいった例や、ヨーロッパ・ユーロ圏では、ギリシャの不安定要因がまだ解消されていないことをはじめとして、今年も引き続き問題となつていきます。こうした状況にあつても私たち共済は、「資産」をしっかり守り、堅調な経営につとめてまいります。

私たち教職員共済にとつて、2014年は2009年度から取り組んできた5年間にわたる「中期経営計画」の最終とりまとめの年度となつておりますことから、今年前半の大きな課題として新年の業務を始めることとなります。合わせて次期中期経営計画の策定も進めなければなりません。経営理念・ビジョンとして組合員の皆様に提示

した「教職員の相互扶助の輪を広げます」「教職員にとつてなくてはならない存在になります」「生協法にもとづいて運営し、組合員への奉仕の立場を貫きます」等は組合員の皆様から見て、どう感じられておられるでしょうか。合格点をもらえていないでしょうか。

少子高齢化と、経済政策による「公」の負担削減のより一層の進展により、教職員の給与、退職金、年金といったものが大変厳しい状況になってきております。生活上のリスクも質、量ともにその比重を増してきていますし、自然災害や交通災害も大規模化して、被害が大きくなつてきています。

何も無ければそれでよし。しかし万が一の時には共助の力を大いに發揮したいと思つています。私たち教職員共済を頼りにしてください。組合員の皆様の期待に応えるよう今年も全力でがんばります。よろしくお祈りします。

二〇一四年一月一日



写真提供：山古志住民会議



新潟県 やまこし汁

新潟県長岡市の山古志地域。2004年10月23日の中越大震災で甚大な被害を受け、全村避難を余儀なくされました。山古志地域は牛の角突き、錦鯉、棚田などが有名ですが、特産であるかぐら南蛮は戦国時代に渡来し、地域内で自家用として育てられてきた極めて独特な南蛮(とうがらし)です。

震災後、あたたかいご支援を頂いた方々へ感謝の気持ちを込めた料理を、山古志中学校の生徒が発案しました。それが「やまこし汁」です。生徒と、地域のお母さん方が試作をくり返し完成した「やまこし汁」は、1食で2回楽しめるお汁。それは、通称「やまこしバクダン」と呼ばれる、かぐら南蛮とヤーコン(根菜の一種)を練り込んだ大きな肉団子(重量60g超え!!)が入っているからです。

「やまこしバクダン」を割ると、ピリ辛なかぐら南蛮味噌が登場します!味噌をお汁に溶くと、かぐら南蛮の辛味とお汁が絶妙にマッチングします。また、地元でとれた季節の野菜がたっぷり、旬の美味しさを堪能できます。心と体に染み渡る、住民の想いの詰まったあたたかな一品です。

「やまこし汁」は山古志地域のスキー場、各種イベントで食べることができます。山古志地域にお越しの際はぜひご賞味ください。

(長岡市立小国中学校 大平 愛様より)

「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。

教職員共済だより

2014年 vol.149

CONTENTS

- 2 新春のごあいさつ  
教職員共済生活協同組合理事長 中村 讓
- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん⑧ 新潟県 やまこし汁
- 4 伝えたい「いのちの重み」①  
あの日をまだ、忘れない  
フォトジャーナリスト 安田 菜津紀
- 8 そうだったのか! 子どもの病気⑩  
食中毒は夏だけじゃない 冬季嘔吐下痢症  
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③  
「バーンアウト」発症の契機  
上越教育大学学校教育研究科教授 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 14
- 16 NOTICE(教職員共済生協ニュース)
- 18 自動車ジャーナリスト・川端由美の  
“近未来の地球にやさしい暮らし”②  
クルマを“賢く”使うことがエコにつながる
- 20 それでもここにあるふるさと⑱  
シリア内戦 届かぬ「こころの声」を届けたい
- 22 編集後記
- 24 頭の体操  
連載まんが シンマイ先生⑫ むまたこうたろう

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  
佐藤かおり 小山朝規



# 伝えたい いのちの重み

1

## あの日をまだ、 忘れない

東日本大震災直後の岩手県陸前高田市

安田 菜津紀 文・写真



瓦礫をかき分け、ようやく県立高田病院へたどり着く

### 必死で家族を 探し続けた日々

2011年3月11日。今でも振り返らない日などない。フィリピンの取材中だったあの日、私にとって地震の第一報は日本の知人からの電話だった。「どうやら東北で地震があったらしい、詳しいことは分からない」と。その声には緊張感がなかった。だれも正確な情報を、すぐには把握できなかった。あのときはまさか、東北地方沿岸の街が次々と津波に飲み込まれていることなど、想像することもできなかった。

帰国後、真っ先に足を運ぶことになったのは、岩手県沿岸の街の中でも最も南に位置する陸前高田市というところだった。なぜ私がこの街に来ることになったのか。最大の理由は義理の両親(夫の両親)がこの街で暮らしていたためだ。

震災前、陸前高田市は人口2万4000人ほどの小さな街だった。死者・行方不明者の数は1700人を超える。あの3月、私が目にした陸前高田市街地は、

そこにどんな街が存在したのか想像もできないほど、中心部が津波でごとそりとえぐられるように流されてしまっていた。そんな市街地に位置していた県立高田病院の4階で、義父は首まで波に浸かり、盛岡の病院に搬送されていた。しかし何度避難所を巡ってみても、義母の行方がつかめない。避難者名簿に何度も同名同名が載り、急いで駆けつけるもすべて人違い。3月はその繰り返しだった。しだいに私たちは避難所通いをやめた。そして何百もの遺体が並べられている、遺体安置所へと足を運ぶ日々が始まった。義父母が暮らしていた官舎は完全に水没していたため、パソコンやハードディスクに保存していた写真はすべて取り

出せなくなってしまう。「せめて写真の中だけでも会いたい」、家族のそんな想いさえ叶わなかった。

「もうこのまま、見つからないのかもかもしれない。震災発生から1か月近く経ったころ、だれも口には出さないものの、家族の心は疲弊し始めていた。そんな中で迎えた4月9日、義母はようやく家族の元に帰ってきた。街を流れる川の上流を遡ること9キロ地点、海などまったく見えない場所で、ずっと見つけれぬのを待っていた。発見されたとき、義母は家族として大切にしていた2匹の犬のリードを、しっかりと

いたままの姿であったそうだ。義母は生前、手話の通訳として活動していた。震災以前からも、津波警報が鳴ると真っ先に耳の不自由な方の元へ走る人だったと聞く。「淳子(義母)は、10人いておにぎりが9個しかなかったら、自分は食べたつもりになって我慢する人でした。だれか一人のために全体が遅れたら、自分のせいで遅れました」と頭を下げる人でした。だれどこんなときくらいは、自分のことを第一に考えてほしかった」。私は唇を震わせながら語る、義父の無念を、ただ聴くことしかできなかった。



検索のためのポスターを貼って歩いた



義母の使っていた車から、ナンバープレートだけを持ち帰った



義母の使っていた車。ギアはパーキングのままだった



2人が暮らしていた官舎に、義母の使っていた手話の本が何冊も残っていた



高田松原跡地に立つ、奇跡の一本松



カメラのファインダーを通して、記録を残す

一体この街の中で、残された自分たちに何ができるのだろうか。その後もただただ戸惑いながら日々が過ぎていった。あの日々の写真はほとんど残っていない。何を撮り、何を発信していったのかさえ分からなかったのだ。そんな中、避難所にこんな知らせが飛び込んできた。「ようやく、小中学校で入学式ができることになったぞー」予定は4月21日、避難所暮らしに耐え続けていた子どもたち、親たちにとつて待ちに待った日だった。けれども街の写真館はこのときすべて被災していた。記念写真を撮る人手がない。そんな学校の一つが気仙小学校、河口に最も近かった小学校だった。

地震発生直後、避難所に指定されていたこの学校には、近所の大人たちが集まってきた。しかし津波はあつという間に、校庭を覆い、校舎も飲み込んでいった。直前に裏山に避難し、難を逃れた子どもたちは、その光景をただただ、見つめ

ることしかできなかったのだという。「この学校、母さんも避難することになっていた学校だよ」。焼けただれた体育館を前に、夫がつぶやくようにそう言った。記念写真の撮影をお手伝いしようと思ったのは、このときだった。

入学式当日、私はカメラを携え、気仙小学校の式会場へと向かった。元の校舎は全壊しているため、会場は高台に残っていた長部小学校の図書室。無事に入学することができたのは、たった2人だった。教室の真ん中に置かれた小さな2つのいすに、照れくさそうに2人の男の子がちよこんと腰かけている。5、6年生、先生たち、そして保護者たちがほほ笑みながらその周りを囲む。

ぽかぽかと気持ちのいい陽気の日だった。そんなどかな気候とは対照的に、外は騒々しかった。避難所となっていた長部小学校には、物資を載せたトラックやガソリンの給油車、自衛隊の車両が休みなく出入りしていた。



一周忌の日。一生忘れられない家族写真となった

大人になつていくことを、ただただ願った。

それからの1年間、早かったのか、遅かったのか、自分でもよく分からなかった。一周忌を迎えた日のこと。義弟がふと、「記念写真を撮ろう」と言い出した。夫、義弟、義父の3人が、義母の遺影の前に静かに並んだ。二度と撮ることがない1枚かもしれない。ファインダー越しに4人の静かな表情を見つめながら、あの入学式の日のようにただ祈り願った。義母の命を、家族とともに生きることのできるように、と。

亡くなった方に想いを馳せて

震災発生から3年が経とうとしている。県立病院跡地も、義父母が暮らしていた官舎も解体が終わり更地となった。周囲ではすでにかさ上げ工事が始まり、高さ数メートルにもなる盛土がいくつも市街地に連なっている。高台移転のために山が切り崩され、日々風景が変わっていく。



上/2011年4月。二人の入場を待つ、気仙小学校の入学式会場  
左/気仙小学校前に、拾われた鯉のぼりが掲げられていた

式が始まり、保護者代表のお父さんが壇上に立った。「入学おめでとう。2人の命がね、皆にとつての宝物なんです。だからこの学校に通う6年間、これだけは約束してください。その皆の宝物である命を、6年かけて、磨き続けてほしいんです」。ファインダー越しに彼ら

を覗く背中からは、だれかのすすり泣く声が聞こえた。シャッターを切る自分の指も、震えているのが分かった。この空間に流れている時間を、1秒も逃したくなかった。ここに残す1枚



多くの人々の心の中で、あの日のことはすでに記憶の奥に押しやられつつあるかもしれない。けれども義父の心の秒針は、あの日から止まってしまったままだ。「あの街に近づこうとするとね、汗が噴き出てきて手が震えるんだよ」。何度も陸前高田に近づこうと試みては諦める。義父は幾度もそんなことを繰り返していた。メディアが伝える復興への勢いは、喜ばしいものでもあった。けれども「がんばれ、がんばれ」という言葉が聴こえるたび、義父の心が追い詰められていくのが

分かった。「自分は彼らのようになんばれていない、それはだめなことなんだ・・・」。街の中にはほかに、義父のようにあまりにも大切なものを失い、声さえあげることができない無数の沈黙が存在するのかもしれない。

どんな希望も、どんな復興も、死を悼む時間なくしては、脆いものになつてしまう。次の3月11日を迎えるようにしている今、亡くなった尊い命に、また思いを馳せる。



安田 菜津紀

フォトジャーナリスト

1987年神奈川県に生まれる。2003年「国境なき子どもたち」の友情レポーターとしてカンボジアで貧困にさらされる子どもたち取材。守るものがあることの強さを知り、彼らの姿を伝えようと決意。2006年写真と出会ったことを機にカンボジアを中心に各地の取材を始める。現在、東南アジアの貧困問題や中東の難民問題などを中心に取材を進める。2008年日本青年会議所主催青年版国民栄誉賞「人間力大賞」会頭特別賞、2009年日本ドキュメンタリー写真ユースコンテスト大賞、2012年第8回名取洋之助賞など受賞。



## 原因・症状と治療方法

ウイルス性の腸炎は食事を介した食中毒も起こしますが、接触や飛沫によって感染することもあり、細菌とは違った注意も必要です。子どもが冬季に注意しなくてはいけない胃腸炎は、ノロウイルスとロタウイルスによるもので、食中毒を起こすものとしてはノロウイルスが要注意です。

昔から、二枚貝を食べて食中毒を起こす事例が、数多く報告されています。冬においしいカキもその一つです。ノロウイルスの潜伏期間は12時間から2日。上腹部のムカムカ感・吐き気・嘔吐・下痢が60〜80%にみられ、多くは嘔吐から下痢になります。腹痛が50%、頭痛・発熱・寒気が20〜30%にみられますが、あまり高熱(38℃以上)が出ることはありません。症状の持続期間は1〜2日です。治療薬はなく、臨床症状や脱水症状に応じた点滴や、経口補液を行います。注意すべき点として、症状は治まっても、少量のウイルスは3週間ほど排泄され続けますから、安心はできません。

## 怖い集団発生

ノロウイルスの食品汚染経路は、患者の便などに付着するウイルスが下水を通過して海域に達し、カキなどの二枚貝に蓄積される場合と、ノロウイルスに感染した調理従事者などの手を介して直接的にあるいは、調理器具、調理環境などを介して間接的に食品が二次感染を受ける場合に分けられ、これらのものを摂取することで集団発生します。

急性期の嘔吐物や糞便には多くのウイルス(1g中に数千万〜数億個が含まれています)。ノロウイルスは1g中に数個〜100個のウイルスが存在すれば発症するほど感染力が強いため、ごく微量でも口に入ると発症する可能性があります。

ります。ノロウイルスによる食中毒や感染の経路は、ほとんどが経口感染によるものです。また、人の腸管内のみで増殖し、自然界や食品中では増殖しないという特徴を持っています。しかし、冒頭にも述べたように、このウイルスの強い感染性を象徴するものとして、例えば嘔吐物などが乾燥し浮遊することでも感染するので、適切な消毒がなされていないと、嘔吐場所を通った時に舞い上がったウイルスを吸い込むことで、集団発生することもあります。

## 感染予防と消毒方法

ノロウイルスがとて厄介なのは、酸や消毒用アルコール、乾燥に強いということです。60℃で30分間加熱しても死滅しません。このためリスクのある食品、特に二枚貝の調理は、中心温度が85℃になるような状態で1分以上加熱しましょう。生食用ではない殻付きのカキやむき身は、絶対に生で食べないようにしてください。

生の二枚貝はできるだけ最後に調理し、取扱った包丁、まな板、布巾などの調理器具類は、よく洗ってください。消毒はアルコールが効かないため、台所用塩素系漂白剤(塩素系の次亜塩素酸ナトリウム)を0.02%(=200ppm)に薄めて消毒します。ただし効果があるからといって、漂白剤を使つて手や指など身体の消毒をすることは絶対に止めてください。

台所用塩素系漂白剤(キッチンハイターなど)は通常6%なので1ℓのペットボトルにペットボトルのキャップ1杯がおおよその目安となります。

嘔吐物や排泄物そのものを消毒するときは0.1%(=1000ppm)が必要です。目安は500mlのペット

すわ、ホテルで食中毒の集団発生か!と思いきや、その原因はカーペットの上で乾燥したウイルスが空中を漂い、それを吸い込むことで経口感染していたという衝撃的な出来事が、かつてありました。食中毒や嘔吐・下痢を伴う胃腸炎は、食べ物が腐りやすい夏場に多く発生するというイメージがありますが、冬場はより感染性の強いウイルスが猛威をふるうため、警戒が必要です。この時期の主役はノロウイルスとロタウイルス。保育園・幼稚園、小・中学校、病院などの施設で、人から人への感染が多く発生するため、皆さんにとっても注意が怠れません。

# そうだったのか!

# 子ども の病気

# 10



指導  
キョウスクリニック川口前川  
院長 新実了先生

## 食中毒は夏だけじゃない 冬季嘔吐下痢症

### mini column ノロウイルスより怖い ロタウイルス

ノロウイルスと似たものにロタウイルスがあります。冬季乳児下痢症とか白色便下痢症と呼ばれる、主に5歳未満の乳幼児でよくみられる嘔吐下痢症を引き起こし、便が灰白色となることがあることから、仮性小児コレラとも言われていました。時に重篤な胃腸炎を引き起こし、高度の脱水状態になることがあるため、入院が必要となることも少なくありません。また、電解質異常がなくとも痙攣や中枢神経症状を起こすことがあり、発達途上国でも、ひどい脱水症状で死亡する例さえあります。現在、2予防法には、ノロウイルスと違ってワクチンがあります。現在の2つの経口生ワクチンが認可され、任意接種として6か月未満の乳児に行われています。痙攣などの神経症状の予防はできませんが、入院が必要な重い胃腸炎症状へ移行することを予防するには、とても有効です。早く定期接種になって欲しいものの一つです。

ボトルにキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤で作ります。汚物がついた衣類やシーツ類は、塩素系消毒液に30分つけるか、熱湯につけた後、通常通り洗濯をします。衣類・シーツ・絨毯などは消毒後にスチームアイロンで熱処理を行うと効果的です。飛沫による感染を防ぐ意味でも、嘔吐した場所の消毒が済んだら換気も合わせて行うことも忘れずに。私たちが感染症予防や日ごろの健康管理で心がけるべき最も重要なことは、手洗い、うがいの励行です。帰宅時や食事前などには家族全員で流水や石鹼による手洗いをしっかりと行いましょう。その際は、水ではなくお湯で行うことがポイントです。

## 汚物の処理方法

- 1 汚物を処理する時は、使い捨ての手袋とマスクを着用する
- 2 汚物はペーパータオル等で取り除き、二重にしたビニール袋に入れる
- 3 汚物が付着していた箇所に0.1%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液を染み込ませたペーパータオル等で覆うか浸すように拭き、10分程度おいてから水拭きする。この場合、汚染場所を広げないように注意し、モップは使用しない
- 4 ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、経口感染の元となるので、汚物を乾燥させない
- 5 カーペットの消毒にはスチームアイロンによる加熱が有効。1カ所あたり2分程度加熱する。次亜塩素酸ナトリウム液を使うと、感染拡大を防げるが、カーペットの変色に注意

### 次亜塩素酸ナトリウム液(0.02%=200ppm)の作り方 (食器・環境・リネンなどの消毒)



1ℓの水を  
ペットボトルに入れる



ペットボトルのキャップ1杯  
(3〜5ml)の塩素系漂白剤をボトルに入れ、よく振って混ぜ合わせる



# 「バーンアウト」発症の契機



宮下敏恵  
上越教育大学学校教育研究科教授、博士(人間科学)

1991年早稲田大学人間科学部人間健康科学科卒業、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、上越教育大学学校教育学部准教授を経て、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



今回はバーンアウトに陥る契機についてお話ししたいと思います。バーンアウトに陥るにはさまざまな要因があると言われていますが、その多くは、第一に職場のストレス、第二に個人的要因、第三に仕事以外の要因(家族関係の問題など)が関係していると考えられます。この3つの要因を詳しく見ていきたいと思います。

## 学校現場における職場のストレス

まず職場のストレスについてです。教職員に最も強い影響を及ぼすストレスは「多忙」であると言われていて(※1)。残業時間の長さは全産業の中でもトップクラスと言われていて(※2)、文科省の調査(※3)でも昭和40年代に比べると何倍にも増大していることが分かっています。また休憩時間の短さ、休日出勤などの時間外勤務の長さなども指摘されています。

多忙の背景には、学校現場に限ったことではありませんが、たとえば問題が生じた場合、その問題の内容経過や結果を報告するための書類作成の手間が増えたり、手続きが煩雑

になったりする傾向があります。また、諸経費の納入や地域活動への参加など、幅広い業務の煩雑感も強いストレスとなり得ます。学習指導をはじめ、児童生徒や保護者への対応、学級経営や課外活動指導など、学習指導に直接かわらない業務もかなりの負担になっています。また、教育という仕事の「曖昧性」から生じる多忙感に、ストレスを感じる可能性も指摘されています。指導上の問題への対応はもちろん、児童生徒との関係、保護者対応など、どこまでが教育という仕事の範疇なのか、曖昧な部分はすべて学校にお任せする、という社会的風潮も拍車をかけていると思われまます。さらに職場環境としての学校は、集団の規模が小さく、いつたん上司や同僚との関係が悪化すると強いストレスとなると言われていて(※4)。そのため学校内のみならず外部機関との連携も求められています。

## 年齢、性別によっても要因は異なる

第二に、個人的要因についてです。まずは「年齢」が挙げられます。

機は異なると言えるでしょう。

## 大切なことは、一人ですべてを抱えないこと

もう一つの個人的要因としては、「性格」が挙げられます。教職員の方は、まじめで責任感が強く、仕事に一所懸命に取り組む方がほとんどだと思います。このような姿勢があるからこそ、長時間の勤務や終わりの見えない対応に耐えられるのだと思います。しかし、周りに気を遣い、援助を求めず、自分一人で抱え込んでしまう状態が長く続くと、いろいろな突発的なことが起こったときに、どんなに仕事ができる方でも対応が遅れたり、大事なサインを見逃してしまったりすることがあるのではないのでしょうか。人相手の仕事であり、多様な対応が求められるため、一人ですべてを行うことは不可能と言えます。抱え込まず、周りに相談したり、一緒に対応したり、組織で取り組んでいかないと、気がついたときには、無理が重なりバーンアウト状態になっている危険があります。

また、第三に掲げた仕事以外の要因が重なり、サポートがなかなか得

られない状態が続くとストレス反応が生じ、やがてはバーンアウトに陥ってしまいます。

周りがサポートをしようとしても、本人がSOSを出さなければ周りもサポートすることができません。責任をもって、自分で頑張ることとは大切ですが、一人の力では限界があることを認識することが大切です。自分が中心になって動きながらも周りと一緒になって組織で支えることが、真に児童生徒のためになるのではないのでしょうか。上手に周りにサポートを求めることは、児童生徒を守ることに必要です。その児童生徒を支える自分を守ることに繋がります。

## 定期的に自分の状態をチェックすることが大切

これらの職場のストレスと個人的な要因、仕事以外の要因、サポート体制などをチェックし、定期的に自分の陥っている状態を見ていくことが大事だと思います。

仕事を任せられると手を抜かずに、がんばる先生のところ、より多くの仕事が無駄に積み、ますます仕事が増えてしまいます。自分のことは後

文科省の調査(※2)によれば年代が高くなるほどストレスを強く感じるという結果が得られています。年を重ねることに伴って、授業や書類作成、保護者対応などの業務には慣れてきますが、体力の低下やパソコン作業からくる目や肩の疲れなど、加齢による影響は大きいと言えます。中堅の世代においても、校務分掌上での課外活動の指導でも中心となり、仕事量は多くなると思われます。このように各年代において仕事の量や質、ストレスと感じる内容は変化しますが、それぞれの年代にあった対応策を見つけることができないと、バーンアウトの契機となり得るでしょう。

また男女によってもストレスの感じ方は異なると言われています(※3)。女性においては、育児や家事との両立が求められることでの大変さがあり、また仕事にやりがいを感じにくいという結果が得られています。男性においては、任される仕事量が量的、質的にも多いという結果があり、男女それぞれにおいてもバーンアウトへの契

回しにして、常に相手を優先的に考える。頭の下がる大変さばらしい姿勢だと思えますが、相手を支えるためには、まずご自身が健康でいなければなりません。児童生徒のためにも、ご自身やその家族のためにも、前述したような要因がたまっているかをチェックしましょう。そして、仕事のやり方を変えたり、周囲に相談するなど、ストレスをためないよう、ご自身でしっかりと意識し、取り組んでみるのが大切です。



### 引用文献

- (※1) 鈴木邦治「教師の勤務構造とストレス-ストレスラーの認知的評価を中心に-」『日本教育経営学会紀要』35,69-82.(1993)
- (※2) 文科省「教職員のメンタルヘルス対策検討会議の最終まとめについて」(2013年3月29日)  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/088/houkoku/1332639.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/088/houkoku/1332639.htm)
- (※3) 宮下敏恵「中学校教師のバーンアウト傾向に関連する要因の検討」『学校メンタルヘルス』15(1),101-118.(2012)



# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 若さを武器に奮闘中

岩手県 足利 久美  
4月に採用されて半年が経ちました。月日が経つのもあっという間で、先日久々に会った家族に「老けたね」と言われてしまいました。

学生の頃、学校ボランティアで入っていた初任者の先生の授業を見て、当時は「なんでこの先生は社会人経験も積んでいるのに、学級がガチャガチャしているのだろう・・・」と疑問に感じていました。でも、今ではその先生の苦労が手に取るほどよく分かります。毎日、自分が主となって、学級を引っ張る難しさを感じながら奮闘中です。

私は、念願の地元に戻ってくるのができたのですが、やはり大学の友だちが恋しくて月に一回以上は、東京にいる友だちや地元にいる大学の友だちと会って発散しています。これからも相談できる友だちや同僚を大切にしていきたいです。

## やる時はやる

茨城県 生天目 康志  
あと1年で勤続25年になります。年齢も46歳になり、中堅どころかベテランになってしまいました。

早世の父は49歳で逝ってしまい、もうすぐ父を超えそうです。父は音楽教師でした。毎日、部活の指導に明け暮れ、家庭を顧みない昔気質の人でした。一年間で唯一、元日だけが休みでした。

そういう父を見てきた私は、絶対教員にならないぞと誓い、高校の事務職員になりました。若い頃はしぶん頑張ったのですが、いつの間にか出世から遠ざかり、今では「たそがれ康兵衛」と呼ばれています。定時退勤を励行しているからですが、映画の「たそがれ清兵衛」のように、「やる時はやる」ことに努めたいと思います。

## 生活習慣を見直そう

広島県 中井 幸枝  
教職員共済だより148号で「クリスマスには『いちごなし』のケーキを!」というトピックを拝読させて頂き、感動しました。凄行行動力だと思えます。

しかし、真冬にいちごをつくるために、大量の重油を使ってハウス栽培をしているとは・・・。ぜいたく過ぎる

最後に、若さを武器に子どもたちと日々成長して、学年長の先生を目指して頑張りたいです!

## 児童虐待では?

大阪府 山川 美子  
昨年の夏は暑かった。特に子どもたちが勉強している教室にはクーラーがなく、扇風機があっても、生ぬるい風が教室内を巡っているだけ。室温計を見ると、ゆうに30℃を越えている。こんな中では、学習もあつたものではないだろう。私は常々、これは児童虐待に値するのでは?と思っている。

でも、そんな暑い教室の中、汗だくで頑張っている子どもたちが健気でならない。

## ストレス太り

静岡県 増田 みや香  
「ストレス太り」という言葉がある。私にもストレスを感じると、チョコレートを食べる癖がある。そのため、多少体重が増えても「しょうがない」と自分に言い訳をしてきた。

先日「ストレスにカロリーはない」という話を聞いた。せい肉を付けるのも落とすのも自分次第で、ストレスのせいではない。チョコレートを買

日本人。少し生活習慣を見直さなければならぬ時期に来ているのかもしれないですね。

## 感謝の気持ちを忘れずに

宮崎県 黒木 豪  
私の通勤ルートには小学校があります。毎朝のように小学校の正門前歩道を渡りかけた児童たちが、こちらを振り向いて「礼するのです。たまたまその児童だけということではなく、ほぼ毎日、ほとんどの児童が同じように「礼をします」。

赤信号で車が止まるのは当たり前なのですが、「安全に渡らせてくれてありがとう」の「礼を見る度に、心が温かくなります。また、誰かに何かをしてもらったという感じが、「当たり前」のことだと感じるような人間になつてはいないか、と自問できるきっかけになっています。

## 目の輝きつづ

京都府 羽富 耕  
教職員共済だより148号の表紙の少女たちの目の輝きを見て、心を動かされた人は多いのではないだろうか。剥がれた壁、そして下に敷かれたむしろの上で一所懸命に先生の話を

うのも食べるのも自分の意志であるという。まったくもってその通りだと思った。

仕事でストレスを感じた時に、チョコレートを食えるということ以外のストレス発散方法を考えないと。



## 教師とは?

沖縄県 喜屋武 光代  
そろそろ退職後の自分を考えないといけない頃の私が、大学のゼミでの「コマをふと思いついては懐かしく感じている。あのワクワク感を、現代の子が聞いたら「バカじゃないの」と言うだろうなと苦笑しながら。

教授が「教師とは」という問いに「聖職です」と答えると、「もう来ないでいい」と言われ、慌てふためいたこと。なぜその一言はダメなのか問いただすと、「高慢な君たちに何も教えたくない。聖職かどうかは、他人が決めるもの。我をかえりみず、人

を聞いてメモを取っている姿からは、わかる楽しさや将来の夢や希望に近づき姿に彼女たちの喜びが感じられて、しばし時が止まった感を覚えた。おそらく、日々の生活や危険が大変なものであるはずなのに。学ぶって生きるって素晴らしい。学ぶって楽しい。そして、可能性は無敵だ。

## 心をつなぐ学級便り

東京都 佐藤 昌弘  
初めて学級便りを書いたのは、今から30年以上前のこと。離島の中学校で初めて1年生の担任を持った私に、「学級便り、書いてみたら」と先輩の教師が勧めてくれたのがきっかけだった。

B5サイズの小さな学級便りだったが、入学式後に教室で配ると、生徒が喜んで読んでいたことや、親からの返事があったことに気をよくして、卒業までの3年間で100号まで発行することができた。

教師として未熟で、クラス経営もなかなかうまくいかず、悩みの多い3年間だったが、今、手元にあるファイルを読み返すと、新米なりに一所懸命だった頃の自分を思い出し、とても懐かしい気がする。教師生活も残り2年となったが、これからも生徒や保護者に自分なりのメッセージを伝えていきたいと考えている。

2013.5.1 ホームページがリニューアル! 新しいホームページへぜひお越しください!

ホームページでも「教職員共済だより」を!

ホームページ内の“WAI WAI SQUARE”で人気コーナーへの応募・投稿ができます

「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サイトより募集しています。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 14

特定社会保険労務士 吉田泰平

2013年度の定年退職者は特別支給の退職共済年金が61歳支給開始となったため、最大1年間の無年金期間が生じるようになりました。さらに年金受給者に対する年金額の引下げ（特例水準の解消による年金額の2.5%引き下げ等）も行われています。そのため公的年金だけに頼らず、ゆとりのある退職後の生活を送るため、個人年金保険（共済）にご興味をもつ方も多くいます。そこで今号は「個人年金保険料控除」の対象になる「個人年金保険」についてご説明をいたします。

## Q1 なぜ退職後の生活資金を準備するために自助努力が必要なのですか？

**A1** 退職後の生活資金の目安として、総務省家計調査によると、60歳以上の単身世帯の平均的な生活費は月額14万円です。60歳以上の単身世帯の生活費と年金受給額から90歳までの家計収支を試算すると、図1のとおりとなります。（年金額は、公的年金加入期間や現職中の平均給与額等によって個人差があります）

●図1 60歳以上単身世帯の家計の収支（目安）（2013年度末に定年退職した方の例）

	60歳～	61歳～	65歳～90歳	60歳～90歳までの合計
①生活費（月額）※1	14万円			5,040万円
②公的年金受給額（月額）※2	0円	13万円	19万円	6,324万円
②-①（月額）	▲14万円	▲1万円	5万円	1,284万円
生活費の過不足（年間）	▲168万円	▲12万円	60万円	
③ゆとりのある生活費（月額）※3	21万円			7,560万円
②-③（月額）	▲21万円	▲8万円	▲2万円	▲1,236万円
生活費の過不足（年間）	▲252万円	▲96万円	▲24万円	

ゆとりのある生活をおくるために自助努力も必要だよ。



※1 2011年度総務省家計調査（60歳以上の単身者の無職世帯の家計の平均）  
 ※2 公的年金受給額は現行の教職員の年金額をもとに筆者が試算。なお、図1での年金額は61歳から月額13万円、65歳から月額19万円受給開始として試算した。  
 ※3 ゆとりのある生活費は、夫婦2人世帯の場合では月額36万円といわれていることから、その60%として試算した。

単身者の方の場合、定年退職後の生活資金の不足がこの程度なら、退職金や預貯金の取り崩しでも十分に対応できる範囲といえます。ただゆとりのある生活を送るためには、それ以上の資金が必要です。現職中から財形年金貯蓄や個人年金保険（共済）などの自助努力をしていると安心です。

## Q2 現職中から退職後の生活資金を積み立てるおすすめの方法を教えてください。

**A2** 現職中からの積立方法に「財形年金貯蓄」と「個人年金保険（共済）」があります。「個人年金保険（共済）」は、一定の要件を満たすと「個人年金保険料控除」という税制上の優遇措置が受けられます。

●図2 個人年金保険料控除を活用していますか？

一般の生命保険料控除（生命保険・個人年金保険）  
 (例) 教職員共済の年金共済(B型)

個人年金保険料控除（税制適格特約付個人年金保険）  
 (例) 教職員共済の年金共済(適格型)

控除額は新制度<sup>(※)</sup>では、年間掛金が8万円を超える場合、最大4万円ずつ。  
 (※) 2012年1月1日以後に締結した生命保険契約等

個人年金保険料控除を受けられるのは、「税制適格特約付の個人年金保険（共済）」に加入している場合です。これは保険料を10年以上継続して中断せずに年金受取開始まで支払うこと、60歳以上から10年以上継続して年金を受け取ることなどの条件があります。どんなメリットがあるかという点、支払い保険料に応じた控除額を、所得税や住民税を計算するときに所得金額から差し引くことができます。さらに個人年金保険料控除に加えて「一般の生命保険料控除」「介護医療保険料控除」の3種類の控除もあわせて受けると、所得税で最高12万円、住民税で最高7万円の控除が可能です。例えば、税込み年収700万円の4人家族（夫:教職員、妻:無職、子ども19歳・16歳）が、新制度の生命保険料控除（注）の適用を受けた場合の所得税の減税額は、図3のとおりとなります。

(注) 新制度の生命保険料控除の対象は、2012年1月1日以後に加入した生命保険契約等。

●図3 新制度の生命保険料控除の適用を受けた場合の所得税の減税額早見表（目安）

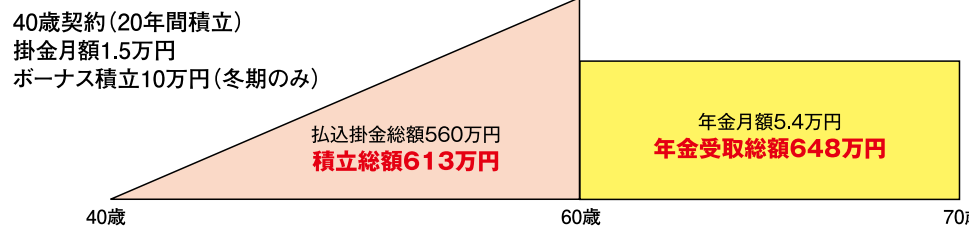
	新制度の生命保険料控除（一般の生命保険料・介護医療保険料・個人年金保険料）			
	適用なし①	最高4万円②	最高8万円③	最高12万円④
所得税	168,975円	164,891円	160,807円	156,723円
差額	-	①-② ▲4,084円	①-③ ▲8,168円	①-④ ▲12,252円

※所得税の計算は、現行の所得税の制度をもとに筆者試算。  
 ※課税所得の計算は、給与所得控除は190万円、社会保険料控除は財務省試算用指数から70万円、基礎控除・配偶者控除・扶養控除（16歳～18歳）は38万円ずつ、特定扶養控除（19歳～22歳）63万円、生命保険料控除は①～④を差引き算出した。  
 ※新制度の生命保険料控除は一般の生命保険料控除・介護医療保険料控除・個人年金保険料控除がある。  
 ※②は1種類③は2種類④は3種類の控除を受けたものとし、年間支払い保険料はそれぞれ80,001円以上とした。

## Q3 教職員共済生協の年金共済（適格型）について教えてください。

**A3** 60歳までに10年以上継続して掛金の積み立てができる方へおすすめなのが、個人年金保険料控除の対象となる「年金共済（適格型）」です。

●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) 図4の契約例で示した積立総額・年金額は2014年1月現在の数値（概算値）であり、確定金額ではありません。  
 (注) 2014年1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。

教職員共済生協の組合員と配偶者の夫婦で加入できるよ。



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。年金の受け取りは、実際の退職年齢にかかわらず、満60歳以上からとなります。ご契約にあたっては一定の条件があります。詳細はパンフレットをご覧ください。10年未満の積立期間でも加入できる「年金共済（B型）」もあります。ただしB型は一般の生命保険料控除の対象となります。

現在、特例水準の解消による年金額の2.5%引き下げや2012年に成立した被用者年金一元化法により1962年12月以前から公務員期間のある方の退職共済年金額の引き下げ（恩給期間に係る追加費用の削減による給付の引き下げ）も行われています。ゆとりのある退職後の生活を送るためにも、個人年金保険（共済）等の自助努力が必要です。次号は読者の方からいただいたご質問などをもとに「教職員の公的年金の最新情報」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」プレゼント！  
 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。

お待ちしております。



## 教職員共済生協の社会貢献活動

### 5団体5事業に助成金を贈呈

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。2013年度は以下の5団体5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
公益財団法人 日本チャリティ協会	障害者の就労等促進のための障害者アートの活性化と商品開発	200万円
公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会	我が国のソーシャル・ファームのあり方についてのシンポジウム開催事業 —ドイツのソーシャルファーム制度を参考に—	200万円
社会福祉法人 日本盲人職能開発センター	「視覚障害者リハビリテーション従事者の養成プロセス」普及促進事業	200万円
社会福祉法人 日本身体障害者団体連合会	人にやさしいまちづくり・共生社会のあり方を考えるための交流発信事業	200万円
社会福祉法人 日本盲人福祉委員会	アジア太平洋地域における視覚障害者雇用・就労促進のためのマッサージについての調査及び情報提供とその活用	200万円

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。

#### ●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)955245
青森	(0120)79-9431	富山	(076)441-4073	山口	(083)973-0080
秋田	(018)824-5665	石川	(0800)200-9431	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)26-6750	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				

ホームページからも資料請求・お見積りいただけます

▶ <http://www.kyousyokuin.or.jp/> または

教職員共済

検索

モバイルサイト  
はこちらから▶



## 今春ご退職の皆さまへ

### 退職金を有効活用するなら、教職員共済生協の「さぼ〜とプラン」で!

退職金は退職後の生活を支える大切な資産です。収益性を追求してリスクの高い投資を行うよりも安全性を第一に、そのなかでも収益性の高い商品・制度を選択することをおすすめします。教職員共済生協では、退職される組合員の皆さまに2つの「さぼ〜とプラン」をご用意しています。



#### その1 年金コース (年金共済/一時払契約)

公的年金にプラスして  
ゆとりあるセカンドライフを  
日々の生活をより豊かに送るための  
私的年金です。  
ご契約例以外にも、豊富な選択肢をご  
用意しています。



※ご契約例記載の一時払掛金額は、2013年12月時点における基本年金額に必要な原資に対するものです。



#### その2 生活保障コース (終身生命共済/一時払契約)

死亡や高度障害を  
一生涯保障する共済です  
一定期間経過後は、中途解約しても  
掛金以上の解約返戻金が戻りますので、  
万一に備えながら、資産の確保も  
できます。



※ご契約例は2013年12月現在のものです。  
※解約されると以後の保障はなくなります。また、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。  
※60歳までは100万円〜2,000万円、61歳〜70歳の方は100万円〜500万円の範囲でご契約いただけます(10万円単位)。

### ご退職後も引き続き各共済をご利用いただけます!

#### ご退職後もご継続いただける各共済

トリプルガード 火災共済 (住宅災害等給付金付火災共済) 交通災害共済 新・終身共済 (終身生命共済)  
自然災害共済  
年金共済 自動車共済 車両共済 (車両保険)

※すでに年金共済(A型・B型)のご契約をされている方は、さぼ〜とプラン年金コースをご契約いただけません。ただし年金の受取方法等が確定している方はご契約いただける場合がありますので、お問い合わせください。

※車両共済(保険)は(株)損害保険ジャパンの自動車総合保険(SUP)の一部を、車両共済(保険)として販売するものです。この商品は、(株)一ツ橋サービス(教職員共済生協グループの保険代理店)を通して募集されます。お問い合わせは(株)一ツ橋サービス車両保険課(0120-301206)まで。

※ご契約にあたっては各共済の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。

お問い合わせ・資料のご請求は17ページに記載のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。



# クルマを賢く使うことが エコにつながる

## 注目される一方、 課題も多いカーシェア

先日、同じマンションに住む知人がクルマを手放しました。「クルマがなければ、家族で海外旅行に行けるわよ」と奥さまにいわれたことがきっかけで、クルマの維持費を見直したところ、都心の駐車場、自動車税と自動車保険をあわせて年間50万円近くかかっていたそうです。皆さんのなかにも、なんとなくクルマが必要だから所有しているという人は多いでしょう。大都市では多くの人が通勤に電車を使うこともあり、実際にクルマで走っている時間とはぐくわずかです。毎週末に大型店に買い物に行ったり、月に一度、晴れた週末に遠出するくらいなら、クルマを走らせている時間は月に10時間以下といわれています。それなのに、自動車を購入したときには自動車取得税、毎年の自動車税（または軽自動車税）、車検時に自動車重量税を払います。月々の駐車場代、車検時にまとめて払う自賠責保険、毎年更新



街中に縦列している「Car2Go」。フロントガラスにある認証機に会員証をかざし、暗証番号を入力するだけで使用できる。

を作ってもらいました。予約が必要ないもの、「Car2Go」の便利なところでは、

白のボディにブルーの「Car2Go」のロゴが書かれたスマートを見つけたら、フロントガラスにある認証機に会員証をかざして、暗証番号を入力するだけという手軽さです。見える範囲にスマートの姿がないときは、スマホを使って検索できます。料金の設定も良心的。入会時にはカードの発行手数料がかかりますが、それ以外は1分単位で利用した分だけが課金されます。

通常のカーシェアでは、月会費が必要だった

される自動車保険、車検時の整備費用などを考えると、「うーん」と悩んでしまいます。

ただ、その知人は無類のクルマ好き。まだ小さなお子さんもいて、クルマがないと不便です。奥さまとも相談の末、カーシェアの会員になりました。しっかり者の奥さまはお出かけのたびに、電車やバスと比べて、何が便利で、値段が安いかを比較しています。家計のムダを省くだけではなく、クルマをムダに使わないことでCO<sub>2</sub>排出量の削減にもつながります。

けれども、カーシェアは維持管理や事故時の責任の所在が明らかでないなどの課題もあり、また同じ時間に利用が集中する、指定のステーションに返却することで利便性が損なわれるなど、相応の課題がありました。民間での運営が難しく、なかなか黒字化しませんでした。

## ドイツのカーシェア 成功のひみつ

そんななか、ダイムラーが2人乗りの超小型車「スマート」を使って始めたカーシェア、

り、5分や10分単位で課金されたりするので「Car2Go」のしくみは使った分だけ払う、という明朗会計です。ふーん、そんなに便利で手頃なら、クルマの所有をやめて、カーシェアにしようかなと思う人もいるかもしれません。自分に翻ってみるとき、まず「クルマを所有したいか？それとも、クルマに乗りたくないか？」と自問してみてください。なんとなく必要だからクルマを所有している人も少なくないでしょう。

## 移動手段の有無が、 カーシェアを検討する前提に

とはいえ、長年、クルマを所有していると、本当にクルマを持たないことが正しい選択か心配です。その歴史をたどると、答えが見えてきます。カーシェアが始まったのは、スイスです。環境先進国だからではなく、元々は、シャッター通り対策でした。1970〜80年代にかけて、モーターゼーションが浸透し、街中にクルマがたくさん入ることで渋滞が発生、クルマを停めて買い物をするなどができなくなりました。市街地はクルマで通り過ぎるだけになり、郊外のショッピングセンターに人が流れるなど、市街地が荒れる結果になりました。一計を案じたスイスの街は、クルマの流入を規制し、同時にバスや電車などの公共交通機関を充実させる「歩行者道路（ヒトランジットモーター）」の考えを推し進めます。規制によって街中



川端由美  
 自動車ジャーナリスト

群馬大学・大学院にて工学を修めたあと、エンジニアとして就職。自動車専門誌『NAVI』の編集記者を経て現職。自動車の環境問題と新技術を中心に、技術者、女性、ジャーナリストとしてハイブリッドな目線を活かしたレポートを展開する。日本カー・オブ・ザ・イヤー選考員、国土交通省・独法評価委員会委員、環境省・有識者委員ほか。

「Car2Go」が黒字事業であると聞き、ドイツの首都ベルリンで体験してきました。南ドイツの古都、ウルムで実証試験をスタートした際にも取材し、市街地を歩いている間に何台もの「Car2Go」とすれ違ったのには驚きました。しかし、今回はそれくらいで驚いてはダメだと知りました。ベルリンでは交差点で3台がすれ違う光景もあり、いかに利用されているかを目の当たりにしました。当初、ベルリン市内に1000台でスタートしたものが、今では2000台までに増えているそうです。電気自動車（EV）も追加されました。

ドイツでもカーシェア業者が苦戦するなか、なぜ「Car2Go」は成功しているのでしょうか。最大の理由は、乗り捨てができること。市街地や近郊の住宅地に加えて、夏に賑わう湖や空港などもエリア内に入っています。

登録はとても簡単で、免許とクレジットカードがあれば、日本人の私でも受け付けてくれます。早速、「Car2Go」のショップで登録をして、ICチップの入ったカード

費も高いため、自動車を共同で所有するカーシェアの考え方が広がりました。

つまり、公共交通での移動手段が確保されているかどうか、カーシェアを検討する前提になります。カーシェアと聞くと、エコのためにクルマの所有を諦めるような気がしますが、決してそうではありません。ここでも、本当にクルマが必要かを考えて、単に所有するのではなく、クルマを賢く使うことがエコにつながるのです。

一方、カーシェアの普及は、「若者のクルマ離れ」に歯止めをかける効果があるという期待もあり、今後の展開に注目です。



「Car2Go」の店舗。鮮やかなブルーのロゴが目を引く。



# シリア内戦 届かぬ「この声」 を届けたい



ザータリ難民キャンプに到着したばかりの難民の家族。逃れてきた恐怖心で、正面からの写真撮影は断られた。  
©CANON INC. 2013

「難民」というと、ただ漠然と「アフリカに多く、テントの中で援助を受けながら生活をしている人々」というイメージがあるかもしれませんが、そのイメージに必ずしも合致しない難民も同時にいることを忘れてはなりません。シリアは中東地域では生活水準の高い国で、内戦が始まる前は、家族と暮らし、職業を持ち、子どもたちは学校へ通うといった、私たちと変わらぬ生活を送ってきた人々です。そんな日常が破壊され、難民となるしかないシリアの人々の苦悩は想像を絶するものがあります。



水汲みを手伝う子どもたち。9月中旬でも35度を超える気候の中、慢性的な水不足を抱えるヨルダンで、水の確保が最重要課題の一つ。砂漠地帯だが、冬には雪が降る。  
©CANON INC. 2013

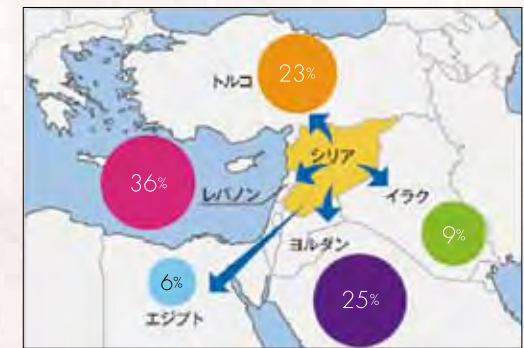
## 支援が難しい 都市難民

ザータリ難民キャンプには、およそ12万人が暮らしていますが、世界で2番目に大きなキャンプ、またヨルダン国内でも5番目に大きな居住地と化しています。それでも支援が追いつかないため、ヨルダン政府の許可を得て、現在、砂漠地帯に5万5000人を収容できる新たなキャンプ（アズラク難民キャンプ）を建設し、受け入れに備えています。鳥井氏は、「アズラク難民キャンプの特徴は、ザータリ難民キャンプの教訓を生かしたキャンプづくりをしている点」と指摘します。たとえば、トイレの数を増やしたり、シェルターを二重壁にして外の温度を遮断できるようにするなど、少しでも生活環境が改善できるように工夫を凝らしています。とはいえ、「人が住んでいない場所に設置される難民キャンプは、もともと居住に適している土地ではないため、先が見えないキャンプ生活は過酷」と鳥井氏はいいます。夏は35度を超える猛暑、冬は2度にまで下がる厳しい環境の中、人々は慣れないキャンプでの避難生活を送らねばなりません。鳥井氏は「国境を越え、難民キャンプに逃れる人もいますが、ヨルダンの都市部で避難生活を送る都市難民が多いことも忘れてはいけません」と語り、ヨルダンの人たちの善意によって、多くのシリア難民が受け入れられ、日々を過ごしていますが、今後、内戦が長期

2011年3月に始まったシリア内戦は激しさを増し、緊迫した状況がいまも続いています。人口約2,100万人のうち、25%以上に相当する600万人を超える人々が避難を余儀なくされ、うち約220万人が隣接するレバノン、ヨルダンやトルコなどの国々へ避難しています。今号は、ヨルダンを視察した国連UNHCR協会職員の山崎玲子氏と鳥井淳司氏のお話を交えながら、シリア難民の人々の現況をご報告します。

## 迫害を恐れて、 国境を越える

皆さんは、想像できますか。穏やかな日常生活が突然失われ、空爆や銃の乱射が続く、恐怖の日々を送らなければならない人々の気持ちを。



現在のシリア難民数  
2,202,454人  
2013年10月27日現在

化することによって、その支援も限界にくる恐れがあるのです。

## 難民たちの 「この声」に耳を傾ける

難民キャンプおよび都市部における援助物資の数は大きく不足しています。一方、一方で単に物資やインフラを整えればよいというわけでもありません。山崎氏は、シリアの人々と接し、「無事にシリアを脱出できても、『大切な家族を殺された』『友だちが亡くなった』など、一人ひとりが壮絶な経験をしており、そのトラウマの大きさは計り知れないことを痛感した」と語ります。そして、「ザータリ難民キャンプに滞在している12万人一人ひとりがつらく、悲しいトラウマに苦しみながら生活している」と述べ、心理面での支援の必要性を強調します。子どもたちへのケアについては、キャンプ内に学童クラスを設置し、このころのケアと教育活動が実施されていますが、すべての人をケアするための十分な資金がなく、人材も不足しています。キャンプ内の不健全な環境、終わりの見えない内戦、自らのつらい記憶や体験、日常生活に戻れる可能性の不確かさなど、精神状態を悪化させる要因は至るところにあります。「内戦の被害状況を伝えることはできて、人々のこの声や気持ちを伝えることは難しい」と鳥井氏。「その思いをきちんと伝えることも、われわれのやるべき仕事の一つ」と指摘します。シリアは、日本



山崎玲子氏

シリアでは、2011年に内戦が勃発して以来、人々の生活は一変。町は破壊され、殺戮が行われ、人々は死と隣り合わせの恐怖の日々を送り続けています。シリアを脱出し、近隣諸国へ逃れた人は220万人以上に上り、いままなお毎日数千人の人々が国境を越えて避難しているといわれています。これは、シリアの人口の実に1割近くの人々が国外に逃げていることとなります。また、国外に逃げられず、国内にとどまっている国内避難民も約420万人以上いると推定されています。2013年9月、国連UNHCR協会はヨルダンのザータリ難民キャンプ等に職員を派遣しました。山崎氏は、その目的を「現地のニーズや状況を確認し、円滑な支援に結びつけるため」と語ります。



鳥井淳司氏



キャンプ内に設置されている学童。学校を終えた子どもたちが放課後を過ごす。  
©CANON INC. 2013

から遠く離れた国かもしれないかもしれませんが、大切な人を突然失う悲しみ、キャンプで不自由な生活を強いられる苦しみが、東日本大震災と重なる部分があり、決して人ごとではありません。国連UNHCR協会のホームページでは、随時、シリア難民の状況をお伝えしています。援助物資もさることながら、悲惨な体験を通じて心理的にトラウマを抱えた人々をケアするためにも、皆さまのお力がぜひ必要です。皆さま一人ひとりのご支援が、シリアの人々を救う大きな力となります。



5万5000人のシリア難民を受け入れられるよう急ピッチで新設中のアズラク難民キャンプ。トイレとシャワールームは4～6世帯で共有。  
©CANON INC. 2013

ご支援はこちらから  
国連UNHCR協会ホームページ  
<http://www.japanforunhcr.org/>

※記事は、2013年10月の状況に基づき作成しています。



本年もご愛読のほど  
よろしくお願ひ申し上げます。  
二〇一四年元旦 編集スタッフ一同



■3歳を目前にして訪れた、息子の第一次反抗期。夕食の準備をする母親の足にしがみついて泣き叫ぶ。頻りにトイレへも行きたがる。キッチンには包丁や火、油が近くにあつて危険極まりない状況。しかし、父親である私にはどう接していいのかわからず、当惑するばかり。

子育て支援センター等に相談した結果、育児休業を活用して、私が夕食をつくることに。慣れぬ調理を担当し、自分なりにアレンジをして美味しいものを作ったのだが、家族には不評なことも。それでも、かけがえないときを過ごさせているはず、と思いたい。(小山)

■全国からのお便りの中で特に嬉しいのは「クロスワードパズルで職場の皆と楽しいひと時がすごせた」というお声をいただいた時です。職員室の和やかな様子が目に浮かんで、子どもの頃、大好きな先生によく会いに行つた職員室が懐かしく思い出されます。ちなみにクロスワードパズルは、まず部内全員で解いていますが、四苦八苦しながら、全問正解した時は思わずニンマリ。教職員の多忙化が叫ばれる今、皆様のリフレッシュに少しでも

もお役に立てたらと思つています。回答は添付の応募用紙以外にHPからも受け付けていますので、ぜひご応募ください！(佐藤)

■年末年始と言えど飲み会シーズンだが、最近「家飲み」が気に入つている。帰りの心配もいらぬし、昼間から始めることもできる。掃除やらつみみの準備やらをしている間に気分が上がってくるのもいい。少人数でゆつたりと、頂き物の良いお酒を次々に開けながら、とりとめのない話をしていると、あつという間に時間が過ぎ去つてしまう。しまいに記憶があやふやになつてくるがそれもまたよし。そしてなんと、いつもすばらしいのはゲストを送り出したあと、心地よい気分のまますぐ眠りにつけること！寝ている間に小人が後片付けをしてくれれば完璧だ。(土川)

■年明け早々に、アメリカの債務不履行問題が再燃するかもしれない。もしそんなことになれば、世界中で大混乱に陥れ、それこそ「ならず者国家」のレッテルを貼られることになる。米ドルの信認が揺らぎ、複数機軸通貨体制へと移行する流れが生まれるだろう。

思い返せば昨年はアメリカの象徴、自動車産業の中心地であったデトロイト市が破綻。外交に目を転じれば、シリア問題でロシアに「シリアチーフを取られて」「世界の警察官」の座を降りた。

後に過去を振り返るとき、超大国アメリカの落日が始まった、歴史に名を刻む年となるのかもしれない。(鈴木)

# 教職員共済生協のトリプルガード

死亡 入院 特定の病気

「ムダなく上手に保障を選びたい」そんなあなたにおすすめ！  
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※  
※先進医療特約には口数はありません。

<p><b>基本契約 入院</b> 医療共済金</p> <p>1日につき<b>5,000円</b> (ガン入院は10,000円)</p> <p>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>特約 手術</b> 手術共済金</p> <p>手術の種類により <b>20万円・10万円・5万円</b></p> <p>所定の手術を受けたとき保障。 日帰り手術も対象。</p>	<p><b>特約 先進医療</b> 先進医療共済金</p> <p>自己負担した技術料相当額 (最高1,000万円)</p> <p>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> <p><small>※先進医療の詳細については必ずパンフレットおよび重要事項等説明書をご確認ください。</small></p>
---	--	---

この内容で月掛金は...  
40歳以下の場合 **1,177円**  
41歳~60歳の場合 **1,897円**  
※61歳以上も段階的に掛金が上がります。

※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、制度内容をご確認ください。  
お問い合わせ・資料請求は17ページの支部事業所または教職員共済生協本部まで 承13-企-45(1311)

## 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。)

- ① ゆうちょ銀行から ※「教職員共済だより/コード:2903」を見たといつて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。通信欄に「シリア」とご記入ください。  
Goshien Nanminni **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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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)

- ▶ 2,500円 毛布やビニールシートなどの緊急避難セット1家族分
- ▶ 3,000円 自然環境が厳しい中で、必要不可欠な毛布5枚
- ▶ 3,500円 避難生活の暗闇に灯りをともすソーラーランタン1個
- ▶ 5,000円 避難先で温かい食事がとれるよう調理器具セット3家族分
- ▶ 15,000円 子どもたちが勉強を続けられるように教科書・文具一式13人分
- ▶ 47,000円 厳しい自然環境のなか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!

【参照元】国連 UNHCR 協会ホームページ <https://www.japanforunhcr.org/form/donate/>



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

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

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。

携帯からも予約できます





くろすわーどばずる

# 頭の体操

ヒント はたして流行語大賞に選ばれたのか否か?

二重フッ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・鈴木栄朗

## ヨコのカギ

- 「暗夜行路」、「城の崎にて」
- 数をごまかすときに出てくる魚
- 正月の遊び
- 家族団らんの場所
- イスラム教の礼拝堂
- 百戦錬磨のたたき上げ
- ダチョウ倶楽部の「○○○はOK」
- 人の○○見て我が○○直せ
- 焼き鳥で腸の部位
- 今年の干支
- スペイン語圏の挨拶。友よ!
- いきものがかり26作目のシングル
- 息があがって...

## タテのカギ

- 後方伸身宙返り4回転ひねり
- 沖縄最大の都市
- タオルをいたたきました
- 人を罵っている語
- 鍋で「桜」といえば?
- まとめ役
- パンダ目にならないように
- 懐中物に注意
- ↑派手
- 尿に多量のたんぱくが出る病気
- 照る照る坊主を逆さに吊るして?
- これとくすみは女性の敵
- 転ばぬ先の
- は藍より出でて藍より○
- 言葉の言い回しを変えるときに必要

## 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に宛ててお送りください。

● 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かえさせていただきます。

● 応募の際のご意見、感想などお書き添えください。本誌「交差点」またはホームページの「組合員さまの声」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場合は商品券を進呈いたします。

## 147号の正解

### 「アベノミクス」

応募総数554通(正解532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。