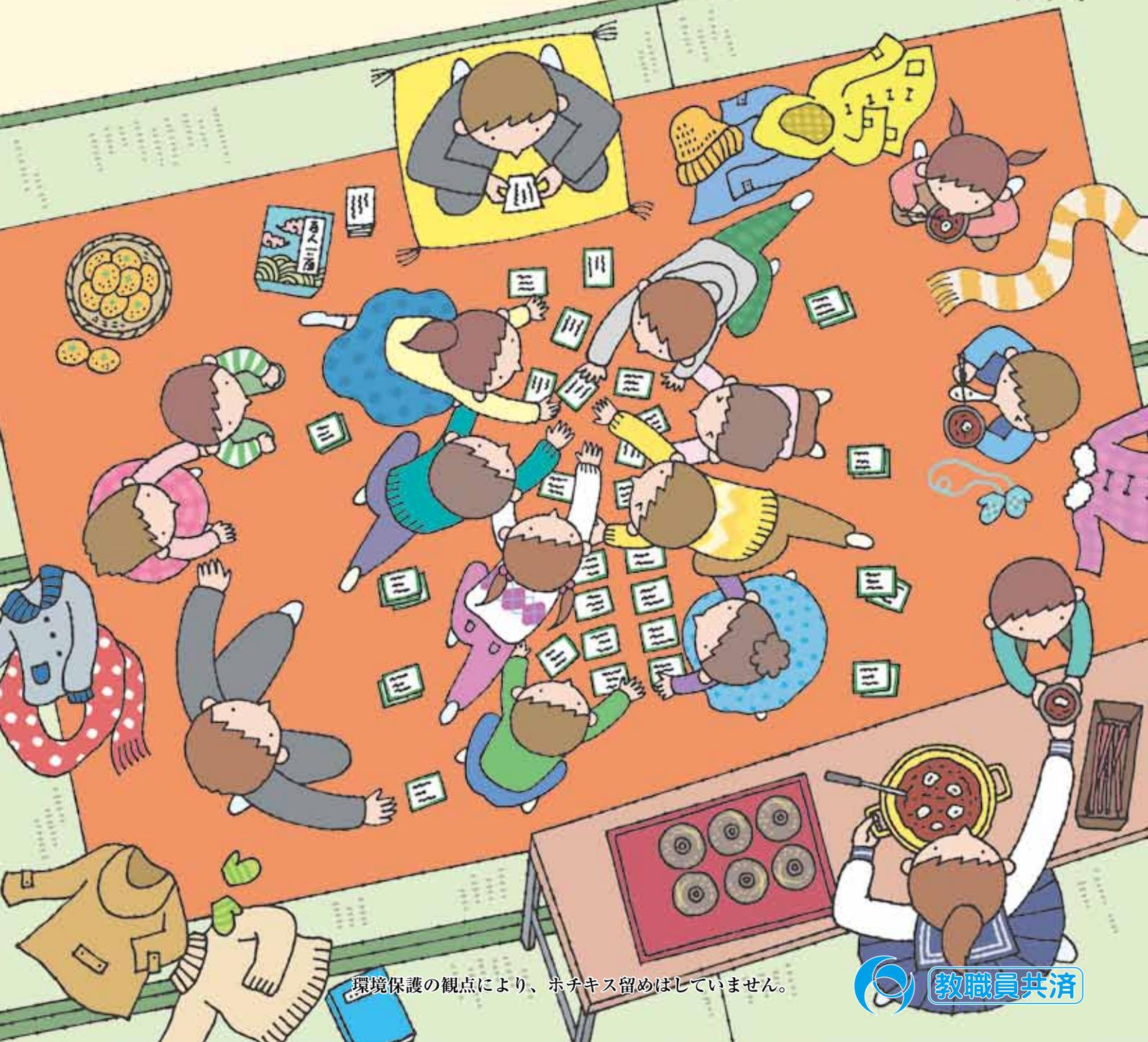


# 教職員共済だより

2015 WINTER  
vol. 153

新年号

- ◆伝えたい「いのちの重み」⑤  
エイズ村に生きるカンボジアの人々  
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⑥  
今日からできるセルフケア 多様な「コーピング」
- ◆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”⑥  
クルマと家がつながるスマートハウス



環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。



# 創立50周年 「安心プラス1」を提案します

教職員共済生活協同組合

理事長 中村 讓



明けましておめでとございます。健やかに年の初めをお迎えのことと思います。2015年、新春のごあいさつをさせていただきます。

本年、教職員共済は創立50周年を迎えることになりました。1965年創立以降、加入いただいた多くの組合員の皆さまや歴代役員のおかけで今日を迎えることができました。たまたま現在、理事長職にある私にとりましても望外の喜びですし、大変光栄なことです。

教職員をとりまく環境がさまざま変わろうとしています。公的年金の支給開始年齢が65歳に段階的に引き上げられたり、本年10月には厚生年金と共済年金が一元化されたりするなど、年金制度が変わってきています。少子化の進行でその財源も心配されています。今後将来にわたって、「公助」が小さくなり「自助」の比重がますます高まってくると思われまます。

また、昨年の御嶽山の噴火や、温暖化の影響でしゅうか、風水害など自然災害も「かつてない」とか「観測史上はじめての」などと形容されるように

大規模化し、連続的に発生しています。被害に遭われた時に「自助」で対応できる限界を超えていると思われまます。こうしたリスクに対応する「共助」の役割が、年々高まってきたことを事業に携わる我々の責任の重さとして受け止め、より一層の信頼を寄せていただけるよう、その決意を新たにするところです。

そこで「安心プラス1」運動を全国的に展開しています。「安心プラス1」とは、「総合共済」にプラスして、「交通災害共済」や「火災共済・自然災害共済」などに新たに加入いただく呼び掛けです。ぜひ加入をご検討ください。

また、50周年を期にロゴを一新し、キャラクターも登場させる予定です。私たちの使命は、「協同互助の精神で、仲間が仲間を支える組織」として、新たな決意とともに、次の50年も「教職員にとつてなくてはならない存在」であり続けることです。本年、まさにNEXT50のファーストステップを歩み出します。どうぞよろしくお願いたします。

二〇一五年一月一日



写真提供：伊賀市観光協会連絡協議会



## 三重県 かたやき

私は忍者で有名な三重県伊賀市に越してきた。お薦めは「かたやき」！ 生半可な固さではない。とんでもなく固い。手に取ると石くらの硬度を感じる茶色の塊は、小麦粉と砂糖を混ぜてこねた生地を厚さ5mm強くらい、直径8cmくらいのおせんべい状にしたものである。色気も欲しかったのか、真ん中に青海苔と黒ゴマがちょぼちょぼふられていることもあるが、地味で渋い。

このお菓子、食べやすいようにという配慮がまったくないところが、人を食っている。この人に媚びない姿勢が、「この固さ、ちょっと挑戦してみるか?」と思わせるところでもある。歯が欠けないか、スリルを味わいながらガリッとかじるが、一口では噛めない。口に含んだかけらを唾液で溶かすと、数秒時を置いて、香ばしさとほんわかしだ甘さが広がる。素材の味、試される咀嚼力、古風なデザイン。うちの子どもたちも大好きで、ガリッと噛んでは、口の中で溶ける時間ももどかしいのか、噛み砕いて食べてしまう。固さがゲーム感覚のようで楽しいらしい。

「かたやき」は忍者の携帯食だったという説がある。おちゃめで、遊び心があって、なかなかカタイ旨いもんなのである。

(三重県伊賀市立青山中学校 石橋 容子様より)

「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JCBギフトカードをプレゼント!

# 教職員共済だより

2015年 vol.153

## 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⑫ 三重県 かたやき
- 4 伝えたい「いのちの重み」⑤  
エイズ村に生きるカンボジアの人々  
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⑬  
だいじょうぶ?長い間、咳が止まらないけれど…  
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⑥  
今日からできるセルフケア 多様な「コーピング」  
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 18
- 16 NOTICE〈教職員共済ニュース〉
- 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”⑥  
クルマと家がつながるスマートハウス
- 20 それでもここにあるふるさと⑫  
難民キャンプの食事情
- 22 編集後記
- 24 頭の体操  
連載まんが シンマイ先生⑬ 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

5

## エイズ村に生きる カンボジアの人々

安田 菜津紀 文・写真



朝、村の傍らにある池のほとりに、日の出と共に村人が魚を捕まえにやってくる。

### 差別や偏見が生む 人権侵害 隔離された HIV感染者たち

カンボジアの首都プノンペンから車で走ること約1時間。のどかな田園風景に囲まれた未舗装の道を、土煙をあげながら進んでいくと、木造の小屋や露店が立ち並ぶ小さな集落にたどり着く。「お前たちエイズ村に来たのかい？あの緑の屋根のところさ」。住人の一人がため池の対岸を指さした先には、緑のトタンで作られた長屋があった。元は首都プノンペンのスラムの一角に、政府によって意図的に一か所に集められたHIV感染者32家族のコミュニティだったというトタンの長屋。2009年、開発のためにそのスラムからも追い出され、郊外へと退去させられてきたのが今の場所だった。退去後の住まいは、むととするほど熱気がこもり、床は土がむき出し、一家族が六畳ほどの部屋に押し込められた状態だった。カンボジアの法律上、コミュニティごとに設置されている保健センターには、HIVに

対応する義務づけはなされていない。そのため彼らは首都まで交通費をかけ、診療のために出向いていかなければならなかった。「おーい、ここだよ！早く遊びに行こうよ！」。村を訪れるたびに、真つ先に駆け寄ってくる少年がいる。彼の名前はトイ君。朝から「きやつ、きやつ」と無邪気に走り回る少年は、小さな村の中でも元気印として愛されていた。出会った当初、彼の年齢は6、7歳くらいに見えた。けれども実年齢を聞けば

なんと13歳。よく見るとか細いその腕の肌はぼろぼろだ。彼は生まれながらにしてHIVに感染している少年だった。肌の荒れは薬の副作用によるものだという。見た目が幼く見えるのは栄養失調に加え、薬やウイルスに体力を奪われてしまっているためだった。

カンボジアでは内戦終結後、破壊されてしまった医療システム、そして貧困層に蔓延する売買春を背景に、一時は東南アジアの中で最もHIV感染率の高い国となった。現在では国際的な支援が功を奏し、その感染率は1%未満となっている。けれどもいまだ解決することができないのが、母子感染の問題だ。現在、国内のHIV新規患者のうち、3分の1が母子感染によるものとされている。もしも出産前の母親が何も処置をしないかかった場合、子どもへの自然感染率は15〜45%にも上る。それに対して母親の薬服用、帝王切開での出産、その後の母乳の遮断など、適切な処置をした場合、感染率を5%まで抑えることができるというわけである(WHO発表)。つまり知識を備え、医療へのアクセスがあれば

ば、防げる可能性は高いのだ。けれどもカンボジアでは、医療保険制度がほとんど整っていない状態だ。特に貧困層の母親たちには、母子健診や病院で出産する習慣が根付いていかない。そのためトイ君の母親は、自分の感染に気付かないまま彼を生んでしまったのだ。「この子が体調を崩し、やむなく貯金を持ち出して病院に行つたとき、初めて感染が分かつたんです。この子だけではなく、私や夫の感染も。生む前に一度でも、診察を受けていたら……」母親のシボルさんはただただ唇を噛みしめる。

HIVの感染力自体はとても弱いものだ。血液や粘膜の中でしか生存できないウイルスだからこそ、一緒に学校に行ったり、食事をしたり、日常生活の中で空気感染することは少ない。けれどもこのウイルスが重い病気を引き起こすものだからこそ、差別や偏見は根強いものがある。トイ君が学校で友達を作つても、「あの子はエイズの子だから遊んじゃだめよ！」と、親たちが彼から娘、息子を遠ざけてしまう。村の外の市場を歩けば、「エイ



診察を受けるトイ君。いつもの無邪気な表情はそこにはなかった。



右／カンボジアの朝は早い。日の出と共に、子どもたちが集い始める。  
中央／両親共にHIVに感染しているため、子犬の面倒をみるのは長女のスレイちゃん(9歳)の役割だ。  
左／緑のトタン小屋の夕暮れ。この時間になってようやく家の中も少し涼しくなる。



生まれたばかりのバンナさん夫婦初めての子ども。赤ちゃんが笑うと、2人からも笑みがこぼれる。

た。けれども内戦後、カンボジアは慢性的な医師不足に悩まされてきた。世界銀行の統計では、カンボジアの医師の割合は1万人に2人と、日本の10分の1未満となっている(2012年・世界銀行統計)。医師が不足すれば患者一人当たりにかける時間も減ってくる。飲み忘れなどをていねいに確認する時間などない。特に危機意識のないまま、チャムロンさんは飲み忘

「人の力で HIV という 試練を乗り越える」  
こうして悲しい別れにたびたび

れを繰り返してしまっていたのだ。環境が整わず、人も育っていない中で、ただ物だけがある。その支援の方法が、人の命を奪うこともあるのだった。



上/首都の病院の一室。父親の病状をペー君が見守る。  
下/チャムロンさんの数少ない写真の中から、村人たちが遺影を選ぶ。

ズ村の子か？」と厳しい言葉を投げかけられる。こうして彼の心は、幼いころから少しずつ傷ついてきたのだった。  
この村に移ったばかりのころ、陽が落ちた後に周囲の集落の人々が石を投げにくることがあったそうだ。「将来は警察官になるんだ」。トリー君はよくそんな話をした。「警察官になって、悪いやつからこの村を守るんだ」。

感染者たちの移住から1年ほどが経ったある日、チャムロンさんという足の悪い40歳のお父さんが肺を患い、病院に運ばれた。病院までの交通費が工面できず、限界に達するまで自宅で我慢し続けていた状態だった。奥さんはすでにエイズで亡くなっているため、一人息子のペー君(13歳)とおばあさんの2人が付き添った。ベッドの上で「ひゅーひゅー」と苦しそうに息をするチャム

医師不足や教育水準の低さなどが 症状を悪化させる要因に



### 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。

ムロンさん、そして治療を施す医師たちを心配そうに見守るペー君けれども治療の甲斐なく、チャムロンさんは入院して4日目に息を引き取った。  
焼き場からチャムロンさんの遺骨が出てきたとたん、おばあさんがわっと泣き出した。「見ておくれ、息子がこんなに小さくなってしまった!」。エイズに蝕まれた遺骨はぼろぼろで、片手のほんの一握りしか残らなかったのだ。泣きじゃくるおばあさん、その横でペー君は泣くまじいと、ひたすら歯を食いしばっていた。

極力母子感染を防ぐ方法を学びながら、ヨツラーさんは出産。生まれてきた子どもはすでに2歳となり、すくすくと育っている。大切なのはどんなリスクがあるのか、十分な情報を得たうえで、選択ができる環境があるかどうかなのだ。  
HIVはただ単に、病気の問題ではない。差別や偏見、無知といった社会の意識の問題であり、そこに輪をかけるように支援の方法の問題も立ちはだかっている。けれども人の意識の問題、人のかかわり方の問題だからこそ、それは「人の力」で乗り越えていける。だからこそ伝え続け、そして耳を傾け続けることが何よりも大切なのだ。

現在では抗エイズ剤などの開発も進められ、きちんと服用すればエイズの発症をある程度抑えることが可能になっている。「HIV=死」ではなく生きてきているのだ。国際社会からの支援も広がりを見せ、カンボジア国内でも徐々に抗エイズ剤の普及率は上がってきている。チャムロンさん自身も、通っている病院に外国のNGOの支援が入っていたため、抗エイズ剤を受け

取ることができていた。けれども薬の普及だけでは、行き届かない問題がそこにはあったのだ。  
薬やウイルスの形態によって違いはあるが、抗エイズ剤は非常に時間に厳しい薬だ。飲み忘れが続くことによって、体に耐性ができ、同じ薬が効きにくくなる、もしくは効き目がなくなってしまう場合がある。チャムロンさんは一度も学校に行ったことがなく、時計の文字盤も読むことができない人だった。彼がしっかりと薬を時間通りに飲むためには、ていねいに指導できる医療スタッフの存在が不可欠だっ

チャムロンさんが亡くなった翌年、今度は同じ村のサムアトさん(39歳)が娘を残し亡くなった。



### 3週間以上続く咳に注意

咳は、体に入り込む異物を外に出す生理的な防御反応です。気道などが炎症を起こし、免疫反応でウイルスや細菌をやっつけた結果、出てきた痰を体の外に出そうとするものです。一概に止めてしまえばいいというものではありませんが、乳児や老人などは、免疫力や筋力も弱く、痰などがたまると呼吸が苦しくなったり、肺炎に移行したりすることもあります。咳が続くと体力も使いますので、症状や年齢に合わせた薬を使うのは、悪いことではありません。医師の指示に従いましょう。

咳が長引く場合は、単純な風邪ではなく、その他の原因によることがあるので、注意が必要です。咳が出るという症状のみで病気を考えると、可能性のある病気はたくさんあります。気道感染症のみならず、アレルギーや鼻の病気、中にはチックなどのように、精神的なものまであります。日本呼吸器学会では、3週間続く咳を遷延性咳嗽、8週間続く咳を慢性咳嗽としてしています。咳が3週間を超えてきたときは、注意が必要です。

### 咳の種類と主な原因

小児の咳で原因として多いのは、呼吸器感染の繰り返しで、前の風邪が治っていないうちにまた次の風邪をひいていることです。集団生活をしていると、数種類の風邪が流行っていて、うつしあっていることが多くみられます。

注意が必要な疾患としては結核、百日咳、マイコプラズマ肺炎、クラミジア肺炎のように遷延化・慢性化しやすい感染症です。一般的なものは、気管支喘息やアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などのアレルギー性疾患です。まれな疾患としては、免疫不全や先天異常による反復性の呼吸器感染、心不全や胃食道逆流症に起因するものなどがあります。気管支への異物の吸い込

みや誤嚥なども、幼児では気にしておかなくてはいけないものの一つです。以下、主なものについて話を進めましょう。

感染症でよく目にするのは、マイコプラズマ肺炎です。昔は、オリンピックの年に流行る4年周期の流行がみられていましたが、最近は周期的な流行ではなく、毎年見られるようになりました。頑固な咳から始まり、長引くことがあります。最近、マクロライド系抗生物質に対する耐性菌が増えてきていて、指示通りの内服をしても、よくなりません。

結核も、疑われる疾患の一つですが、衛生状態がよくなった日本では、めっきり減ってきています。しかし、発症は毎年見られるため、常に注意したい病気の一つです。同居の祖父祖母や、海外から持ち込まれた菌で罹患するケースが多いようです。レントゲンやツベルクリンテスト、採血で診断します。BCGの接種は、罹らなくするものではなく、罹っても軽くするものなので、BCGを接種していても注意は必要です。

咳が特徴的なものとして、百日咳があります。カタル期と呼ばれる風邪症状の時期が終わると、痙咳期と呼ばれる咳がひどくなる時期に移行します。スタックカートと呼ばれる歯切れのよい痙攣性の咳を、息もつかず繰り返し、ようやく息を吸うときにヒューという音を出します(笛声喘鳴)。この一連の咳と呼吸を繰り返すことを、レプリーゼといいます。このあと回復期に入りますが、時として数か月間も咳が続くことがあります。特徴的な咳と採血によって診断します。乳児期の定期接種の3種混合(百日咳・破傷風・ジフテリア)を受けているかどうかも参考になります。乳幼児では、咳がはつきりせずその代り無呼吸やチアノーゼが出ることもあり、注意が必要です。

アレルギー性鼻炎に伴う鼻汁のどに流れ込むこと(後鼻漏)で、咳が出ていたりすることもあります。副鼻腔炎(蓄膿)による後鼻漏であることもあります。副鼻腔炎の場合は、膿性鼻

寒さが一段と厳しくなったなあと感じるこの季節は、風邪の季節でもあります。風邪の主な症状は咳です。たいがいの風邪は、1週間くらいでよくなりますが、長引く咳の中には、別の原因があることがありますので、注意が必要です。

そうだったのか!

# 子ども の病気

だいじょうぶ?長い間、咳が止まらないけれど...

13



指導  
キョソクリニック川口前川  
院長 新実了先生

### mini column 消える「ぎょう虫検査」

「ぎょう虫検査」は、1958年(昭和33年)から小学校3年生以下に義務づけられて行われていました。朝起きた時に、肛門にテープを張って虫卵を採取する検査で、知らない人はいないと思えます。近年、衛生環境の改善により、その感染率は低下し、過去10年の検出率は1%以下となりました。

これに伴い文部科学省は、2015年度限りで「ぎょう虫検査」を廃止することを決めました。ぎょう虫は盲腸に寄生し、成虫が主に睡眠中に腸を下って、肛門周囲に産卵します。5~6時間後に経口・吸入したりすることで二次感染します。成人ではあまり症状はありませんが、小児ではかゆみや不機嫌、不眠や夜尿の原因にもなることがあります。落ち着きがないと「ぎょう虫がいるんじゃないの?」などと、よく言われたものです。検査は終了しますが、記憶には留めておきたいものです。

汁で鼻閉があり頬骨のあたりや、こめかみやおでこなどの痛みを伴うことがあります。顔のレントゲンやCTをとると画像的に診断できます。この場合、抗生剤や抗ヒスタミン剤、去痰剤などで治療します。

### 咳喘息って何だ?

夜間の咳が多かったり、走ると咳き込むなど運動により誘発されたり、梅雨の時期や台風など低気圧が来ると急にゼーゼーしたり、急激に冷え込むと咳き込みゼーゼーしたりする場合は、気管支喘息を考えます。胸の聴診で息を吐くときに、ゼーゼーした呼吸音が聞かれます。また、呼吸困難を伴うこともあります。ご家族にアレルギーの人がいるようであれば、それも参考になります。発作的に起こり、反復することで診断されます。治療は、気管支拡張剤や抗アレルギー剤、ステロイドを使用します。

中には、このゼーゼー音が聞かれないにもかかわらず、同じような条件でせき込む子がいます。気道が過敏になっていることが原因で、咳喘息といえます。喘息の前段階であることもあります。ご家族の中に喫煙されている方がいて、その受動喫煙が原因であることが、よく見受けられます。咳喘息は診断が難しく、長引く咳で、その他の感染症の治療などを行ってもよくならないとき、喘息の治療で用いる気管支拡張剤やステロイドの吸入をするとよくなるということがあります。このように、診断と治療を兼ねた処方での判断されることが多いです。喘息に比べると、呼吸困難になることは少ないようです。

咳が長引く場合、それが必ずしも悪い原因によるものとは限りませんが、咳が3週間以上続くと、睡眠や学習など日常生活が妨げられます。原因にあった治療で症状を改善することができますので、病院の受診をおすすめいたします。

# 今日からできるセルフケア 多様な「コーピング」

心の健康状態を  
正しく知ろう

今回はバーンアウトに陥らないための「対策」についてお話しします。対策には個人向けと職場全体の組織向けとありますが、今回は、個人で行える対策について説明します。バーンアウトが生じるのは、学校の組織特性や児童生徒、同僚などとの人間関係の問題が大きいと言われる(※1)、きっかけになる個人的要因がバーンアウトを加速させる(※2)と言われています。

バーンアウトに陥らないようにするためには、まずはご自身の心の健康状態について正しく認識することが重要です。ご自身のストレスに気づき、どのように対処したらいいのか、「コーピング(ストレス対処)」を中心にお話ししたいと思います。

本連載の第3回目「『バーンアウト』発症の契機」でもお話ししましたが、バーンアウトにはストレスの発生が大きく関わっています。何らかの刺激(保護者との関係がうまくいかない、事務処理が追いつかない、授業準備が進まないなど)があり、それを脅威だ、大変だと評価することで、刺激がストレスとなる

ります。それが引き金となり、怒りや不安といった感情を引き起こします。また、緊急事態に対応するため心拍数が増えたり、血圧が上がったりと、感情や体に変化を起す「ストレス反応」も深くバーンアウトにかかわります。

## 「認知的評価」に対する「コーピング」とは

ストレスの対処には、刺激の「認知的評価」に対する「コーピング」と「ストレス反応」に対する「コーピング」があります。まず、「認知的評価」ですが、これは、いろいろな刺激に対してどう考えるか、どう捉えるかということを意味します。

たとえば、何度注意しても言うことを聞かない児童生徒がいたとします。改善されるどころか、どんどんと悪くなり、授業が落ち着いてできません。そうすると、ほかの児童生徒も落ち着かなくなり、叱ってばかりとなり、その結果、学級全体の雰囲気が悪くなる。このような状態が続けば、だれでも気が重くなったり、イライラしたり、落ち込んだりするでしょう。このような状態は、ほとんどの人が脅威だ、大変だと評

価すると思います。そのことに対してどう考えるのがよいのでしょうか。コーピングの種類には、問題直視、情動焦点、問題回避などがあります。そのうち、問題を直視し、問題点を洗い出し、どう改善したらいいか対応方法を考えるのが「問題直視型」コーピングです。ただ日々悪戦苦闘して疲れ果てている、自信喪失しているときに、「頑張れ」「問題点を考える！」と言われてもなかなか考えられる気がわかないのも現実だと思います。

「情動焦点型」コーピングは、そういうときに同僚や先輩、家族に大変さを聞いてもらおうというものです。また、あまりに辛いときには美味しいものを食べてぐっすり寝るなどの「問題回避型」コーピングを用いるのも、有効だと思います。

しっかりと問題と向き合うための気力を取り戻すことも大切です。教職員の皆さんは真面目な方が多く、何とかしようと日々疲弊し、じつくり考える気力すらなくなっている(「悩む元気がすらない」)こともあるのではないのでしょうか。「回避する、避ける」というと、いけないことをしているように思われるかもしれませんが、体調を調整し、気持ちに余裕が



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



ある状態にしないと、問題点を考えることができないと思います。ときには退却して、作戦を練る余裕をつけることも方法の一つです。

最近では、「どのコーピング方法がよいか」という単純なことではなく、「コーピングの方法をいくつも使いこなし、状況に合わせて、柔軟に方法を変えることが重要だと言われるようになっていきます(※3)。

教職員の仕事は児童生徒、保護者など相手の気持ちを理解して援助を行わなければならない、自分の感情がときにはひどく揺さぶられ、感情的に巻き込まれてしまい、気づかないうちに情緒的に疲弊してしまいます(※2)。自分自身の感情をしっかり把握し、「余裕がなくなっているから少し体調を整えよう」、あるいは「今日は頑張った明日余裕をつくらう」など、いろいろなパターンを自分で調整することが大切だと思います。

## 「ストレス反応」には リラクゼーションを図る

次に、「ストレス反応」に対するコーピングとしては、身体の緊張をほぐし、感情の興奮を鎮めるリラクゼーションがあります。また、心身

の興奮に対してはスポーツやウォーキングなどが効果的(※4)と言われています。緊張状態が続く、不安で落ち着かなくなっているときには、リラクゼーションとして漸進的筋弛緩法(※5)などで身体を整えることも有効でしょう。気持ちがイライラしたり、発散しないと落ち着かないようであれば、水泳やウォーキングがよいかと思えます。「ストレス反応」に対するコーピングについても自分の状態に合ったものを選び用いることが大事です。時間がとれないなら、せめて湯船に浸かったり、ストレッチをしたりするなど、短い時間でもやれることをみつける

方法	割合
1 学校運営の見直し(制度や分掌)	22.2%
2 学校内でのコミュニケーション、支え合い	20.7%
3 教職員の定数増加	18.9%
4 趣味や楽しみをみつける	15.9%
5 仕事に対する考え方の変容	15.9%
6 勤務時間の厳守	15.2%
7 事務・雑用仕事の軽減	8.5%
8 管理職の姿勢・理解	7.4%
9 仕事そのものの精選	6.7%
10 授業時間数を減らし空き時間確保	5.9%

## 引用文献

- (※1) 貝川直子「学校組織特性とソーシャルサポートが教師バーンアウトに与える影響」『バーンアウト研究』17(3), 270-279. (2009)
- (※2) 奥野洋子「教師のメンタルヘルス」『近畿大学臨床心理センター紀要』6, 33-41. (2013)
- (※3) 椋田容世・小野圭司「若手教師のメンタルヘルスのための実践的取り組みの検討—教員メンタルサポートプログラム—」『埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要』13, 77-83. (2014)
- (※4) 大野太郎「メンタルヘルスとストレスコーピング」『児童心理』99, 98-102. (2014)
- (※5) 門前進「イメージ自己体験法—心を味わい豊かにするために—」誠信書房(1995)
- (※6) 宮下敏恵「小・中学校教師におけるバーンアウト軽減方法の探索」『上越教育大学研究紀要』28, 95-104. (2009)

(注) 筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことによって身体のリラクゼーションを導く方法

ことも大切だと思います。朝日を浴びて少しストレッチするだけでも身体はほぐれます。

以前、教職員の方々にバーンアウトの軽減に必要な要素をアンケートしたことがあるので、その結果を表に示します(※6)。見ていただくとわかるように、個人でできることは、「趣味や楽しみをみつける」「仕事に対する考え方の変容」「仕事そのものの精選」の3つでした。学校全体での取り組みや制度改革はもちろん重要ですが、まずご自身を守るためにも、ご自身の感情状態を把握し、その状態にあった方法を選んで、自分を調整していくことが大切だと思います。

『「バーンアウト」発症の契機』は、『教職員共済だより149号』に掲載しています。バックナンバーはホームページ内『WAI WAI SQUARE』よりお読みいただけます。

# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 私の宝物

宮城県 鈴木 久美  
実家の母から数冊の教科書を手渡されました。それは今から50年以上も前の、私が小学一年生からの教科書でした。私が小学生のとき、2回引越していますから、その度に母は捨てずに、引越しの荷物に入れてくれたのでしょう。

現在の教科書と違い、版が小さく、おまけに17円とか86円と定価が記載されています。いつの頃からか無償で配布されるようになりましたが、確かに町の本屋さんで教科書を買に行った記憶があります。国語の「かもとりごんべえ」や「夕づる」、一年生の「しゃかい」「りか」。どれもやさしい挿絵入りで懐かしい感じがします。道徳は「あたらしいせいせいかつ」という名前でした。

## 考えさせられた日本の未来

神奈川県 岡田 渉  
教職員共済だより152号の「伝えたいのちの重み カンボジアの友人たち」トラフィック・チルドレン」を読んだ。日本では考えられない境遇にさらされている子どもたち。にもかかわらず、前向きでポジティブな言動に、日本の子どもたちにはない「志」を強く感じた。物に満ちあふれ、便利や効率で埋め尽くされている日本。この国の未来を案じてしまふ。

私も一介の教育者として、「本当の幸せ」とは、「志をもつこと」とは、ということとを子どもたちとともに考えていきたい。

## 幸せのあんぱん

愛知県 榎原 早織  
過日、職場のベテラン先生の家でパンの作り方を教えていただいた。仕事で私が落ち込んでみると、すぐに声をかけてくれる素敵な大先輩。よく職場に手作りパンをもってきてくださったのがきっかけだ。  
当日は11時に集合。先輩のアドバイスの元、とってもおいしいあんぱんが焼きあがった。生地を発酵させたり焼いたりする間に、てきぱきとお昼ごはんを用意する先輩を見て、主婦のすごさも感じた。

挿絵は確かに今見ると古臭い感じはしますが、書いてある内容は、今に通じるものがあり、今以上に日常的な内容が含まれているように思いました。  
私はこれまで、ずっと教師として教科書を見てきましたが、子どもの頃、時間をかけて学習したことや感動した話は、生涯忘れないものだと実感しました。これらの教科書が、私の一部を構成していると思うのです。  
これまで捨てられずに保管されてきた教科書を、今度は私の書棚にそっと納めました。

## 「ままだおる」に感謝

福島県 赤井 八重  
教職員共済だより152号に掲載の「私のおすすめ! 全国の旨いもん①」に、福島県の「ままだおる」が載っていました。この記事がなぜ目に留まったかという、大学4年生になるわが息子が、帰省した折にお土産として持ち帰るお菓子が必ず「ままだおる」だったからです。それも、自分が決めて持っていくのではなく、寮の友だちや部活動の先輩などが、このお菓子が大好きで、毎回のようにお願ひされるからなのだそうです。

刺激を受けた私は、すぐにパン作りにはまり、あれから毎週のようにあんぱんを作っている。ホームベーカリーやスケッパー、バスケットなど、徐々にパングッズが増えてくる。家族はもちろん、友人の家に遊びに行くときや祖母の誕生日などに作って持っていくと、みんなが笑顔で「おいしい」と食べてくれた。周りの人の笑顔が見たくて、今日もまたあんぱんを作る。私もいつかは先輩のように、素敵な教師かつ主婦になりたいな。

## バーベキュー親交

宮城県 河野 京子  
教職員の多忙化で、職員同士の語り合いさえ難しいこの頃ですが、私の学年は違います。月に一回は必ず飲み会や食事会を開いて意志疎通を図っています。

我が家でも、すでに2回、バーベキュー大会を開いて、夜遅くまで語り合っています。個人宅での会は、飲み屋さんや違って気軽に参加できますので、家族や恋人でも大歓迎。学校の話題だけではなく、結婚問題から、子育て、病気の悩み等々と、話は人生相談にまで発展します。お陰でお互いの気持ちがとてもよく解り、仕事面でもとても助けられています。もちろん、バーベキューの準備から片

息子は「ままだおる」のお陰で友だちができ、寮生活、大学生活を楽しくスタートできたようです。息子もこの春には卒業です。福島県の旨いもん、「ままだおる」に感謝しています。

## 原点に還る

愛媛県 平塚 敏和  
世の中をうまく生きるために必要な条件は意欲、根気、熱意、印象と教わりました。4つは掛け算で、いずれが欠けても、よい結果は出ないそうです。

何ひとつ不自由のない日常生活の中で、何らかの壁にぶつかった時、「自分は駄目な人間」と落ち込まず、好奇心を持って生活するようにしています。  
生徒ともども、自分に磨きをかけることを忘れず、感涙できるような毎日を送りたいと思います。

## 教師を続けてよかった

滋賀県 福原 淳子  
初任校で担任となり、卒業を見送った子たちが、今では父や母となり、母校の保護者として活躍しています。そして、その学校の校長が

付けまで、皆さんでやって下さるので安心です。皆さんも、バーベキュー親交をやってみてはいかがでしょう。

## やりがいのある仕事

福島県 吉田 新  
学校事務職員として採用されてから10年が経ちました。採用当初は、きつと2年くらいで辞めるだろうなと思っていました。ここまで続いた自分に驚きます。

この職に就いた理由はあまり覚えていません。きっと、夏休みや冬休みがあるからとでも思っていたのでしょう。そのことはあまり周囲には言いたくないので、理由を聞かれるといつも「偶然的連続で学校事務職員になりました」と答えています。ただ、初任校で大きな挫折を味わいました。社会の洗礼を受けたともいいたところでしょうか。結局初任校では失敗だらけで、何もできないまま異動してしまい、とても悔しかったのを今でも覚えています。

偶然の中でいただいた何かのご縁でこの仕事をさせていただいているので、現場で役立つ事務職員でありたいと日々思っています。そのために自分で何ができるかを考え、学校や教員を支えていくというこの仕事は、とてもやりがいのある仕事だと感じています。

当時、同じ学年で共に担任をしていた縁もあり、28年ぶりの同窓会が開催されました。40歳になる子と56歳の私は、いつの間にか年齢差が感じられなくなったようです。  
会に遅れてきた子が、私を「何組の誰？」と尋ねるのです。7クラスあった時代なので、覚えていないのも当然ですが、56歳の私も同級生の一人と見られ、うれしくもあり、おかしくもあり……。思い出話に時をこえ、楽しいひとときでした。教師を続けてよかった、と思えた日でした。

## 余裕を持って仕事したい

静岡県 大橋 貴成  
秋になり、教職員サッカー大会の季節がやってきました。私の勤務する学校では、4月から放課後など、時間を見つけてはサッカーの練習をしてきました。

練習して上手になることが目的ではなく、職員の息抜きや交流の場になっていました。  
ところが、試合の近い最近では、地元の祭典などで職員が多忙になり、サッカーもできない状態です。一年を通じて、週に1回30分でもいいので、みんなでサッカーができる余裕を持っていたい、と思ってしまう。

**ご存じですか? 教職員共済のホームページから、『教職員共済だより』に投稿できます!**

頭の体操に交差点、全国の旨いもの投稿さらにはバックナンバーもチェックできます!!

バラエティにとんだ読み物も満載!

授業に役立つヒントから簡単リラクゼーション方法、子どもたちと楽しむ切り紙など、さまざまなテキストを掲載。無料のメールマガジンもチェックです!

ホームページでも「教職員共済だより」をお楽しみいただけます。投稿&応募も、web経由でとってもカンタン!

教職員共済ホームページ <http://www.kyousyokuin.or.jp/> 教職員共済 検索

# 教職員のための 公的年金 ワンポイントレッスン

PART 18

特定社会保険労務士 吉田泰平

読者の皆さまから「2015年10月に実施される被用者年金制度の一元化によって退職共済年金はどのように変わりますか?」「短時間勤務の再任用や臨時講師として厚生年金に加入すると退職共済年金は受給できますか?」「50代から個人年金に加入するメリットはありますか?」というご質問をいただきました。そこで今号はこれらのご質問について説明をいたします。

## Q1 2015年10月に実施される被用者年金制度の一元化によって退職共済年金はどのように変わりますか?

**A1** 被用者年金制度の一元化によって、教職員の皆さまも従来の共済年金制度から民間企業のサラリーマンと同じ厚生年金制度に加入することになりました。そのため2013年度の定年退職者は64歳まで退職共済年金を受給し、65歳から老齢厚生年金を受給します。2014年度の定年退職者は61歳(1954年10月2日以降生まれの方)から「老齢厚生年金」を図1のとおり受給する予定です。

●図1 年金受給開始年齢別 退職共済年金と老齢厚生年金



1954年生まれの方は、誕生日が10月1日以前なら退職共済年金の受給となるよ。



(注) 公立学校共済組合員等の期間が20年以上ある退職共済年金(老齢厚生年金)の受給権者が65歳に達したときに、その者によって生計を維持されていた65歳未満の被扶養配偶者等がある場合は、65歳以後に支給される老齢厚生年金に加給年金(年金版扶養手当)が加算されます。

「退職共済年金」から「老齢厚生年金」と名称は変わりますが、年金額の計算方法は同じであるため、年金額に影響はありません。1955年4月2日(2014年度59歳)以降に生まれた方も、同様に老齢厚生年金の受給となります。

## Q2 短時間勤務や臨時講師として厚生年金に加入すると、退職共済年金(老齢厚生年金)は受給できますか?

**A2** 再任用で勤務すると、勤務時間によって共済組合等の公的年金制度に加入することがあります。フルタイム勤務の場合には、定年退職後も共済組合員であるため、退職共済年金(2015年10月からは老齢厚生年金)は、職域加算を含め、原則として全額支給停止となります。次に短時間勤務や臨時講師として再任用した場合、勤務時間<sup>(※)</sup>によっては「厚生年金制度」に加入します。

厚生年金制度に加入すると、フルタイム勤務の再任用と異なり、退職共済年金の一部が支給される場合があります。厚生年金制度に加入した場合の再任用後の給与と年金の支給停止ラインの目安は図2のとおりです。(※)週30時間以上となるが、このパターンでの再任用を募集していない自治体や職種もあります。必ず事前に再任用の募集要項をご確認ください。

●図2 短時間勤務・臨時講師として厚生年金に加入した場合の退職共済年金の支給停止ラインの目安  
再任用後の給与月額+過去1年間分のボーナスの1/12+退職共済年金の月額>46万円

ここで支給調整の対象となる年金は「職域加算」を除いた「退職共済年金(2015年10月からは老齢厚生年金)」となります。職域加算については、退職共済年金が全額支給停止となったとしても全額支給されます。

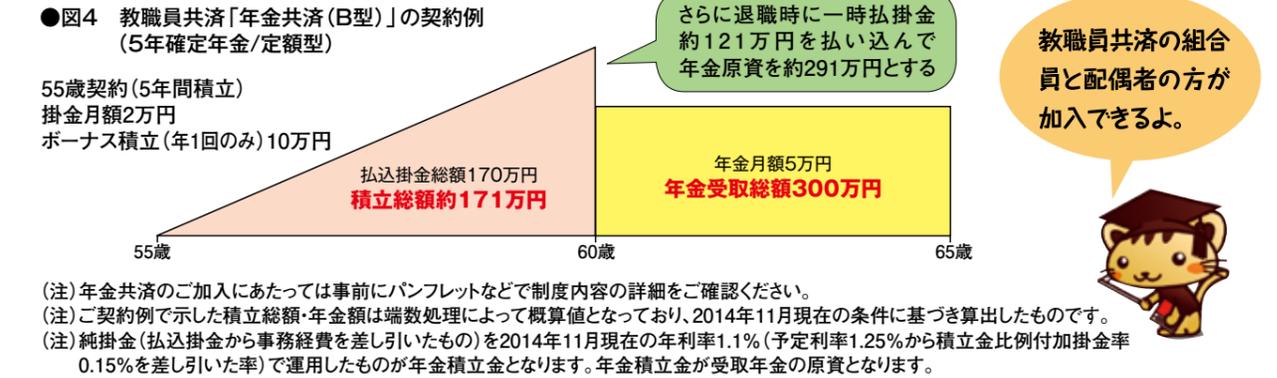
●図3 短時間勤務・臨時講師として厚生年金に加入した場合の給与と年金の調整例(2014年度現在)

- ①再任用後の標準報酬月額:22万円(再任用後の基本給21万円)
- ②過去1年間分の期末手当等の合計額の1/12:10万円
- ③退職共済年金額(厚生年金相当部分):10万円(職域加算月額2万円を除く)
  - (1)退職後の収入(①+②+③)は46万円よりも多いか? 42万円<46万円(4万円少ない)
  - (2)年金支給停止額(46万円を超えた額の1/2)は? 0円
  - (3)年金支給月額(退職共済年金+職域加算額)は? 10万円+2万円=12万円

ところで2015年10月からは「老齢厚生年金」となるため、支給停止ラインの「46万円」は「28万円」に変更される予定です。そのため既に特別支給の退職共済年金を受給している場合には、一定の激変緩和措置が検討されていますが、2015年10月以後新たに老齢厚生年金を受給する場合は「28万円」となる予定です。

## Q3 50歳代から個人年金に加入するメリットはありますか?

**A3** 少しでも早く退職後の生活資金を準備していきたいと考えても、お子様の教育資金や住宅ローンの返済等を優先するため、そこまで手が回らないというのが実情です。50歳代の方でも安心して退職後の生活資金を準備できる方法のひとつとして、教職員共済の「年金共済(B型)」をご紹介します。



(注) 年金共済のご加入にあたっては事前にパンフレットなどで制度内容の詳細をご確認ください。  
(注) ご契約例で示した積立総額・年金額は端数処理によって概算値となっており、2014年11月現在の条件に基づき算出したものです。  
(注) 純掛金(払込掛金から事務経費を差し引いたもの)を2014年11月現在の年利率1.1%(予定利率1.25%から積立金比例付加掛金率0.15%を差し引いた率)で運用したものが年金積立金となります。年金積立金が受取年金の原資となります。

年金共済「B型」は契約日現在の年齢が75歳未満の方が加入できます。毎月の掛金は5,000円以上1,000円単位で選べ、現職中だけでなく60歳以降も最長75歳まで積み立てを継続できます。なお、生命保険会社等の個人年金保険の多くは、希望する年金額や年金受給期間から逆算して毎月の掛金や積立期間を決めていきます。それに対して教職員共済の年金共済は、支払う掛金額を自分で決めて積み立てをし、最終的にご希望の年金に必要な年金原資に不足が生じた場合には、退職時(年金受取手続時)に不足分を一時払掛金で支払うことによって、ご希望の年金を受け取ることができるようになっています。

2015年度の定年退職者は62歳年金受給開始となります。今まで以上に無年金期間が延びていくことから、退職後の生活資金も多く準備する必要があります。再任用も一つの方法ですが、ご家族の介護などでそれができない方もいます。そういったことから個人年金などで少しでも早めに資金準備をしていくことも選択肢の一つとして考えてみてはいかがでしょうか。次号も皆様のご質問にお答えしていきます。

※「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。

※「公的年金ワンポイントレッスン」のバックナンバーは、教職員共済のホームページでも閲覧できます。ぜひアクセスしてみてください(HOME>WAIWAI SQUARE>教職員共済だより)。

お待ちしております。

## 火災共済および自然災害共済制度改定のお知らせ

教職員共済の「住宅災害等給付金付火災共済(以下「火災共済」といいます。)」および「自然災害共済」につきまして、近年増加傾向にある自然災害に備え、組合員の皆さまに更なる安心をご提供できるよう制度の強化を図るとともに仕組みをわかりやすくするため、このたび、制度を改定させていただくことになりました。

なお、今回の改定につきましては、2014年11月11日に開催された第128回臨時総代会にて承認されました。主な改定点は以下のとおりです。

### 主な制度改定の概要

#### 火災共済・自然災害共済共通

##### 1.再取得価額に関する規約の改正

既に原則再取得価額を前提とした補償となっていることから、再取得価額特約を廃止し、規定の明確化を図りました。 ※再取得価額とは、共済の目的である建物や家財を再度取得するときに必要となる金額です。

##### 2.独立責任額全額方式の導入

他団体との重複契約で、かつ、超過保険となる場合には、共済金支払時に「独立責任額全額方式」を導入します。

#### 火災共済

##### 3.住宅災害等共済金の支払額上限の変更

建物のみ契約または家財のみ契約の場合には、加入共済金額または500万円のいずれか小さい額を基準として住宅災害等共済金のお支払い額を算出していましたが、以下のとおり改定します。

	現 行	改 定 後
建物のみ契約	加入共済金額または500万円の いずれか小さい額×所定の支払割合	加入共済金額または1,000万円の いずれか小さい額×所定の支払割合
家財のみ契約		
建物+家財契約	加入共済金額または1,000万円のいずれか小さい額×所定の支払割合	

##### 4.家財契約の複数契約口数限度の引上げ

家財契約を複数契約する場合の加入口数限度を以下のとおり引き上げます。なお、自然災害共済をセットでご加入の場合には、自然災害共済も同様の扱いとなります。

現行の口数限度	改定後の口数限度
複数契約であるかにかかわらず、 1契約者につき200口(2,000万円)を限度	共済の目的である家財を収容する建物が異なる場合、 かつ、複数の家財契約を締結する場合には、それぞれ 200口(2,000万円)を限度

※複数契約の既契約者の方で、既に現行の限度額である200口(2,000万円)に達している場合でも、共済の目的である家財を収容する建物が異なる場合には、更新時点で家財契約をそれぞれ200口(2,000万円)か標準加入額のいずれか小さい方まで増口いただくことができます。

#### 自然災害共済

##### 5.総支払限度額の引き上げ

近い将来発生が危惧されている大規模地震対策として、組合員の皆さまへの支払責任をより確実にするため総支払限度額を引き上げます。地震等については2,000億円から2,700億円に、風水害等については460億円から480億円に引き上げます。また、2016年4月以降はさらにこの金額を引き上げる予定です。

##### 6.地震補償の被害認定区分の細分化

災害時に自治体が発行する罹災証明書の被害認定区分と現行の自然災害共済の被害認定区分に違いがあり、罹災証明書の「大規模半壊」と「半壊」は現行の自然災害共済では「半壊」と区分されていたため、「半壊」を2区分に細分化し「大規模半壊」を追加することでわかりやすさを追求するとともに、半壊の中でも被害の大きい大規模半壊の場合には現行よりも手厚い補償となるよう変更しました。

現 行			大規模半壊と 半壊に細分化	改 定 後		
損害区分	標準タイプ	大型タイプ		損害区分	標準タイプ	大型タイプ
半壊(焼) (20%~70%未満)	10,000円	15,000円	→	大規模半壊(焼) (50%~70%未満)	12,000円	18,000円
				半壊(焼) (20%~50%未満)	10,000円	15,000円

※上記金額は1口あたりの補償額で、表中( )は損害割合を示しています。

##### 7.制度改定に伴う自然災害共済掛金の変更

総支払限度額の引き上げおよび地震補償の被害認定区分の細分化により、掛金率の全体的な見直しを行いましたので、自然災害共済契約の掛金を以下(左表)のとおり引き上げさせていただきます。なお、火災共済の掛金は変更ありません。また今回の掛金改定に伴い、地震保険料控除の対象となる1口あたりの掛金額も以下(右表)のとおり変更となります。

自然災害共済 1口あたりの年払い掛金

	標準タイプ		大型タイプ	
	現 行	改定後	現 行	改定後
木造	90円(8.0円)	105円(9.0円)	120円(10.5円)	145円(12.5円)
耐火構造	50円(4.5円)	65円(5.5円)	70円(6.0円)	90円(8.0円)

自然災害共済 地震保険料控除の対象となる1口あたりの年払い掛金

	標準タイプ		大型タイプ	
	現 行	改定後	現 行	改定後
木造	50.4円(4.5円)	74.6円(6.4円)	78円(6.8円)	111.7円(9.6円)
耐火構造	36円(3.2円)	55.3円(4.7円)	53.9円(4.6円)	80.1円(7.1円)

※カッコ内の金額は月払い掛金です。

#### 制度改定の実施時期

2015年2月1日から新制度を導入いたします。なお現在加入いただいているご契約につきましては、原則現在のご契約が更新した時点で新制度が適用となります。

#### 火災共済・自然災害共済をご加入いただいている組合員の皆さまへ

契約の更新時期が近づきましたら、満期のお知らせとあわせて次期更新の補償内容、掛金についてのご案内をお送りいたしますので、ご確認いただけますよう、よろしくお願いいたします。

承14-企-40(1411)

#### ●教職員共済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事業所へ、私立学校に勤務されている方は私学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	(054)251-1085				

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/>

# クルマと家がつながる スマートハウス

クルマに、「つながる」ブームが  
やってきました

最近、クルマの世界にも、ようやく「つながる」ブームがやってきました。クルマってなんでも進んでいるように見えて、実はコネクティビティ（複数のものを連結する際の簡易性）の分野では、「最後に残されたインターネット不在地」と言われるほど遅れていたのです。なぜかというところ、有線で直接つなぐこともできないし、無線でも走っている間ずっと安定して確保できる回線がなかったからです。

日本国内はどこに行っても、4Gというとても早い回線が整備されていますが、たとえば、私がよく行くドイツでアウトバーン（高速道路）を走っていると、ときには2Gなんてこともあります。4Gならスマホで動画を見たりと、インターネットを気持ちよく使えますが、3Gは写真くらいを送れる速さ、2Gになると電話で話す程度の情報しか送れません。むしろ、中国



充電スタンドで、充電する日産「リーフ」

たとえば、アメリカで発売されているメルセデス・ベンツでは、カーナビにスマホをつなぐと、スマホの中のアドレス帳からカーナビの行き先を設定でき、さらに「由美は〇〇さんのところに向かっています」という定型文が表示されます。また、それをフェイスブックに投稿するか、ツイッターに書き込むか、選べるのです！

さらに家ともつながることで、最も恩恵を受けるのが電気自動車（EV）です。EVは、バッ

やタイなどのアジアの国々のほうが固定電話を飛び越えて4Gが普及していたりします。そんな中、この数年でスマホが普及したこともあって、各国が急速に4G・LTEへと移行し、走っているクルマの中でもインターネットが使えるようになってきました。IT業界にとっても、絶好のビジネスチャンスとばかりに、グーグルやアップルといったスマホ業界の旗手がクルマの世界に乗り込んできました。

クルマだけでなく、  
家もつながる！

同時に、スマートハウスのように家もつながりつつあります。スマートハウスとは、ITを使って家庭内のエネルギー消費が最適に制御された住宅を指します。電気や家電などのスイッチの切り忘れを、外出先からチェックしたり、冷蔵庫に入っている材料で作れるレシピを検索

テリーの技術が開発段階にあつて、1回の充電で走れる距離がまだ160km程度と短いものがほとんど。毎日、帰宅したら充電するわけですが、スマートハウスなら安価な深夜電力を使って充電するように予約したり、クルマに乗る時間に快適な温度になるようにエアコンを設定したりして、電力を温存しておくことができます。たとえば、ドイツでは電力が自由化し、再生可能エネルギーの利用が盛んということもあって、スマートグリッド化が進められています。風が吹いたり、お天気がよかつたりして急に発電量が増えたり、送電網に負担をかけてしまつたので、天気予報を基にたくさん発電されるような時間帯の電力を安く設定したりすることを考えています。スマホで電力の価格をチェックし、価格の安い時間帯に充電する人が増えれば、いっぺんにたくさん再生可能エネルギーが発電されても問題はありませぬ！EVが「電気貯金箱」になることで、電力を供給する送電網に負担をかけずに済むのです。

EVが「電気貯金箱」となる  
未来が、目の前に？

EVが「電気貯金箱」という考えを応用すれば、災害のときにEVから住宅に電力を供給することも考えられます。

たとえば、日産「リーフ」なら一般的な家庭の2日分の電力を供給できます。東日本大震災の後の、計画停電のようなときに威力を発揮す



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「NAV」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視線を活かしたりリポートを展開する。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。

したり、反対に、外出前に電車やバスの運行状況を確認したり…ということができるようになります。単に便利だけでなく、風力や太陽光などによる再生可能なエネルギーの活用や、電力の自由化が進むためには、スマートグリッド（IT管理による次世代送電システムで、電力の需要と供給のバランスを取ることができ）の導入は不可欠。そのためには、①電力の見える化、②家の中の電力使用の最適化、③地域の電力需給状況を反映した電力利用の最適化、といった段階を追って、家がつながるためのインフラを整備する必要があります。

横浜市の一部の地域では、実証試験を通してスマートハウスに必要なインフラが構築されつつあり、近い将来、実現しそうです。

EVから住宅に電力を  
供給することも可能に

クルマがつながると、どうなるのでしょうか？

るのはもちろん、夜間の安い電力で充電して、真夏の日中などに使えば、電気代の節約に加えて、送電網の負担をさげることでもムダに送電網を強化する必要がなくなり、むやみな投資を避けられます。

今現在、日産「リーフ」や、ホンダの燃料電池車「FCXクラリティ」といった次世代車には、給電ができるシステムが搭載されています。たとえば、日産が提案する「LEAF to Home」では、住宅の分電盤に接続されたパワー・コントロール・システムを使って、急速充電コネクターから電力の供給ができます。パソコン、電子レンジ、炊飯器、エアコン、そして洗濯機などのたくさん電力を使う家電をいっぺんに使用しても十分に電力を供給できます。

クルマや家がつながることで、リビングのソファに座りながらスマホやパソコンで家やクルマの状況を確認したり、指示を出したりすることができそうです。家の玄関を出て、クルマに乗ったあとに「家電の電源を切ってきたかな？」とか、クルマを降りて家に入った後に「クルマの窓は閉めたかな？」なんて心配をする必要もありません。そのうえ、クルマが「電気貯金箱」として送電インフラの一部になれば、安定した電力の供給を助け、災害時の電力供給源になることもできます。そんな未来が、すぐそこまで来ています。



栄養失調の子どもたちへ病院から支給された食事を与える母親たち ©UNHCR / F.Noy

## 22 ふるさと 難民キャンプの食事情

それでも  
ここにある

### 栄養失調の中、安全を求めて、隣国へ逃れる

世界には今この瞬間も栄養失調に苦しむ人々がいます。たとえば、中央アメリカ共和国では宗教的、政治的背景が複雑に絡み、紛争が継続しています。これまでに55万人以上が国内避難民となり、2013年12月以降に国外へ逃れ難民となった数は12万人以上にも及びます。彼らは、何か月もの間、食糧や水が不足した状態で、野宿をしながら逃れてくるため、隣国のカメルーンに辿りつくころには、極度の疲労や栄養失調であるケースが多いのです。食べるものといっても植物の葉、根や木の実などしかなく、特に子どもたちはガリガリに痩せてしまっています。また、妊婦や授乳中の女性は、鉄分やカルシウムなどの栄養不足に悩まされます。中央アフリカ共和国から逃れてくるおよそ40%の子どもが重度の栄養失調に苦しんでおり、UNHCRはカメルーン東部で支援活動を行うとともに、事業実施パートナーと連携しながら栄養改善のためのサポートをしています。

### 食糧不足の解決は、国の平和にもつながる

国家が国民に対して十分な食糧を提供できない場合、物資の強奪、窃盗や殺戮などが起こり、その国の治安は悪くなります。けれども、食糧供給が安定すると、衛生面や教育面など、ほかの課題の解



栄養失調の状態 で病院へたどり着き、少しづつ回復に向かいつつある3歳の女児。 ©UNHCR / F.Noy

決に向けての土台づくりにつながっていきます。栄養を十分に摂取できている母親が産む赤ちゃんは健康で体重も重く、生涯にわたって強い免疫力を保つことができます。健康で十分に食事をとれる子どもは、食料を探しに行く必要がなくなるため、就学の際にも恵まれます。「食」は人間の命を支えるいちばん大切なものです。食が足りて初めてその国の平和と安定につながるといっても過言ではありません。私たちが暮らす日本は、豊かゆえに、食べ物の大切さや食事ができるありがたさに感謝することを忘れてしまいがちです。「今日は何食べる？」などといえるのは、全世界からみたら限られた一部の人のみで、大半の人は「今日の夕食」に選択肢はないのです。私たちが食事をするとき、たとえば食べられる量のみお皿に装う、注文時に「ごはん少なめで」と伝えるなど、食べ物を無駄にしないような工夫を心がけたいものです。一人の力は小さいかもしれませんが、みんなで行えば大きな成果となります。

飽食の時代を迎えている日本ですが、世界には、満足に食べられず、栄養失調から亡くなってしまう人も大勢います。今号では、私たちの命を支える「食事」について考えてみたいと思います。

### 世界の9人に1人は、食糧を十分に得られない状況

日本に住む私たちは、多くの場合、望みさえすれば、思う存分食べることができ、その結果、食べすぎによる肥満や生活習慣病、または近年よく耳にする「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)になる危険性を高めています。少し前の調査結果になりますが、国が平成19年に発表した「国民健康・栄養調査の概要」によると、20歳以上の男性の2人に1人、女性の6人に1人が「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」あるいはその予備群に該当することがわかりました。いかに飽食の時代に生きているかがわかります。

けれども、1日に3食食べられることは、決して一般的ではありません。世界には、飢餓と栄養不良で苦しんでいる人たちが大勢おり、彼らは一日一日を生き延びるのに必死な状態にさらされています。

国連WFP(World Food

Programme協会によると、現在、世界には栄養不良の人々が約8億500万人おり、世界の9人に1人が十分な食糧を得られない状況です。UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)は、事業実施パートナーである国連WFPとともに難民の人たちへの食糧や給水援助を行っています。援助の基準としている目安は表のとおりですが、地域によっては、その量を確保することさえ厳しいのが現状です。

#### 援助の基準としている数値

食糧	1人1日当たりの摂取カロリー 2,100キロカロリー
給水	1人1日当たりの必要最低限量7リットル (1人1日当たりの目標量は20リットル) 【私たちの生活に置き換えてみた場合(東京都水道局)】 ※歯をみがく時に30秒流しっぱなしにすると約6リットルの水を使用 ※洗面・手洗いをする時に1分間流しっぱなしにすると約12リットルの水を使用

### 淑徳中学校の文化祭で「UNHCR 難民支援冷製スープ」を販売!



淑徳中学校(東京都・板橋区)では、2014年9月中旬に開催した文化祭で「UNHCR 難民支援冷製スープ」を調理・販売し、2日間で計41,990円(寄付金含む)を集めました。

昨年度の文化祭での講演「国連の難民支援活動～私たちにできること～」をきっかけに、今年度は、生徒たちができる支援を考え、「冷製スープ」の販売が決まりました。学年代表を務めた中学2年生の8名を中心に、学年の多くの生徒が、作製、宣伝、販売に分かれ、実際の難民キャンプでも配給されているものを参考にスープを作製しました。

生徒たちは、スープの作り方はもちろん、販売価格や事

前の告知ポスター、チラシ制作などについて何回も打ち合わせを実施し、スープ1杯につき40円を寄付することとなりました。文化祭初日は、すべてが初めての試みということもあり、販売目標の3分の1にも届きませんでしたが、初日の反省を踏まえ、販売場所を目立つ場所に変更したり、大きな声で集客をしたり、チラシを積極的に配布した結果、2日目はおよそ500杯を販売することができ、自分たちで掲げた目標である600杯を大きく超えることができました。

生徒たちからは、この体験を通して、難民支援について学ぶことができただけでなく、自分たちがとても恵まれた環境にいることへの感謝の気持ちを実感した、という意見が寄せられました。

この活動に携わった榎本和史先生は、「この活動をきっかけに、遠い存在だった難民問題や世界の出来事に目を向け、自分たちに何ができるのか、という意識を持って欲しい」と話します。



生徒たちがつくった学級新聞

# 編集後記

本年もご愛読のほど  
よろしくお願ひ申し上げます。  
二〇一五年元旦 編集スタッフ一同  
未

「二〇一五年」を迎えました。数字の上で区切りや何か起点として捉えたくなってしまうのは、私だけでしょうか。編集部には「まず体を動かす。すると心が動く。心が動き出すと体も動く」という内容のお便りが届きました。そこに込められたメッセージに温かなものを感じ、とても励まされた気持ちになりました。

刺すように冷たい外気の中、ゆつくりペダルを漕ぎ出せば、体も温まります。私は体を動かすこと、好きな映画を見ることで、公私のメリハリをつけ、好循環を生み出したものです。(小山)

日々忙しく、なかなか買い物の時間がとれない我が家にとって、ネット通販は強い味方。特にまわっているのが本。なんとと言っても重い本を家まで届けてもらえる上に、作者名で検索して見落としていた本を発見できたりと実に便利だ。最近では、新聞、雑誌で欲しい本があるとチェックしておいて、まとめて注文している。唯一かつ最大の欠点はつい買いすぎてしまうこと。後から請求書を見て、ギョッとすることも。廊下の片隅に積み上げた本を見ながら、やはり

お店で財布と相談しながら、自分を持てる分だけ買うのがいいのかもしれない。しまった。(佐藤)

■昼食時に時折訪れる炒飯専門店。先日数カ月ぶりに行ったときのことである。「うっかりしてしまっ……」と店主に声をかけられ訳が分からずにいると、「苦手なようなので味噌汁からは抜いたのですが、炒飯の方は抜き忘れてしまいました」という。なんと、私が苦手な刻葱をよけて食べていたことに以前から気づき、対応してくれていたらしい。驚きと申し訳ない気持ちでお礼を言っ

て帰った。その数週間後に再び店を訪れたとき、私に出された炒飯には、葱の代わりに青海苔が！たまにしか来ない客にも細やかな対応。プロの仕事って、こういうことなんですね。

新年、私も気を引き締めます！(土川)  
■「重役の七割が賛成するプランは時すでに遅く、七割が反対するプランでやつと先手がとれる」。松下幸之助が残した名言です。全員がこぞって賛成するようなものから、イノベーションは生まれにくいことですね。

教職員共済は来る4月に50周年を迎えます。より身近な存在と感していただけるよう、ブランドロゴを一新。新たにキャラクターも登場させます。めざすところは、例えるなら「記録に残る選手」よりも「記憶に残る選手」。果たして、皆さまの審判やいかに。これから不安だらけの数か月を過ごすことになりそうです。(鈴木)

## 竜巻、豪雨、大雪など最近増えてきた自然災害の被害にもしっかり備えたい!

## 火災共済に自然災害共済をプラスしませんか

(住宅災害等給付金付火災共済)



最高でここまで補償します!  
建物400口+家財200口でご契約いただいた場合

	火災等による損害	風水雪害による損害	地震等による損害 (地震等による火災を含む)	盗難による損害 (例:預貯金証書の場合)
合計	最高6,000万円	最高3,450万円	最高1,800万円	最高200万円
内	最高6,000万円	最高450万円	※地震・噴火見舞金があります。詳細はパンフレットをご確認ください。	—
訳	—	最高3,000万円	最高1,800万円	最高200万円

※預貯金証書の損害については、警察署および預貯金先へ被害の届出をしたこと、預貯金が実際に引き出されていたことがお支払いの条件となります。  
※自然災害共済は単独ではご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。  
※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16ページの事業所または教職員共済本部まで 承14-企-37(1411)

## サクサクッとネット検索 ラクラク簡単予約!

http://www.kourituyasuragi.jp/



## 公立共済 やすらぎの宿

- 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

携帯用QRコード



携帯からも予約できます

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。

インターネット宿泊予約

## 教職員共済の社会貢献事業

### 6団体6事業に助成金を贈呈

教職員共済は、「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、社会貢献活動を行っています。

2014年度は以下の6団体6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事業 「パラアート工房の活性化と商品開発」	200万円
社会福祉法人 日本盲人職能開発センター	「視覚障害者の自立訓練と就労支援」普及促進事業	200万円
社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター	視覚障害者の職域拡大のための調査プロジェクト	100万円
社会福祉法人 日本身体障害者団体連合会	ユニバーサル社会推進に向けた障害者の日常生活・社会参加の現状における調査事業	200万円
社会福祉法人 日本盲人福祉委員会	大災害における視覚障害者支援体制の構築のための調査事業	200万円
公益財団法人 テクノエイド協会	福祉用具の安全な利用のための情報提供事業	100万円

また、特定非営利活動法人国連UNHCR協会、公益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。



くろすわーどばずる

# 頭の体操

ヒント 代々木公園の怪

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

- 交通違反の取締りを何と言う?
- 卵巣や肝臓などに猛毒を持つ高級魚
- あなたを動かす原動力
- 大鐘稔彦の医療小説「孤高の〇〇」
- 戦国時代の通信手段
- 勢力を拡大するサラフィー・ジハード主義を標榜する武装集団
- 明記を避けるために〇〇〇などと表記する。
- 暴飲暴食の果てに
- マティーニのベース
- 尾頭付きといえぱ
- プロレスのヒール役
- 沖縄県の県花
- 深夜、音楽はこれで聞きましょう

## タテのカギ

- これでは睡眠不足は解消しません
- 〇〇参り、〇〇様
- いい出汁が取れます
- ラトビアの首都
- 〇〇〇〇官兵衛
- デキが悪くていつもこれでした
- ハレレ、オースチン・ヘル・ポップ
- 役人の俸給
- 芝居などのおおまかな内容
- 可能性は
- 後に既成事実として了承すること
- X、Y、座標
- ↑地味
- トビウオの別名
- メキシコ南東部、グアテマラなどで栄えた文明

## 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(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。
- ご応募の締め切りは3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。
- ご応募の際のご意見、ご感想などお書き添えくだされば幸いです。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。

## 151号の正解

### 「ラットコイン」

応募総数383通(正解374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。