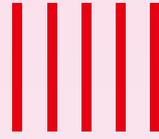


2017  
SPRING  
vol. 162



教職員共済  
だより



伝えたい「いのちの重み」<sup>14</sup> 安田 菜津紀  
熊本地震のあれから  
～自然と共に暮らす日本が進むべき復興の道とは～



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

2017年 vol.162

## CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん⑳ 神奈川県 きざはし
- 4 知っておきたい 生徒・児童のネットマナー 教職員編②  
学校も無関係ではられない  
「ネット炎上」  
一般社団法人 日本情報モラル推進機構理事長 竹村 順吾
- 6 不機嫌な教室㉑  
いじめの追跡調査から考える  
～リスクの高さや場面に応じた予防と対策～  
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
- 8 伝えたい「いのちの重み」㉒  
熊本地震のあれから  
～自然と共に暮らす日本が進むべき復興の道とは～  
フォトジャーナリスト 安田 菜津紀
- 12 交差点[全国からの便り]
- 14 それでもここにあるふるさと㉓  
日本国内で暮らす難民②  
～インドシナ難民の子どもたちを支える教室～
- 16 NOTICE〈教職員共済ニュース〉
- 18 無理なく備える保障のはなし⑤  
教職員も加入できるようになった  
「個人型確定拠出年金(iDeCo)」とは何だろう?  
特定社会保険労務士・CFP® 吉田 泰平
- 20 市販薬の購入で税金が戻ってくるって  
ご存じですか?
- 22 編集後記
- 24 頭の体操  
連載まんが シンマイ先生㉔ めまたこうたろう

発行人/加藤良輔  
編集/事業メディア部  
編集スタッフ/土川泉 日下部信博 佐藤かおり 瀧川真美



画像提供:豊島屋

## 旨いもん No.21 全国のおすすり

### 神奈川県 きざはし

鎌倉土産の定番といえば豊島屋さんの「鳩サブレ」。明治時代に考案されたというバターたっぷりの鳩は全国で親しまれ、地元では黄色い紙袋を提げた観光客や修学旅行生が年間を通して駅前には花を咲かせています。ですが今回ご紹介するのは、豊島屋さんのもうひとつの鎌倉名物、地元では根強い人気の和菓子「きざはし」です。

餅粉のぎゅうひに焦がしきな粉をまぶして食す生菓子で、和三盆の柔らかい甘さと香ばしいきな粉が口に広がります。豊島屋さんのホームページによると歴史を刻む古都鎌倉の石段を模して作られたそうで、包み紙にある「風雪にきざまれた階(きざはし)に歴史の重さを感じ」という文字から老舗の自信を感じるのには私だけでしょうか?

生菓子なので賞味期限は気になりますが、お茶請けとして上品にいただくもよし、散策で疲れた体に駅前公園でつまんで軽く口に入れるもよし、帰りを待つ家族へのお土産にもよして、我が家ではいつもあつという間になくなってしまいます。

3つの鎌倉市海水浴場の命名権を買い取り、「鳩サブレ海岸とはしません」と宣言した豊島屋さんの粋を感じながら…。

山寺の石のきざはし下りくれば  
椿こぼれぬ右にひだりに (落合直文 作)  
(横須賀市立不入斗中学校 山本 久仁子様より)

「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/>  
掲載者にはクオカードをプレゼント!

親子で学ぼう!



つなぐ未来へ!

## 「高田松原再生」 体験学習会参加者募集!



東日本大震災から6年が経過しました。  
奇跡の1本松を残して津波に飲み込まれた、岩手県陸前高田市の名勝、高田松原。  
それをよみがえらせるための活動が今も続けられています。  
少しでも手助けができればと、  
教職員共済では昨夏、親子体験学習会を開催しました。  
全国各地から8組16名の親子に参加いただき、松苗畑でのボランティア活動、追悼施設の訪問等を通じて、被災当時の状況や復興に向けての活動などを肌で感じていただきました。

今年も引き続き体験学習会を開催します。ふるってご応募ください!

### 応募要項

- 応募資格…教職員とそのお父さま(小学校3～6年生)
- 募集人数…10組20名(親子2名1組)  
※応募多数の場合、抽選となります。
- 日程…2017年7月29日(土)～30日(日) 1泊2日
- 応募方法…教職員共済ホームページの応募フォームからご応募ください。
- 応募期間…2017年4月10日(月)～5月15日(月)
- 当選通知…2017年6月中旬までに当選者へご連絡します。

ご応募はWEBからのみとなります

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

### 日程

7月29日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一ノ関駅(岩手県)集合 ※13:00頃予定</li> <li>●奇跡の一本松、東日本大震災追悼施設(タピック45)訪問</li> <li>●(NPO法人)高田松原を守る会講演</li> <li>●夕食(お楽しみイベント)</li> </ul>
7月30日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食</li> <li>●ボランティア活動(松苗畑での作業)※雨天決行</li> <li>●昼食</li> <li>●気仙左官伝承館見学</li> <li>●一ノ関駅(岩手県)解散 ※15:00頃予定</li> </ul>

※日程の内容は変更となる場合があります。  
※当生協の職員および広報担当者が行きます。

昨年の体験学習会のレポートや感想も掲載しています!

【注意事項】教職員共済ホームページに記載の注意事項を必ずご確認ください。

■現地での移動、宿泊、食事、傷害保険等の費用は教職員共済が負担いたしますが、集合場所までの旅費の一部を負担していただきます(飛行機、新幹線、特急の手配をいたしますが、それ以外にかかる連絡交通費はご負担ください)。 ■携帯電話へメール等で連絡をさせていただくことがあります。 ■教職員共済ホームページや広報誌等にお名前、写真等が掲載されることがあります。

教職員共済生活協同組合「高田松原再生」体験学習会事務局 TEL 03-5228-0661(平日9:00～17:30)

# 生徒・児童のネットマナー



## 学校も無関係ではられない「ネット炎上」

不適切な投稿がきっかけで、多大な批判を浴びてしまうことを「ネット炎上」と呼びます。ひとたび炎上が始まれば、個人が特定され、学校の名前が出ることも珍しくありません。なぜ炎上が起きるのか、それが将来に渡ってどんな影響を及ぼすのかを解説します。

### 繰り返し起きる「ネット炎上」

ネット上で、ブログやSNSへの投稿が多大な批判を浴び、広く知れ渡る状態になることを「炎上」と呼びます。火事になぞらえた呼び名ですが、今ではすっかり定着してしまいました。炎上で有名なのが、2013年夏に起きた「アイス冷蔵庫事件」でしょう。ある男性がコンビニのアイス冷蔵庫に入った写真を「Facebook」に投稿したところ、瞬く間に情報が広がって大変な騒動になりました。

その後も、このような事件は何度も繰り返されています。ときには暴力を振っているいじめ動画が投稿されることもあり、悪ふざけの延長では収まらない深刻な問題をはらんでいるのです。

### ネット炎上が起きる仕組み

炎上がなぜ起きるか……この仕組みを知ることは、子どもたちに指導するためにもぜひ必要なことです。これはネットの特性を理解することに繋がります。キーワードとなるのは、「情報の拡散」と「情報の複製」です。

拡散とは、原因となる投稿が、第三者の紹介によつてどんどん広まっていくことを指します。この際、投稿内容の「コピー（複製）」が次々と生まれていくため、元の投稿を削除しても事態を止めることはできません。普段は友達しか注目して

### 普段からどのような指導を行えばいいの？

炎上が起きるたび、多くの人が感じる疑問が「批判されるのが当然のことを、なぜわざわざ投稿するのか？」ということでしょう。

これは「モラル」の問題もさることながら、自分の投稿が「公開」という実感に乏しいのではないかと、という意見があります。つまり、本人としては仲間内に見せているつもりなのに、スマートフォン時代になって、SNSへの投稿も「アプリ」を通じて行うようになり、アプリが従来のブラウザに比べて「閉じた世界」に見えがちなことも、その原因かもしれません。

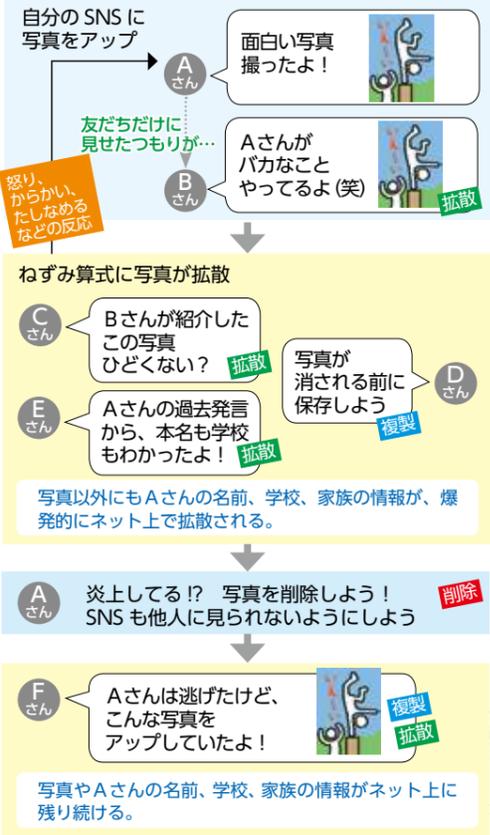
いずれにせよ、「ネットを通じたやりとりは、誰でも見ることができ」「ネットの情報は残りつづけ、消すことができない」「ひとたび炎上を起すと、人生に取り返しのつかない影響を与える」。この3点は、どんなに強調しても過ぎるということはないでしょう。

子どもたちは、頭では分かっている「実際に自分の身に降りかかることをうまく想像できない場合」があります。たった一枚の写真や投稿が、人生を変えてしまう……このことを粘り強く伝えることが大切だと思います。次回はこの炎上を含めて、学校がネットトラブルにどう対策していくべきかを解説します。

### ネット炎上の流れ

SNSの炎上は早いときにはネットにアップして数時間もしないうちに始まります。投稿者が炎上中に反応し「火に油を注ぐ」事態を招くことも少なくありません。沈黙は投稿者が謝罪、逃げる（ネットから消える）、社会的な制裁等の決着がつく、または人々から飽きられる等の経過が必要です

#### ネット炎上の一例



### LINEとTwitterの違い

現在の代表的なSNSである『LINE』と『Twitter』。この2つの大きな違いは、『LINE』は特定の人とだけ繋がるツールなのに対し、『Twitter』は不特定多数の人と繋がるツール（発言は「呟く」行為）であるということ。そのほかの主な違いは下表のとおりです。

	友だちとの繋がり方	自分の書き込みの見え方	メッセージを読んだかどうか	メッセージの送り先
LINE	相互 『友だち追加』することで、相手も自分も相互的に繋がる。基本的に、一方的な登録はできない。	友だち限定 発言先の友人、または発言先のグループのメンバーにしか、発言は見られない。	『既読』がつく 相手がメッセージを読んだとき『既読』が表示されるが、発言通知を見ただけではつかない。	限定される 『友だち登録』または『グループ登録』した相手にしか、メッセージを送れない。
Twitter	一方的 基本的に、誰でも『フォロー』できるため、知らない人から自分が『フォロー』されることもある。	誰でも見られる 一方的な発信なので、誰でも読むことができる。また過去の発言をさかのぼることもできる。	わからない 自分の発言を誰が読んだか、一切不明。	誰にでも送れる 相手のアカウントがわかる場合に限り、一方的にコメントを送る（発言する）ことができる。

※Twitterもアカウントを非公開にすることで、LINEと同じように『フォロー』を許可制にして、自分の発言を見られる人を、自分を『フォロー』している人に限定可能です。非公開にした場合、『検索』で表示されることもありません。また『ダイレクトメール』と呼ばれる、特定のフォロー同士で非公開メッセージを送りあえる機能もあります。

※LINEの投稿も、友だちによる転載（スクリーンショット等）で外部に漏れることがあります。必ずしも「仲間だけの閉じた世界」とはいえないので注意が必要です。

※LINEも設定により、自分の携帯電話番号を知る人に自動的に友だち登録されたり、ID検索によって友だち登録されることがあります。



竹村順吾  
一般社団法人  
日本情報モラル推進機構理事長

千葉大学工学部卒。輸入業、出版を経て株式会社ウォンツへ。技術者としてITやネットに関わるようになる。近年、子どもとネットの関わりが社会問題化したことを受け、子どもたちへの情報モラル啓発活動をして「一般社団法人日本情報モラル推進機構（JIMA）」を設立。子どもたちが、ネットやIT機器を、正しく安全に使いこなすための講演活動を行っている。

### 個人情報特定され ネットに残り続ける恐ろしさ

炎上の真に恐ろしい点は、その過程で個人情報が特定され、ネットに残り続けるということ。アイス冷蔵庫事件のときも、瞬時にコンビニの場所や個人が特定されました。この情報は今でも簡単に調べることができます。さらに、本人だけでなく、家族や学校の情報も暴かれてしまいます。

なかには学校に連絡をする人もいて（俗に「電凸」と呼ばれます）、その時の学校の対応もまたネットに残り続けることがあります。つまり、炎上は本人だけの問題ではなく、周囲にも多大な影響を与えてしまうのです。

不名誉な形でネットに残った情報は、その後の人生にも暗い影を落とします。進学、就職、結婚など、人生の大事なときにネガティブな判断を受けることがあるからです。

ネットの情報を消し尽くすのは不可能なため、生涯にわたる事件の詳細は残りつづけます。特に個人が特定されている場合、名前を検索するだけで簡単に辿り着いてしまうため、大変なハンデを背負い続けることとなります。



# いじめの追跡調査から考える リスクの高さや場面に応じた予防と対策

エスカレートさせない  
早期発見・解決が重要

いじめの議論をするとき、人はしばしば、「いじめっ子」「いじめられっ子」という二者関係を想定し、固定的なイメージを持ちがちです。しかし、実際は、そうした単純な構造で捉えることはできません。

国立教育政策研究所が行っている追跡調査があります。これは、小学4年生から中学3年生の間、同じ児童・生徒たちに半年おきにアンケートをとり続けることにより、いじめの被害と加害の変化などを追っていくことのできる貴重なデータです。

6年間、計12回の調査では、「いじめを受けましたか?」という漠然とした聞き方ではなく、半年おきに具体的な行為の有無について聞いています。コミュニケーション操作系いじめの代表である「仲間はずれ・無視・

陰口」のデータを見てみると(図1)、小学4年生からの6年間で、約9割が被害・加害両方の経験を持つていることがわかります。こうしたことから、「いじめは誰にでも起きる現象」と言うことができるでしょう。

他方でその頻度に注目してみると、連続で被害を受けたという児童・生徒も、加害を続けたという児童・生徒もいます。半分の6回で区切っても、被害・加害ともに、4割近くの児童・生徒が経験し続けています。

質的な面にも注目してみましよう。図2は、暴力系いじめのうち、より攻撃的な手段を経験した割合を表しています。仲間はずれなどのいじめと比べると、経験率が全体として下がるのがわかるでしょう。そのうえで、被害を受け続ける児童・生徒、加害を続ける児童・生徒が一部、存在することがわかります。

これらの図を見ると、「いじめは誰にでも起こりうる」が、「いじめ加害・被害を特に繰り返してしまう児童・生徒もいる」ということがわかります。特に、コミュニケーション操作系はいじめは誰にでも頻繁に起こり得ますが、暴力系いじめは、誰にでも起こるとまでは言えません。

また、激しい暴力系いじめは、急に発生するものではありません。第2回の連載で触れたとおり、いじめというのは段階を経て育っていくエスカレートしていくものです。激しいいじめにまで育たないようにするには、早期発見・早期解決が重要です。一方で、そもそも軽微ないじめの発生率を抑止するには、いじめが発生しにくい教室づくりが必要となります。

図1「仲間はずれ・無視・陰口」の経験回数別人数(被害・加害)

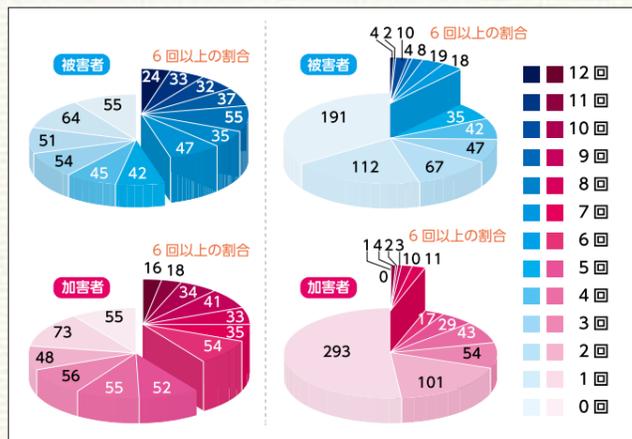
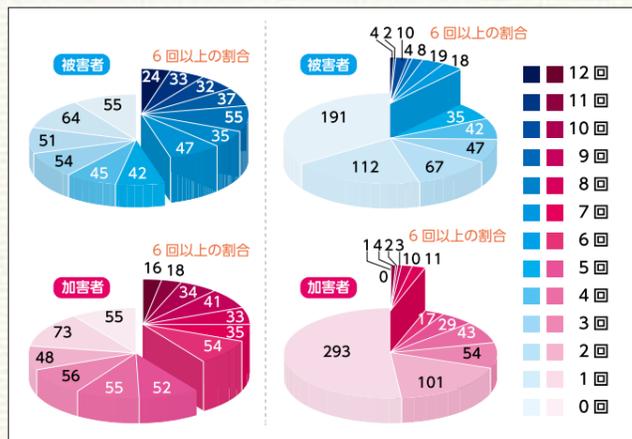


図2「ひどくぶつかる・叩く・蹴る」の経験回数別人数(頻度を問わない)(被害・加害)



出典：国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター「いじめ追跡調査 2010-2012」

セクシュアルマイノリティへの配慮も意識して行う

今回は、セクシュアルマイノリティについてとりあげます。最近ではLGBTという呼び方も広がってきました。Lレズビアン、Gゲイ、Bバイセクシュアル、Tトランスジェンダーの頭文字をとったものです。NPO「いのちリスベクト。ホワイトトリボンキャンペーン」

図3 LGBTのいじめ被害の内訳

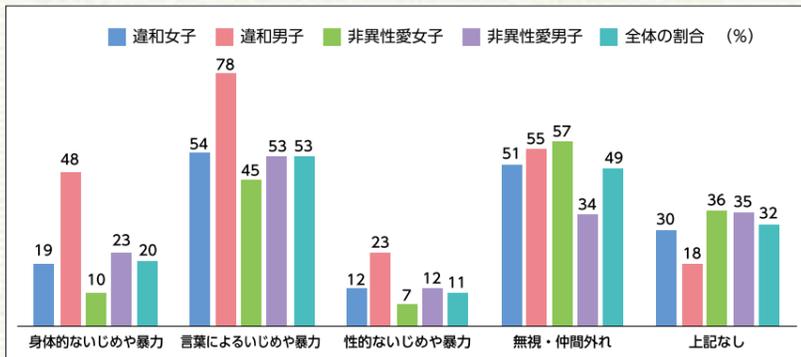


図4 LGBTのいじめ被害の時期

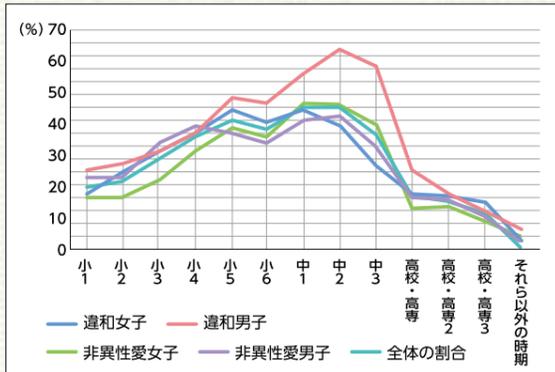
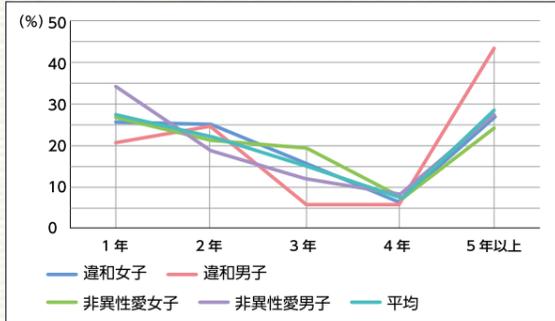


図5 LGBTのいじめ被害の期間



(図3~5)出典：LGBTの学校生活に関する実態調査(2013)

ンが、当事者たちに行った調査は、重要な示唆を与えてくれます。図3が表しているのは、LGBT当事者たちの多くがいじめを経験しているのみならず、性的ないやがらせを多数経験していることです。特に性別違和男子(戸籍上は男性だが、男性として生きることに違和感を抱いている者)が多く、いじめで高い被害率を示すことがわかります。

これはテレビなどで、「オネエキャラ」が頻繁に笑いの対象になるため、「おかまっばい」「女みたい」なよなよしている」といった理由などで攻撃の対象として社会的にラベリングされていることも関わっているでしょう。そう

したなか、特に教師などの大人が、安易に「ホモネタ」「オネエネタ」などで笑いを取り、当事者を嘲笑するようなことがあつてはなりません。次に、いじめを受けた時期についての回答を見ましよう。通常、個別のいじめ行為についてアンケートをとると、小学生高学年をピークに減少していくことがわかっています。他方でLGBT当事者は、中学3年間でいじめ被害率が高い(図4)。これは、思春期になることで性の在り方について関心が芽生える時期であることが関わっていると云えます。

学校の教科書には、「思春期になると誰もが異性に興味を持つ」などと書かれており、LGBTの存在が見えにくく、いさぎよい。さまざまな調査に基づくと、この社会には人口のうち、5%以上はLGBTが存在するに



荻上千子

1981年生まれ。シノブス編集長。評論家・編集者。主な著書に『ネットいじめ』(PHP新書)、『社会的な身体』(講談社現代新書)、『いじめの直し方』(共著、朝日新聞出版)、『ダメ情報の見分け方』(共著、生活人新書)、『未来をつくる権利』(NHK出版)など

# 伝えたい いのちの重み

## 熊本地震のあれから ～自然と共に暮らす日本が進むべき復興の道とは～ 14

安田 菜津紀 文・写真

アリーナ内。天井に張られた布は、余震でぼろぼろになった天井を見ずに生活できるようにとの配慮だという。



作取さん夫妻。体調を崩しがちな圓子さんを、盛光さんは常に気遣っていた。



日中は一人、部屋で折り紙を続けることが多い圓子さん。

(73歳)が趣味の折り紙にいそしんでいた。「好きなことをして嫌なことを少しでも忘れられるように」と、壊れた自宅跡から夫が見つけてきてくれたんです」と器用に小さな鶴や人形を折っては並べていく。ここをボランティアとして訪れた人々に、時折渡しているのだという。「間仕切りがあると、周りの様子も分からないし、自分たちの状況を周りに気づいてもらえないか

ら不安でねえ」と夫の盛光さん(74歳)。「仮設住宅には何度も申し込んでいるのですが、母と同じ敷地の仮設住宅への入居、という希望がいまだに叶わないんです」。すでに夫妻は70代、母であるひさ江さんは98歳だ。長引く避難生活の中でひさ江さんは体調を崩し、入院を余儀なくされていた。傍で支えなければならぬ状態は、

退院してからも変わらない。けれども戸籍上は別世帯扱いになっている夫婦とひさ江さんは、なかなか同じ仮設住宅での当選通知を受け取れずにいたのだ。

### 情報は錯綜 仮設住宅入居への困難さ ひしひしと

作取さん夫婦のように、高齢ながら体育館に残されている人々は少なくない。ロビーの受付に座る避難所運営スタッフに、シルバーカーで体を支えながら「どうぞ、どうぞ」と小さなおじいさんがコーヒを配り歩いていた。アリーナの一角での生活が続く、榮誠一さん(88歳)だ。「お世話になつていてる人たちへの、せめてものお返しのものなりなんですよ」と屈託のない笑顔をのぞかせる。体育館では、基本的にコンビニのお弁当の食事が続いていた。これだけの人数を抱えているのは、すべてを温めるわけにもいかない。榮さんは自身のブースに小さなコーヒーマーカーを持ち込み、温かな飲み物をささやかな楽しみにしていく。



崩れた家屋が残されたままとっていた、益城町の住宅地の一角。

### 半年過ぎた避難所で ままならない日々が続く

相次ぐ自然災害が日本の至るところに猛威を振るった、2016年。熊本県では4月、震度7の地震が2度襲ったあと、続く余震、集中豪雨、さらには阿蘇山の噴火が続いた。熊本地震から半年が経とうとしていた9月、最も激しい揺れに見舞われた、益城町を訪ねた。街の中心地ではまるで、時が止まってしまったかのように、崩れた家屋が手つかずのまま残されている。最大の避難所である体育館でも、外を囲むコンクリートは隆起し、当時の揺れのすさまじさを物語っていた。じりじりと太陽が照りつける外はまだ蒸し暑く、夕立に見舞われると熱気が屋内まで追いかけてくる。体育館のアリーナでは、段ボールとカーテンの間仕切りが所狭しと並び、その時点でまだ約400人が、何かしらの日常生活をここで営んでいた。

そのアリーナから外れた小部屋で、敢えて間仕切りのない場所を選んで生活している家族たちの姿があった。その片隅で作取圓子さん

榮さんのご自宅は、相次ぐ揺れを受けて半壊の被害を受けていた。仮設住宅の入居を考えたものの、一次募集の申請条件は、自宅が「全壊」していることだった。その後、二



少しでも栄養のある温かいものが食べられるようにと、地元のお母さんたちがスープの炊き出しを行っていた。



自身が生活するブースで、いつも笑顔で迎えてくれた榮さん。

阿蘇山が噴火したのちに、被害を受けたイチゴ農家さんを訪ねたことがあった。火山灰をかぶり、焼け焦げてしまったかのように真っ黒になった葉を見つめながらも、農家のお母さんは力強く語った。「なんでこんなに災害があるのにそこに暮らすのって、人から時々聞かれるの。でも私は、この自然が大好きでね。だからあなたもまたこの

元々熊本には学生時代から縁あつて通っていた。人の輪の温かさ、いつまでも深呼吸していたくなるような大自然。お邪魔するたびに魅了され、何度も触れたいなる場所だった。それはこうして自然の持つ厳しさを突きつけられても、変わらない気持ちだ。

「支援しよう！って肩に力入れてこなくたっていいんだ。それよりもここに遊びに来て、『こんなに美味いもんあるんだぞ』って伝えてくれよ」と水揚げしたばかりの魚を片手に漁師たちが誇らしげに語る。そんな様子を見つめ実感するのは、人々が訪れ続ける街になるかどうか、復興の鍵を握るということだった。



修復が続く熊本城では、連休でも人はまばらだった。

山や緑のなかで、疲れた心を癒しに来てちょうだい」と、と温かな笑みを見せてくれた。厳しい現実はまだ残る。けれどもここが、ただ悲しい場所になってしまったわけではない。シャッターを切るたびに、つながりを絶やさないための決意を新たにし、そして願いを込める。この愛おしい地が少しずつ、息を吹き返していけるように、と。

自然と共に生きていく限り、その猛威を目の当たりにすることは避けられない。その渦中で誰かを置き去りにしないためにも、避難所での教訓は活かしていきたい。そ



安田 菜津紀

フォトジャーナリスト

1987年神奈川県生まれ。studio AFTERMODE所属フォトジャーナリスト。16歳のとき、「国境なき子どもたち」友情の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。現在、カンボジアを中心に、東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で貧困や災害の取材を進める。東日本大震災以降は陸前高田市を中心に、被災地を記録し続けている。2012年、「HIVと共に生まれる -ウガンダのエイズ孤児たち-」で第8回名取洋之助写真賞受賞。現在テレビやラジオでコメンテーターとしても活動中。著書に「それでも、海へ 陸前高田に生きる」(ポプラ社)、「君とまた、あの場所へ シリア難民の明日」(新潮社)。上智大学卒。



上/熊本市川尻。亡くなった人々を弔う灯籠流し。下/噴火後に訪れた阿蘇。この日は快晴、穏やかな風が吹き抜けていく心地のいい日よりだった。

一方で、自然が恐いだけの存在ではないことも、常に感じたいと思ってきた。思わず触れたいくなるよう

なその豊かさ、優しさも、同じように力を込め、これからも発信し続けたいと思う。

ヘルパーさんの介助を受けて生活を続けていた作本さん。



寝る場所など、少しでも心地よく過ごせるようにと、運営するYMCAスタッフたちの奔走が続いていた。



建設が始まった福祉仮設を下見する作本さん。

次募集からは榮さんのように、「半壊」でも申請できるように条件が緩和されている。ところが錯綜する情報についていくことができず、榮さんは自身が申請できる条件下であることに気がつかなかったのだ。「申し込めませんよ、やっぱり申し込めますよ、のなかで、頭がこんがらがってしまつて」。慣れない

避難生活で、ぎりぎりの状態にいる人々が、自分から情報を探しに行くのはあまりに負担が大きかった。こうした避難所での生活が長引いていたのは、高齢者だけではない。アリーナの小さな通路を慎重に車いすで進む、作本誠一さん(49歳)。19歳のときに事故で脊髄を損

傷して以来、車いすでの生活となった。「実はこの体育館で、5カ所目の避難所なんですよ」と作本さん。建物がバリアフリーではなかったり、街から孤立した場所にあったり、なかなか生活が成り立つ避難先に巡り合えなかったという。「一度は仮設住宅に当選したんです。ところが行つてみたら、お風呂の前に段差があったり、入り口のスロープも狭くて車いすが回転できなかつたりと、日常を営むには難しい状況でした」。そこで熊本県に、「福祉仮設」の建設を要請。それを受けた県が建設にこぎ出したのはこの9月だった。

「体育館避難所が閉鎖するのが10月、それまでに完成させるのは厳しいでしょう。入居までの間、また別の施設で一時的に生活せざるをえないでしょうね」。大災害によつて人々の生活が一変すると、こうして立場の弱い人々ほど、置き去りになってしまうのだ。少しづつ暑さが和らいできた10月末、益城町の体育館(避難所)がようやく閉鎖となった。ほっと一息、もつかの間だ。ようやく母と同じ仮設住宅への入居が叶った作取

復興イメージに住まう人々の想いを汲んで

災害後の未来を懸命に描こうとしているのは、熊本だけではない。東日本大震災後に通っている岩手県の沿岸の街、陸前高田市のこれまでを改めて振り返る。6年近く経つた今でも、いまだ仮設住宅に人々が残り、市街地はかさ上げ工事が続いている。厳しい現状と向き合い続ける一方で、祭りや海の幸など、少しづつではあるものの、街の宝物が再び輝きを取り戻して

さんご夫妻も、「何が心配かも分からないくらい、不安な気持ちで漠然としていて」と戸惑いを語った。「住居の建設を急いではくれたんですが、集会所の完成が追いついていないんです。ご近所とも会話がない状態で」。寂しくて体育館の避難所に戻つてみたけど、誰もいなくてねえ」と盛光さん。これで「ひと段落」ではなく、「これから」なのだと言感させられる。その「これからは、どのように描けばいいのだろうか」。

# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 富山藩の新石「シロエビ」

茨城県 鈴木 恵子

毎号、楽しく読ませていただいています。教職員共済だより160号の「全国の旨いもん」は、富山のシロエビでしたね。シロエビといえば、せんべいなど加工されたものしか食べたことがありませんでした。昨夏、本校サッカー部が富山県で開催された全国大会に出場し、その応援に行った際に、初めて生のシロエビをいただきました。なんとも言えない、ねっとりとした口あたりと甘みでした。全国には色々なおいしいものがあるのだからな...いつかゆつくりあちこちへ行つて、おいしいもの巡りをしたいなあと思います。



## 今も燻製の匂い

京都府 土肥 淳子

うちの子は、就職浪人。でも、料理に凝っており、先日、物置からスモーカーを発見すると、豚肩ロースのブロック肉で燻製を作ってくれました。その美味しかったこと...今は手の込んだレシピも、ネットで即座に出てくるため、私なら敬遠しそうな料理も、いともたやすく作ってくれます。今や台所を乗っ取られそうな勢いで、あまり余裕を装ってもいられなくなりしました。母の名譽を守らんと、家事が好きでない私も、頑張るようになりました。

今日も台所からは、燻製のいい香り...。こんな親子関係もいいかも、と思っています。



## 教師として学び続ける

鳥取県 岩垣 茂

息子が東京の予備校に行き、大学に入学しました。そんな関係で年に4回も東京に行きました。パスモとスイカで電車はスイスイパス...。発着時間は、iPhoneのアプリですぐに分かります。しかも、何両目

## 「つぎ」の鉄分」の関係

新潟県 岩崎 典子

給食で、最近「ひじき」が出ないことが話題になりました。栄養士さんから「栄養成分表が見直され、「鉄分」があまりないことが分かったから使わない」と聞き、ショック! 「貧血気味の人に鉄分を取る指導」として、よく「ひじき」を使っていました。以前は鉄なべでひじきを煮ていたため、それで鉄分があるとされていた」とのこと。

新しい情報をしっかりキャッチしながら指導していかなければと感じたひとこまでした。久しぶりに、じっくり教職員共済だよりを読み、バックナンバーがホームページで読めることを知り、早速、「不機嫌な教室」を読みました。

## 奇跡の一本松

神奈川県 鈴木 弘之

教職員共済だより160号に掲載されていた「高田松原再生」体験学習レポートは、改めて感慨深く読ませていただきました。それは、昨年の夏、友人たちとこの陸前高田の「奇跡の一本松」の地を訪れ、さ

まざまな想いを巡らせたことを思い出したからです。今から約350年前の江戸時代に植林した約7万本の松が、一瞬のうちに津波になぎ倒されたということに驚き、その荒涼とした風景に言葉を失いました。そんな中、大困難を乗り越え、希望ある未来を必死に作り上げている方々のことを知り、勇気をいただいで神奈川県に帰ってきました。

やはり、現地へ赴き、五感で感じる大切であると思いました。素敵なレポートありがとうございました。

## 熊本地震からの復興

熊本県 池田 祐美

2016年4月14日と16日。今までに経験したことのない2度の大きな揺れ。がらりと変化した環境の中の生活...。

時間や曜日の感覚がなくなる中、関東で大学生活を送っている息子からのメールで、自分の誕生日に気がつきました。たった3行の短いメッセージと添付されていた写真。私にとっては少しづつ元を取り戻す原動力となっています。

## 4月からの復帰ドキドキ!

福岡県 塩塚 由季絵

長男、長女とたて続けに産産し、気付けば3年目の育児。4月から復帰!とドキドキしています。仕事にちゃんと戻れるのか、家庭と両立できるのか、それよりも保育園に入れるかどうか。ベッドタウン化してきた自宅周辺、保育園は超激戦なのです。認可園はもちろん、無認可も満員状態で、やむなく育休延長にしたとの話も聞きます。保育園が決まらなければ復帰もできず...。ドキドキの春になりそうです。

かたや夫の実家近くでは(同じ県ですが山間部)少子化で保育園が閉鎖されたそう。いっそ引越すべきか?とありえない妄想をしてしまう母でした。復帰しても頑張るぞ!

## 母を甲子園に連れて行って

福島県 野中 早知子

高2の息子は高校球児。甲子園出場を目指して、日々練習に励んでいます。最近息子との会話も少なくなり、野球を通して繋がっていることがうれしです。

反抗期の息子よ!母を甲子園に連れて行っておくれ! そう願いながら、今日も料理に洗濯に頑張る母でした。

校舎も被害をうけ、まだ不自由な学校生活の中、日々の学習や行事に向かう生徒たちの姿にたくましさを感じる毎日です。教職員共済だより160号「高田松原再生」体験学習レポート「不機嫌な教室」を感慨深く読んでいただきました。

## 我が家にホームステイ

茨城県 桑久保 由美

先日、3泊4日でオーストラリアの女の子が我が家にホームステイした。中2の娘がバディとなり、つたない英語で一生涯命コミュニケーションをとっていた。高2の姉は、英検2級の語学力を生かし、通訳として頑張ってくれた。私たち夫婦は、学生時代の知識を引っ張りだしながら、なんとか会話を成立させた。

別れの際は涙を流し見送った。帰国後もメールでやり取りをしている。今回の経験は、娘たちはもちろん、大人の私たちもとても勉強になった。一生勉強、いつ始めても遅いというのではないと、改めて感じた。また、英語頑張ってみようかな...



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』に応募・投稿できます!

「頭の体操」に「交差点」、  
「全国の旨いもん」の投稿  
さらにはバックナンバーも  
チェックできます!!

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経由でも可! ※E-Bookをご買いただくには、FlashPlayer9.0.20以上がインストールされている必要があります。また、Javascriptを有効にする必要があります。

ここから閲覧・投稿できます!

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



## 日本国内で暮らす難民②

～インドシナ難民の子どもたちを支える教室～

兵庫県姫路市立東小学校には、インドシナ難民をルーツにもつ児童が現在、23人学んでいます。日本語と母語の両立、自分のルーツに対する理解、そして将来の夢について、長年、児童たちを支え指導されている、金川香雪先生にお話を聞きました。

福を招くというベトナムの獅子舞「ムーラン」を囲んで

**はじめに**  
インドシナ難民と姫路市の関係

インドシナ難民とは、1970年代後半に、インドシナ3国(ベトナム・ラオス・カンボジア)から迫害を恐れて国外脱出し、ふるさとへ戻れなくなった人々の総称で、約140万人以上の方が該当します。日本では1979年から2005年までに約1万1千人のインドシナ難民を受け入れました。

兵庫県姫路市は、1979年に日本が受け入れたインドシナ難民たちが安心して定住できるように、国内で初めて「定住促進センター」が開設された自治体です。約40年の月日を経て自国の家族の子どもを呼び寄せたり、日本で家族をもつたり、難民3世が生まれるなど、コミュニティが広がっています。

**多文化共生を育む  
姫路市立東小学校**

——全生徒数は何人ですか。

**金川** 現在は324人で、クラスは特別支援学級を含め15組あります。そのうち、インドシナ難民(ベトナム)をルーツにもつ児童が23人在籍しています。インドシナ難民以外の国をルーツにもつ児童も8人います。

——23人の児童は、難民3世が多いのでしょうか。主な言語は日本語ですか。

**未来をあきらめない  
子どもに！**

——金川先生が、難民の子どもたちを支援するようになったのはなぜですか。

**金川** 1994年に前任の花田小学校で、まったく日本語の話せないベトナムの3兄妹が入学し、私は小学2年生の子を担当しました。何もできない歯がゆさを嫌というほど感じ、何とかしなければと思っていたところ、翌年に日本語指導教室を学校が導入し、私が担当になったのがきっかけです。試行錯誤のなか、当時の校長から「ベトナムの子どもたちのお母さんになれるのは、あんたしかいない」と言われ、決心が固まりました。児童たちとその教室に、「ヴァンヴェ(ベトナム語で「友だち」)ルーム」と名づけ、ゼロから立ち上げました。学校の転任もありましたが、現在、日本語指導を続けて23年になろうとしています。

児童には学校だけでなく、地域においても支援は必要なので、地域の児童たちの居場所をつくるため、1999年に「城東町補習教室」を立ち上げました。ボランティアの方々のお力もお借りしながら、今日までやってこられました。児童のお母さんが子どもの学ぶ姿に、「私も日本語を理解し、先生の話がわかるようになってほしい」と、教室で一緒に勉強するようにしたりしているんですよ。

**金川** 現在は、難民2世と3世ですね。日本生まれの児童たちは、幼児期に保育所で日本語の日常会話を習得して入学してくるケースが多いです。一方、ベトナム生まれや、乳幼児期にベトナムの祖父母に預けられていた子どもたちは、日本語が理解できない状況から入学します。

一見、日常会話程度の日本語を理解できているように見える場合でも、学習言語は難しいですから、日本人の児童と一緒に教科内容を理解するのは、難しい状況にあります。保護者との意思疎通についても、日本語と片言の母語で会話しており、学年が上がるほど、難しい内容や複雑な相談事になってくるため、自分の考えを伝えるのが難しいようです。

——児童たちは、本名で学校に通われているのですか。

**金川** 過去にづらい経験をされた難民1世の保護者の方が、お子さんには日本名(通名)を使用させたいと考えているケースもありますが、ほとんどは本名を使用して、外国姓に違和感もありません。

以前、ナイジェリアにルーツをもつ児童が日本名で入学してきましたが、その児童のお母さんが、教室に張り出している片仮名の名前を目にして、「夫のふるさとであるナイジェリアのアイデンティティを大切にしたい」と、ナイジェ

——日本で暮らす難民の子どもたちの未来は、どう変化していますか。

**金川** これまで難民の子どもたちの多くは、中学を卒業したら、皮革や食肉加工、産業廃棄物処理、携帯電話の部品づくりの仕事などに就いている保護者と同じ道に進むものと考えていました。けれども、毎週土曜日に「城東町補習教室」で学びながら、高校に進学できるかもしれないと希望を抱く児童が多くなりました。

2000年に入り、徐々に高校に進学していく子どもが出てきて、現在はUNICRの大学奨学金支援制度などを利用して大学に進学する子も出ました。社会に出て高校の教師になったり、看護師になったり、日本で安定した生活を築く先輩もいます。全日制公立高校に入学することは、いまでも厳しい状況にあります。小学校のときから夢や目標をもって学習することが、自分の将来を切り拓くと伝えていきます。

——先生が児童たちにいっばん伝えたいことは何ですか。

**金川** 「あきらめなければ夢は必ずかなう！」です。「なりたい自分になれる！就きたい仕事に就くことができる！安心して生活できる！」そのために一緒に頑張っていこうと伝えたいです。そして、いまできることは「自分に力をつけること」。苦あれば楽ありです！



ベトナム生まれの1年生。「ひらがなかるた」で楽しく勉強中。かるたを取るスピードもどんどん早くなっているそうです

ベトナム生まれの1年生。「ひらがなかるた」で楽しく勉強中。かるたを取るスピードもどんどん早くなっているそうです

間、週3回にわたって派遣されています。また、姫路市から「バイリンガル支援員」といって、ベトナム語とフリリピノ語の母語での支援や翻訳をしてくださる方が、必要に応じて派遣されています。それから、私がボランティアで主催する「城東町補習教室」という教室を毎週土曜日に、市民センターで行っています。

——複雑なルーツをもつ児童たちのアイデンティティを、どのように育んでいらいっしょに育みますか。

**金川** 一つには自国の文化を理解し親しむために、ベトナムの獅子舞「ムーラン」を練習して発表しています。ひめ

じ国際交流フェスティバルや校区のさくら祭り、学校で行う人権フォーラムの際に披露しています。児童たちは、ムーランの発表にとても誇りに感じていますよ。また自分のルーツを見つめるために、「日本語・多言語スピーチコンテスト」に出場する機会も設けています。これは母語と日本語でスピーチできるような作文を書くのですが、日本生まれの児童たちにとっては、保護者に母語を教えてもらったり、保護者の思いを聞いたりするよい機会になっていますね。また、発表に向けて頑張る場面を見ている日本人の児童たちにも、よい刺激になっているようです。

**ワールドルームと補習教室  
そこでアイデンティティは育つ**

——学習内容や指導体制について教えてください。

**金川** 私が担当する日本語指導が必要な児童たちには、国語と算数の時間に「ワールドルーム」と呼んでいる教室でグループ指導を行っています。それ以外に、兵庫県から日本語支援員が1日4時

リア姓の名前に変更されました。本校が大切にしている多文化共生の姿勢をご覧になって、安心されたのだと感じました。

## 共済金請求受付のフリーダイヤルを設けました

このたび教職員共済では、共済金請求のための専用フリーダイヤルを本部に設置いたしました。共済金の支払事由が発生した場合は、下記までお願いいたします。

### ●共済金請求のご連絡受付（自動車共済・車両共済以外）

**0120-065411**

（受付時間：9時～17時30分／土・日・祝祭日・年末年始を除く）

なお、自動車共済・車両共済の事故連絡につきましては、従来どおり下記フリーダイヤルまでお願いいたします。

### ●自動車共済・車両共済（車両保険）の事故受付

**0120-492509**

（受付時間：24時間／365日）

## 各種変更手続きについて

春は異動の季節です。教職員共済の組合員の方で、ご住所やお名前、勤務先、登録口座等に変更が生じた場合には、お手続きが必要となりますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください。なお、ホームページの『各種変更のお手続き』からも各変更届をご請求いただけます（郵送いたします）。自動車共済のみ車両入替などの異動届（pdfデータ）がダウンロードできます。ぜひご利用ください。

### ●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、従来どおり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	(082)264-1752
青森	(0120)79-9431	富山	(076)441-4073	山口	(0120)585-080
秋田	(0120)245-681	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(高校)	(0120)955-245		
静岡	(054)251-1085				

## 第134回臨時総代会報告

教職員共済の第134回臨時総代会が、3月23日東京のラポール日教済で開催され、「自動車共済事業規約の一部改正に関する件」、「定款の一部改正に関する件」、「議案決議効力発生に関する件」が審議・可決承認されました。



総代会にて挨拶する加藤良輔理事長

### 自動車共済の改定について

今総代会では、「自動車共済事業規約の一部改正に関する件」が承認され、2017年9月1日より自動車共済が一部改定されます。

主な改定内容は、「主たる被共済者の年齢による掛金区分の導入」、「等級別掛金率の見直し」、「補償内容の見直しとオプション（特約）の新設」です。詳しくは次回「教職員共済だより」にてご案内させていただきます。

### 総合共済「教職員賠償責任補償」の一部改定について

総合共済の補償のひとつである教職員賠償責任補償（損保補償分）では、契約者の業務遂行に起因し、個人に問われた賠償責任を補償していますが、このたび補償内容の充実に向け、引受保険会社である損害保険ジャパン日本興亜株式会社の約款が改定されました。

この改定により、キャンセル費用の賠償補償について、物的損害が生じないため補償の対象外となっていた交通機関の手配ミス（バスの二重手配によるキャンセル費用等）が対象となりました。

なお、この改定につきましては、2017年4月1日より施行されています（掛金の変更はありません）。

詳しくは、教職員共済のホームページ（<http://www.kyousyokuin.or.jp/>）をご確認ください。

### 納税義務国（居住地国）確認についてのお願い

外国の金融口座を利用した国際的な脱税や租税回避に対処するため、非居住者の金融口座情報を税務当局間で共有する機運が世界的に高まり、保険・共済を含めた金融機関では各種の報告制度への対応を行っています。

教職員共済でも「FATCA（外国口座税務コンプライアンス法）」、「非居住者に係る金融口座情報の自動的交換のための報告制度」にもとづき、年金共済、新・終身共済、改定退職者共済、新退職者共済、お仲間コースにおいて、ご契約時や海外渡航時等に納税義務国（居住地国）等の確認をさせていただき、所定の書類をご提出いただく場合がございます。

なお、ご契約後に海外に渡航し、旅行以外で長期滞在することになった場合は、教職員共済本部までご連絡ください。

詳しくは、教職員共済のホームページ（<http://www.kyousyokuin.or.jp/>）をご確認ください。



# 教職員も加入できるようになった 「個人型確定拠出年金 (iDeCo)」 とは何だろう？

2017年1月から「個人型確定拠出年金」(愛称iDeCo(イデコ))に教職員も加入できるようになりました。この個人型確定拠出年金は、退職後の生活資金を準備するため、加入者自らの責任でお金を運用し増やしていく私的年金です。そこで今号は個人型確定拠出年金(iDeCo)の注意点についてご説明します。

特定社会保険労務士・CFP® 吉田泰平

## Q1 個人型確定拠出年金(iDeCo)って何ですか？



A1

個人型確定拠出年金は、公的年金制度ではありません。個人年金保険(共済)や財形年金貯蓄のように、希望者が自由に加入する私的年金です。

教職員は個人型確定拠出年金に月額5千円～1万2千円まで千円単位で積み立てられます。金融機関によって運用商品のラインナップや手数料も異なるので、金融機関選びも重要なポイント。

●図1 教職員の公的年金(公助)と私的年金(自助)の関係



個人型確定拠出年金は加入者自身が運用する自己責任の私的年金。余裕資金で加入することを忘れずに。



## Q2 個人型確定拠出年金(iDeCo)のしくみについて教えてください

A2

個人型確定拠出年金には、次の税制上の優遇措置があります。

- ① 掛金全額が所得控除 → 積立中の所得税や住民税が安くなる(年末調整等の還付金が増える)
- ② 運用益は非課税で再投資 → 約20%の課税が免除されるため、長期間の運用向き

- ③ 将来お金を受け取る際の税制優遇措置 → 一時金なら「退職所得控除」(\*)  
→ 年金なら「公的年金等控除」

(\*)退職手当が多いと退職所得控除額を超過してしまい退職手当は課税されて支給される。個人型確定拠出年金は退職手当と合算されるため、退職所得控除額を超過し課税されることがある。

税制優遇措置に「掛金全額の所得控除」があります。節税額を試算してみたところ図2のようになりました。

●図2 年額144,000円(月額12,000円)の掛金を積み立てた場合の節税額(年末調整等の還付金)は？

課税所得金額	所得税率	個人住民税率	年間の掛金額 × (所得税率+個人住民税率) = 還付金額
195万円以下	5%	10%	21,600円
330万円以下	10%	10%	28,800円
695万円以下	20%	10%	43,200円

仮に年間28,800円の還付金を40歳から60歳まで20年間受けたとすると、合計で576,000円を受け取れます。図2のように税率の高い人ほど還付金額が多くなるので節税メリットになります。

将来お金を受け取る際の税制優遇措置に「退職所得控除」と「公的年金等控除」があります。この控除があると課税対象額が抑えられるので手取り額が増えますが、これは個人型確定拠出年金だけに「別枠」で用意されている制度ではありません。そのため個人型確定拠出年金を受け取る際の税金は、一時金なら退職手当と、年金なら公的年金と合算して計算されるしくみです。

★教職員の場合、退職手当だけで退職所得控除額を超過してしまうことがあります。そのような場合に個人型確定拠出年金はこの控除額が使えないため、課税対象額が半分になるメリットしか受けられません。年金で受け取る場合も、公的年金未支給期間なら公的年金等控除が使えますが、公的年金受給後は、公的年金だけで公的年金等控除額を超過してしまい、課税されることがあります。退職手当や年金が、何歳からいくら受け取れるかにも関連してきます。

## Q3 個人型確定拠出年金(iDeCo)の注意点は何ですか？

A3

個人型確定拠出年金には、次の注意点があります。

- ① 60歳まで中途解約ができない → 災害などからの生活再建資金であっても認められない
- ② 申込み、積立中、将来お金を受け取る時も、口座管理手数料や振込手数料などがかかる → 手数料控除後のお金が元本として運用される
- ③ 将来受け取るお金は個人の運用結果しだい。利益が出るかわからない(自己責任の投資) → 運用結果しだいでは元本を割り込みマイナスになる可能性も
- ④ 加入年齢によってお金を受け取る年齢が決まっている(60歳～70歳までの間) → 例えば、50歳以下で申込むと60歳～70歳、55歳で申込むと63歳～70歳

個人型確定拠出年金は、積立中にお金が必要になっても原則として中途解約できないことが一番の注意点です。そして各種手数料も無視できません。手数料は金融機関によって異なりますが、申込時に一律2,777円と金融機関によって0円～数千円、その他に口座管理手数料として月額500円前後などがかかります。定期預金のように元本保証といっても、このような口座管理手数料などを控除した後のお金が元本として積み立てられていきます。例えば月額12,000円の掛金で、初回は2,777円、毎月500円の手数料を負担すると、手数料控除後のお金(元本)は初回が8,723円、翌月からは11,500円になります。年間144,000円を支払ったとしても、1年間に積み立てられるお金(元本)は135,223円です(掛金と元本の差額は、初年度がマイナス8,777円。次年度からはマイナス6,000円)。年末調整などの還付金が増えたとしても、その差額を貯蓄していかなければ、還付金のメリットを家計が受けたことにはなりません。個人型確定拠出年金は、各種手数料以上の運用成績を出せないと、資産が目減りすることになりますので注意が必要です。

個人型確定拠出年金(iDeCo)は、リスクと付き合いながら長期間運用する自己責任の金融商品です。他人に勧められたから加入するのではなく、ご自身がどのような方法で退職後の生活資金を準備するのか、ひとつの選択肢として考えてみてください。次号は「公的保障を上手に活用して保障の見直しをしよう」の予定です。



# 市販薬の購入で税金が戻ってくるってご存じですか？

2017年1月から、医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)が設けられました。一定の条件を満たした人が特定の成分を含んだOTC医薬品\*を購入した場合に、確定申告で所得税等の控除が受けられる制度です。平成29年分の確定申告から適用となりますので、市販薬を購入した際のレシート等は大切に保存しておきましょう。

「自分の健康には自分で責任を持つ」  
セルフメディケーション

日本では、「誰でも、どこでも、いつでも」必要な医療を受けられる、世界に誇れる国民皆保険制度が確立しています。しかし、一方で国民医療費の総額は、毎年1兆円を超えるペースで増え続けています。医療制度の見直しなど何らかの方策を進めなければ、国民皆保険制度を維持することが難しくなってきたのが現状です。

国民皆保険制度を維持するために、政府は医療費適正化対策の一環として「セルフメディケーション」を推進しています。

そもそも、セルフメディケーションとは、WHO(世界保健機関)の定義によれば「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」とこととされています。つまり、医療に依存せずに自分で自分の健康を守っていくということなのです。

規則正しい生活を送り、体調を整えて病気になりにくい身体を維持したり、健康診断などで自分の身体の状態を定期的に把握することなどがセルフメディケーションに含まれます。また、軽い症状の場合には市販薬を上手に使用して、自分で治療するというのもセルフメディケーションのひとつです。

セルフメディケーション税制の適用を受けるには？

国民一人ひとりのセルフメディケーションを後押しする制度として、2017年1月から医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)がスタートしました。

セルフメディケーション税制とは、ドラッグストアなどで販売される市販薬のうち、特定の成分を含んだOTC医薬品を年間1万2000円以上購入した場合に、確定申告を行うことで所得税や住民税の控除が受けられる制度です。

ただし、OTC医薬品を購入すれば誰でもセルフメディケーション税制の適用を受けられるわけではなく、申告対象の1年間(1月から12月)に、健康の保持増進や疾病予防に向けた「一定の取組み」を行っていることが条件となります。

「一定の取組み」とは、具体的には、インフルエンザ等の予防接種、定期健康診断、特定健康診査、人間ドック、がん検診等のいずれか一つを受けた場合が該当し、確定申告の際には、これらを実施した証明書類(領収書、健診結果通知表等)の添付が必要になります。

対象となる医薬品は、医師の処方箋が必要な医療用医薬品から転用されたOTC医薬品のうち、厚生労働省が指定した特定成分を含む約

1500品目です。厚生労働省のWebサイトに「セルフメディケーション税制対象医薬品 品目一覧」として掲載されています(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>)。

**●セルフメディケーション税制の概要**

- 対象者** 健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人(申告の際に証明が必要)
- 対象製品** 特定の成分が含まれた市販薬
- 控除額** 購入時の支払い額が年間(1月1日～12月31日)で12,000円を超えたとき、その超えた額(上限88,000円)

原則として、対象商品のパッケージには「セルフメディケーション税制対象」マークが表示されています。また、購入

時のレシート(領収書)にも、セルフメディケーション税制の対象商品であることが記載されています。このレシート(領収書)は、確定申告の際には、必要となるので、大切に保管しておきましょう。

なお、セルフメディケーション税制による所得控除と通常の医療費控除(医療費等の支払い額が年間10万円以上が対象)は同時に受けることはできないので、申告者が有利になるどちらかを選択することになります。

\*OTC医薬品とは、薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売されている一般用医薬品のことです。OTCとは、Over The Counterの略で、カウンター越しに薬を販売していることから名づけられました。

▶レシートにも表示されます  
レシート(領収書)には、セルフメディケーション控除の対象商品であることが記載されています。

〇〇ドラッグ 店名

<領収書>

〇〇年〇月〇日 購入日

★メグスリ	1点	680円	商品名	金額
〇〇〇〇〇〇	1点	〇〇円		
〇〇〇〇〇〇	1点	〇〇円		
小計	1点	〇〇〇円		

★印はセルフメディケーション対象商品

平成29年分の確定申告からの適用となりますが、平成29年分の確定申告の一般的な提出時期は、2018年2月16日から3月15日までです。

▶このマークが目印です!

原則として、対象商品のパッケージには、このマークが表示されています。

▶対象となる医薬品  
厚生労働省のWebサイトに「セルフメディケーション税制対象医薬品 品目一覧」として掲載されています。

厚生労働省 セルフメディケーション税制 検索

## セルフメディケーションにチャレンジ!

**どうすればいいの?**  
まずは1年に1度の健診を必ず受診するようにしましょう。対象となる場合は、がん検診も受診してください。そうした病気予防の取組みを行ったうえで、軽い症状に対しては薬剤師とよく相談して、市販薬を使って対処してみましよう。

**上手に行うポイント?**  
セルフメディケーションでは記録が大事です。症状やいつ、どんな薬を購入したか、お薬手帳などに記録しておきましょう。医療機関を受診する際にも役立ちます。また、医療費控除の申告のためにも領収証を保存しておきましょう。



資料請求して、ステキな賞品を当てよう!

共済

# わくわくキャンペーン

2017年4月20日～6月30日

**対象となる方は**

学校または教育機関に勤務している(していた)方。  
勤務していた方は、現在教職員共済のいずれかの共済を利用している方に限ります。

**応募方法は**

各事業所より配布するチラシから応募いただくかホームページからご応募ください。

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

モバイルサイトは  
携帯サイト



資料請求すると  
抽選で  
合計1,000名様に  
あたる!

※ご応募はお一人さま1回限りとなります。  
※賞品の発送は7月下旬以降となります。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

**A. 広島の日本酒 / 「いい風」**

(純米大吟醸720ml)

江戸時代から続く由緒ある蔵元、山岡酒造では丹精こめた酒米を丁寧に自社精米するなど、原料米から一貫して管理しています。  
「いい風」は、雄町米の柔らかく口の中に広がる旨味、さわやかなど越しの芳醇辛口酒です。

冷や〜ぬる燗まで楽しめます!



**B. 茨城の笠間栗プリン&ジャム**

(プリン5個&ジャム1個)

笠間の栗農家が丹精込めて育てた良質な栗を材料に、北海道の新鮮な牛乳と合わせた贅沢なプリンと、食品添加物をできる限り使わずに作ったおいしいジャムの詰め合わせです。



濃厚な栗の味わい!

**C. 栃木のがとー・クラシック・オ・ショコラ**

(直径17.5cm×1箱)

世界有数のチョコレートメーカー、パリーカレボー社のクーベルチュールチョコレートを使用した伝統的なケーキです。濃厚でずっしりとした食感、チョコレート本来のおいしさが味わえます。



アイスクリームと一緒に食べてもおいしい!

**D. 新潟糸魚川のブラック焼きそば**

(3人前×2箱)

新潟県糸魚川市内飲食店の有志「糸魚川うまいもん会」が地域活性化のために創作したB級グルメ。イカ墨ソースを使用した真っ黒な麺の焼きそばです。



トッピングによって味わいに変化!

■本誌「交差点」にホームステイについてのお便りがあった。我が家にも、かつてオーストラリアから女子高生がホームステイに来たことを思い出した。ちよつとオタクなベジタリアンで、肉と魚は一切食べない。そんな彼女に何を食べさせようかと、妻と私はかなり苦労したことを覚えている。  
我が家の子どもたちとも仲良くなり、あつという間に滞在期間の一週間が過ぎた。その間、中学生レベルの英会話でなんとかコミュニケーションをとっていたが、彼女が帰るころには、自分の英語力が少し上達したと感じたのは気のせいだろうか。(目下部)

■この「教職員共済だより」は、年4回発行の季刊誌で、普段は回覧でお読みいただいているのですが、秋号だけは、お一人一冊、お手元に届くように勤務先へお送りしています。  
そのため、秋号の「頭の体操」には毎年多くの応募をいただきます。「今回、500名当選なら当たるよね」とハガキに書かれる方も少なくないのですが、実は当選倍率的には秋号が一番厳しいのです。図書カードの当選は運次第(なかなか当たらない方ゴメンナサイ)。応募といえは、私が担当している「旨いもん」への投稿も、ぜひよろしくお願ひします!(瀧川)

■次男の育児休業から復帰して六度目の春を迎えました。ちょうど復帰した年に長男が小学校に入学し、親子ともども慣れない生活に大変だったことを思い出します。そんな長男も六年生、すっかり背が伸び、いつの間にかランドセルが背中小さくなっていました。かわいい赤ちゃんだった次男も、日々の兄弟げんかで口だけは負けないほどになりました。今春、小学校に入学し、一年間だけ大好きなお兄ちゃんと一緒にです。ここまでこれたのも周囲の理解と応援があったからこそ。感謝の気持ちを忘れずに、子ども達の小学校生活を見守っていききたいです。(佐藤)

■まだ冬なのに突然くしゃみが出始め、鼻や喉までおかしくなる。おかしいなと思われた皆さん、それは「寒暖差アレルギー」なのかも。かくいう私もその症状に悩まされ、春を前に憂鬱な気分になった。寒暖差アレルギーとはその名の通り、特定のアレルゲンはなく気温差により引き起こされるアレルギー様症状のこと。気温差の大きい今年には特に症状の出る方が多かったとか。地球に優しい暮らしをしようと暖房を控えていたのが裏目に出たのだろうか。対策としては、こまめに服を脱ぎ着する、マスクの着用、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるとか、体温調節をすることだが、症状が強いときは薬を飲むしかない。「地球に優しく」と「自分に優しく」を両立する秘策はないものか。(土川)

宿泊  
LODGING

宴会  
BANQUET

公立共済やすらぎの宿を  
用途色々、お得に利用!

婚礼  
WEDDING

会議  
MEETING

公立共済やすらぎの宿  
やすらぎポイントカード

ポイント貯まります。3ポイント貯まります。

やすらぎの宿をWebでカンタン予約!  
Web会員登録中!! スマホからも予約OK!  
PCサイト http://www.kourituyasuragi.jp/  
スマートフォンサイト http://www.kourituyasuragi.jp/smart/



くろすわーどばずる

# 頭の体操

ヒント 原因は免疫バランスのくずれ?

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・日下部信博

## ヨコのカギ

1. 大ヒット、Your Name
5. ほとんど起こらない珍しいこと
7. 光源氏が愛した女性のひとり
9. 思いもよらず、出し抜けに
11. レアル・マドリッド監督、現役時代は頭突きで退場も
13. 宮本武蔵、大谷翔平
16. 故郷へ〇〇〇〇を飾る
17. 下関では、にこらない
19. 恥ずかしいと赤くなる
20. 塩辛の材料によく使われる
22. イタリア語で愛、愛する人
24. 問題用紙の〇〇〇を使って計算した
25. 自覚しないで何かをすること

## タテのカギ

1. ウクライナの首都
2. クロスワードで〇〇トレ
3. 大豆の発酵食品
4. 初夏の紫陽花が美しい、鎌倉の〇〇寺
6. 讃岐、稲庭、伊勢
8. 学問や技術などの経験・修練が十分でないこと
10. 過ぎ去った古い時代
12. NY市場、〇〇平均株価
14. 佐渡に生息する特別天然記念物
15. 築ウン十年の家も新築のように生まれ変わる
18. 天下五剣のひとつ、作は宗近
19. 適当な獲物、利用しやすい相手
21. 〇〇曲折
22. 鍋料理では、まめに取る?
23. ハワイの花輪

## 応募要項

● 応募用紙、またははがき等に答、住所、お名前(フリガナ)、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「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13ページまたは綴じ込みのハガキをご覧ください。

● 応募の締め切りは6月20日(消印有効)。正解者の中から抽選で、100名の方に図書カードを差し上げます。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。

● 応募の際、ご意見、ご感想などお書き添えください。本誌「交差点」またはホームページ「組合員さまの声」に掲載させていただきます。掲載時にはクオカードを進呈いたします。

## 160号の正解

### ポケモンゴロ

応募総数4029通(正解3901通)の中から抽選で500名の方に図書カードをお送りいたしました。ご応募ありがとうございました。

※カギの答は、教職員共済のホームページに掲載しています。