

2018
AUTUMN
vol. 168



教職員共済
だより

伝えたいいのちの重み 17

国際化したシリア内戦 2018

奪われた7年の先に私たちができること



今号の壁紙プレゼントは
コチラから!



教職員共済 だより

2018年 vol.168

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん② 大阪府 うどんギョーザ
- 4 教職員のための防災基礎講座⑥
避難所のあり方と増えゆくニーズ
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間正弘
- 6 伝えたい「いのちの重み」⑩
国際化したシリア内戦2018
奪われた7年の先に私たちができること
フォトジャーナリスト 安田 菜津紀
- 11 World Health TOPICS
カフェインよりも階段で活力を得られる?
- 12 NOTICE (教職員共済ニュース)
- 14 交差点[全国からのお便り]
- 16 知っておきたい 生徒・児童のネットマナー⑦
なぜそんなにハマるの?
ネット依存の深刻な問題
一般社団法人 日本情報モラル推進機構 理事長 竹村 順吾
- 19 連載まんが シンマイ先生⑩ めまたこうたろう
- 20 頭の体操

発行人/泉 雄一郎
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



写真提供:高槻うどんギョーザの会

旨いもん 全国 No.27

大阪府 うどんギョーザ

私の地元の高槻市では『うどんギョーザ』という、うどんをつなぎにした、餃子なのにハンバーグのような一品があります。高槻市近隣のお祭りなどでは屋台に必ず『うどんギョーザ』屋がありますし、飲食店のメニューにだってある、地元では有名なグルメです。

具材はいたってシンプルで、皆さんご存知の餃子の中身に、うどんを細かく刻んで混ぜて焼くだけです。餃子が美味しいのは全国でもよく知られていますが、その中身だけでも当然、美味しさに決まっています。そしてうどんをミックスしたものをアツアツの鉄板で焼けば、シンプルに美味しいのです。

うどんギョーザがいつごろから食べられてきたのか、起源や由来などはよくわかりませんが、『高槻うどんギョーザの会』のHPによると、昭和50年代半ばごろに誕生したようです)、どの店で食べても、間違いなく美味しい!ハズレがないので、高槻っ子がお祭りでは必ず食べる定番のメニューといえます。

皆さんも高槻市に来られた際には、ぜひ一度御賞味ください。またネットで調べれば、レシピもすぐに分かります。簡単なので、ご家庭で作って食べてみるのもいいかもしれません。

(吹田市立青山台中学校 宮井 勝則様より)

「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「楽しむ・応募・投稿」からお気軽に!

教職員共済
http://www.kyousyokuin.or.jp/
掲載者にはQUOカードをプレゼント!



教職員共済は「教職員だけ」が加入できる
教職員のための共済生協です!

教職員のために作られた共済で さまざまなリスクに備えよう!

災害リスク

火災や落雷などに備える

▶ 火災共済

地震・台風などの
自然災害に備える

▶ 自然災害共済

※単独ではご加入できません。
火災共済と同口数でのセット加入となります。

自動車事故のリスク

教職員のための特別な制度で備える

▶ 自動車共済

・公務中の事故は
「等級ダウンなし」
・通勤中の事故も
補償充実コース/6等級以上なら
「等級ダウンなし」

病気やケガのリスク

病気やケガでの入院・手術等に備える

▶ 医療共済 (トリプルガード)

病気やケガでの死亡・障害に備える

▶ 団体生命共済 (トリプルガード)

ケガでの死亡・障害・入院・通院等に備える

▶ レスキューズリー (交通災害共済)

その他
「年金共済」
「新・終身共済」
もあります

損害賠償リスク

業務中の賠償事故、
日常生活の賠償事故に備える

▶ 総合共済

※他にも災害リスク、病気やケガのリスクに備える保障や
退職見舞金など盛りだくさんの保障がセットされています。

日常生活の賠償事故に備える

▶ レスキューズリー (交通災害共済)

※ご契約にあたっては必ず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)をご覧のうえ、制度内容をご確認ください。

スマホから **お見積り**



PCサイトから **お見積り**

教職員共済

「紹介キャンペーン」「自動車共済お見積りキャンペーン」も実施中!

避難所のあり方と増えゆくニーズ

災害が発生すると、学校が避難所となります。避難所をめぐる環境が変わってきた今、被災者の立場に立った避難所のあり方を考えます。

避難所に求められる役割

「避難所」は、災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設で、学校の多くが災害時に避難所となります。しかし近年、避難所をめぐる環境が変わってきました。まず避難の長期化に伴い、被災者の生活の場



避難所の様子。東日本大震災アーカイブ宮城（石巻市）より

としての役割を果たさなくてはならなくなっています。交通のマヒ等による帰宅困難者や外国人など、地域住民以外の人たちの利用も増えています。また、自宅や自動車内など、避難所以外で過ごす被災者に対する物資の配布や福祉・医療など生活情報の発信など、地域の支援拠点としての機能も求められています。

このように避難所に求められる役割が大きく増しているにもかかわらず、学校には避難生活を送るために必要な施設や設備、備蓄などが十分に備わっていません。被災者の多岐にわたるニーズに応えられないのが現状です。

避難所のあり方を考える

避難所といえば学校の体育館ですが、そもそも体育館は日常生活を送る場ではありません。そのため、暑さや寒さの調整、プライバシーを確保することが困難です。

避難生活が長期化するほど、心身ともに健康への負担が大きくなり災害関連死にも繋がります。

整った老人福祉施設を利用する「福祉避難所」があります。

もうひとつは、野外にテントを張り、そこで家族単位で避難生活をしてもらう「テント村」です。テント生活では足を伸ばして眠れるため、エコノミークラス症候群の危険性が少なくなること、また、プライバシーが保てるという利点があります。

地域住民との連携がカギ

本来、避難所運営は市区町村の防災部局が担当することになっています。ですが、学校側から防災部局担当者を引き継ぐまでに時間がかかることがあります。

大規模災害時には、自治体は被害情報の集約や発信、必要な物資・食料の確保、危険箇所への対応等もあるため、担当者が避難所に配置されず、結果、教職員が避難所の開設や運営等について中心的な役割を担うことも考えられます。

阪神淡路大震災のときには、避難所としての施設や設備などのハード面に加えて、避難所運営のソフト面での不足は教職員への負担となっていました。

避難場所の割り当て、避難者名簿作り、外部からの問い合わせや報道機関への対応、避難所の見回り、ごみの処理、トイレ清掃、支援物資の受付、水や食料などの調達・搬送、苦情の対応や調整など、教職員が活動を行っていた実態

す。また、障がいをもつ子どもや小さな子どもがいる家庭では、子どもがパニックを起こしたり、夜泣きするなどの理由で周囲の人たちに迷惑がかかることを恐れて、一般の避難所に滞在できず車中泊を選択せざるを得ない状況もあります。

避難所の滞在時間が長期化する問題などを踏まえて、「生活の場所」として、避難所の環境改善を図っていくことが急がれます。



量は災害後、必要数を制作して避難所へと届ける。【5日で5000枚の約束。】HPより

体育館を避難所とする場合は、高齢者、障がい者、妊産婦、そして、最近では外国人など要配慮者と呼ばれる多様な人への対応が必要となります。更衣室や授乳室の設置や、車いすが利用できる通路幅を確保します。音声だけでなく文字や絵など両

が各種の調査で明らかとなっています。

阪神淡路大震災での教訓は、学校と自主防災組織が連携して避難所運営を行う関係を事前に作り上げることの大切さでした。

防災教育推進協会が昨年度実施した『防災教育に関する調査』では、地域の住民と連携した避難所開設・運営訓練などを行っている学校は少ないという結果となりました。

学校は積極的に地域の自主防災組織と連携し、迅速に的確に避難所生活の支援が実施できるように実践的な研修や訓練を行うのが望ましいと考えます。教職員に必要

な研修のひとつとして位置づけてみてはどうでしょうか。



職員防災組織各班リーダーの研修会にて、職員組織と地域防災拠点組織の連携を確認。横浜市立長津田小学校HPより

熊本地震で運営された「テント村」の様子。野口健事務所HPより



これからの避難所は、被災者の健康を優先する考え方に沿って、テント、畳のある公共施設、公営住宅、ホテルや旅館、民泊施設などを活用して、体育館利用をできる限り減らしていくべきだと思います。

こうした取り組みの例を挙げると、一般の避難所での生活が難しい高齢者、障がい者、妊産婦、病弱者などのために、施設や設備、体制の



笠間正弘
一般財団法人
防災教育推進協会常務理事

1961年宮城県生まれ。子どもたちが自ら考え行動する真の“防災力”を育むため、「ジュニア防災検定」や「防災寺子屋」などの防災教育事業を行っている。著書「わたしたちの防災」

伝えたい いのちの重み

17

国際化した シリア内戦2018

奪われた7年の先に私たちができること

安田 菜津紀 文・写真



夕刻、通り雨が去った村で遊んでいた、クルドの、そしてアラブの子どもたち。

ISとの戦闘に終息 束の間の平穏を慈しむ

今、皆さんが日常の中で最も心が安らぐ瞬間はどんな時だろうか。大切な人々とはどんな人で、最も落ち着ける場所はどこだろうか。人はささやかでも尊いその喜びを、理由なく手放したりはしないはずだ。もしもそんな「当たり前」の日常が、ある日突然、粉々に砕かれてしまったら。一度奪われた日々の営みを取り戻すには、途方もない時を要することになるはずだ。

2011年3月、東日本大震災とほぼ時を同じくして、シリアは「戦場」と呼ばれるようになっていった。各地で反政府デモが大規模に展開され、やがて7年以上にわたる泥沼の戦闘へと突入していく。人口約2200万人のうち、これまで700万人以上の人々が国内での避難生活を余儀なくされ、500万人以上が国境を越え、隣国やヨーロッパ諸国へと逃れている。

今年の春、およそ8年ぶりにこのシリアの地を訪れた。トルコと

国境を接するシリア北東部はIS（いわゆる過激派組織「イスラム国」）との戦闘がほぼ終息を迎え、今その周辺はクルド人勢力の統制下に置かれている。この北東部と飛び地になっている北西部は、2013年から「ロジャヴァ」という名称で実質的に自治区が築かれてきた。シリア国土の中でいえばおよそ3分の1に及ぶ。

ある。「ロジャヴァ」の中心地のひとつであるカミシリでは、朝になるとスクールカバンを背に、学校へと向かう子どもたちが大通りをにぎわしていた。「遅刻しそう！」と朝日の中、息を切らしながら全力で駆けてくる女の子たちの姿は、日本でも見かける光景だろう。市場には瑞々しい野菜が並び、「おーい、寄っていけよ」と売り子たちが陽気に声をかけてくる。一瞬、ここが内戦状態の国であることを忘れてしまいそうなほど、穏やかなひと時がそこにはあった。けれどもひとたび戦闘を経た

地へ足を踏み入れると、無音の空に包まれた褐色の大地が視界に広がる。ISによる占領だけではなく、その後の反政府勢力との戦いや空爆など、何重もの破壊に見舞われた街では、ほぼ廃墟と化してしまっただけでなく、瓦れきの間にはとどころどころ、茶色く錆びついたような色をしていない不発弾の姿が目についた。「故郷で戦闘が終わったと聞き、駆け戻ってきた人たちが地雷を踏んだり、家の扉を開けた瞬間にそこに仕掛けられていた爆弾が爆発したりと、被害が絶えない」と、かつてこの村に暮らしていたという村人が深いため息をついた。電気や水が届かないだけでなく、除去しきれない地雷や仕掛け爆弾も、人々の帰還を阻んでいた。

アフリンを侵攻した トルコの複雑な代理戦争

「シリア内戦」と聞くと、「政府」対「反政府勢力」、そこにISのような過激派組織がいる、という図式で語られることが多い。ただ事態は長引くほどに混迷を極め

てきた。とりわけクルドの人々を巡っては、これまで幾度も複雑な歴史に翻弄されてきた経緯がある。内戦前の全人口約2200万人に対し、クルド人の人口は10%前後を占めていた。一部の人は過去に国籍をなく奪われ、彼らの子どもたち、孫たちは選挙権がなく、進学などにも制限が加わるなど、日常の中でもさまざまな不利益を被ってきた。居住の規制や、クルド語の名前を子どもにつけるにはお金を払わなければいけないなど、日常の細かなところにまで制約が及んでいた。不当な逮捕や拘束も横行していたという。

かつて父親が政権側に拘束されたことがあるという男性が、その経緯を振り返り語ってくれたことがある。「父親は仕事先から帰ろうとしていたところを、突然拘束されました。10日間、おじが毎日のように通い、結局は6000ドルを支払い解放させました。最後まで結局、拘束のはっきりとした理由は告げられませんでした」。拘束されている間、拷問を受け続けたという父親の元に、ある日、海外のNGO調査チームが聞

上/カミシリの学校。自治区が広がって初めて、クルド語での教育が行われているという。

下/今年は雨が少なく、収穫への影響が心配されている。それでも市場で働く人々の顔はどこか清々しく、誇らしげでもあった。



き取りにやってきたという。「けれども父は語りませんでした。それが少しでも外に漏れれば、また捕まり、同じことが繰り返されるかもしれないという恐怖から逃れられずにいたのです」。

内戦が勃発するとクルド人の治安部隊は、主にISなどから街を奪還しながら、徐々に自分たちの自治区を広げてきた。けれどもそんなクルド勢力が力をつけることを恐れたのが、隣国トルコだった。トルコ政府は、自国内のクルド人たちによる自治の要求を刺激することを恐れ、シリアのクルド人勢力を支援するアメリカなどを厳しく非難し続けていた。

今年1月、そんな緊張状態がついに、現実の戦禍となってしまう。クルド支配下に置かれた街の中でも、飛び地のように北西部に位置しているアフリンに向け、トルコとその支援を受けたシリアの反政府勢力のひとつ、「自由シリア軍」が侵攻。3月には街の中心地が包囲、制圧されたのだ。作戦開始以来、子どもたちを含め、300人近くの民間人が犠牲となり、最大約25万人が家を追われ

避難民化したとされる。シリアの政府と戦っていたはずの反政府勢力が、隣国トルコと共に同じシリア国内のクルド人たちに牙をむいたのだ。

アフリン制圧のニュースが伝わってきたとき、私は北東部の中心地、アムダ郊外の村を取材していた。村の人々の間にも、重い沈黙の時は流れていた。制圧後、市民たちの身に何が起きるのかを、戦闘がもはや日常化しつつある彼らには容易に想像できてしまうからだ。一人の男性がふと私を真つすぐ見据え、こう語った。

「クルドの人々に対する迫害は、今に始まったことではありません。けれども欧米諸国も、日本も、今アフリンで起きていることを一言も口にしなないのはなぜなのでしょう」。高ぶる感情を抑え込むように慎重に言葉を選びながら、彼は続けた。「今すぐお金や軍事的な支援が欲しいと訴えているではありません。ただ、子どもたちをも巻き込む殺戮に声を上げ、言葉によってこの地を支えることができないうのでしょうか」。もしかすると何かしらの意

自由シリア軍の 横暴から逃れる クルド人家族の悲嘆

故郷アフリンを追われ、このアムダに身を寄せているご家族を訪ねた。やっと人が一人通れるほどの幅しかない薄暗い階段を上った小さなアパートに、シオラさん(35)は奥さんと小さな二人の子どもたち、そしてもう一家族と7人で避難生活を送っていた。

着の身着のままに逃れてきた一家は、携帯電話のSIMカードの情報等、個人が特定されるものもそのまま置き去りにするほかなかった。自宅に残っていたものから

シオラさんの番号を割り出した兵士が、「戻ってきたら拷問してやる」「お前の子どもを殺してやる」とおどましい内容のメッセージを連日送りつけてくるために、アフリンから離れても決して心は穏やかではいられないのだという。その兵士らはアフリンに侵攻した、自由シリア軍のメンバーだという。

「最初は確かに革命だったでしょう。長く人々を抑圧し続けてきた政権に対して、人々は立ち上がり、自由を求めたんだ。自由シリア軍に希望を感じた人も多かった。だが時が経ち、あまりに多くの勢力や国々の思惑が絡み合い

すぎた。今はもう、殺戮でしかないんです」。長期化していくごとに、それぞれの目的や理念が薄れていく、とシオラさんはため息をつく。

遠く離れた地に逃れ、身の安全を確保できたとしても、新たな地で生活を立て直すのは楽なことではない。シオラさんは元々、弁護士として仕事をしてきた。高度な知識を要する仕事だからこそ、全く基盤のない街で、一から職を探すのは至難の業だ。キャンプに避難する人々と違い、都市部にばらばらに逃れた避難者たちの姿は見えづらく、支援の手からもこぼれがちだ。だからといってこれからは酷暑を迎える季節に、荒野の避難民キャンプに並ぶテントやプレハブで過ごすのはなお厳しいだろう。そして心配事は、仕事や資金の問題に留まらない。

「私たちが家を追われたのは、ちょうど雨季の終わりでした。子どもたちは曇り空を見るだけで、恐がるんです。爆撃やそこから逃げまどった日々の記憶が蘇ってくるのでしよう」。例えここでの生活が根付いていったとしても、心の



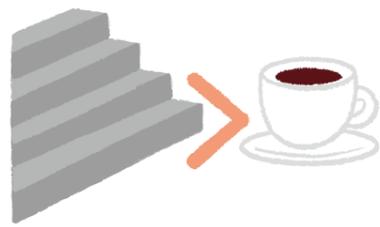
上/瓦れきが残されたままの村に、家族と共に戻ってきた8歳の少女、アマルちゃん。大きな物音がすると、半ばパニック状態に陥ってしまうことがあるのだと、ご家族は話す。
下/村の中に残る不発弾。子どもたちの手の届くところに、こうした爪痕が残されたままだ。



ISやその他の武装勢力により、幾度も戦闘に見舞われてきたハサカ郊外の村。



日本ではあまり報道されていない世界の健康ニュースの中から、だれもが無理なく取り組める健康情報をご紹介します。



オコナー教授は、対象として少し動くだけの余裕はあるが、着替えたりシャワーを浴びるほど十分な時間が取れない会社員を想定したといいます。会社員でも階段なら天気は左右されることはないわけです。

オコナー教授は、「わずか10分間だけの階段の上り下りの特別な有効性を明らかにするためにはまだまだ多くの研究をする必要があるだろう。また、水泳に行く時間はなくても、10分間階段を上り下りするのは誰でもできる」とコメントしています。

出典：『Physiology & Behavior』

コーヒーを飲むより階段を上り下りする方が気分の活性化に効果的かもしれない、という米国ジョージア大学の研究結果が報告されました。参加者はいつものペースで10分間階段を上り下りするだけで、50mgのカフェイン(栄養ドリンク1本分)を取るよりも活力を得られるというのです。「まず、カフェインとプラセボ(偽薬)のどちらにも覚醒効果にあまり差が

ないことを発見した」と共同研究者のバトリック・オコナー教授は語っています。そして、「運動によって参加者はより多くの活力を感じたのに対し、50mgのカフェインではそれほど効果が得られなかった」とのことです。研究チームは、何時間もコンピューターの前で過ごし長時間の運動をする時間のない会社員を想定して実験を行いました。参加者は別々の日に、カフェインまたはプラセボのカプセルを摂取するか、30分ほどの階段を10分間ゆっくり上り下りしてその効果を見ました。

調査には、女子学生18名(18〜23歳)が参加しました。参加者は全員、慢性的に睡眠不足で睡眠時間が6時間30分未満であると報告していました。カフェインと運動の効果を比較検討するために、各グループは、言語試験とコンピュータによる試験を行い、参加者の感覚、認知課題の成績を比較しました。カフェインと運動のどちらも、注意力や記憶に大幅な改善は見られませんでした。階段の上り下りは、仕事のモチベーションをわずかに高めました。



頭がさえない日の午後、ブレイクタイムは階段へ急ごう

カフェインよりも階段で活力を得られる??

復興にはさらに時を要するかもしれないのだ。「今の私たちは自ら未来をつかむことができないのです。ただ受け身で、運命を待つほかないのですから」。アフリンでは侵攻直後から民兵組織の兵士らによる略奪が横行していると報じられてきたが、今では占領した民兵組織同士の間で衝突まで起きている。

尊重された日常を 未来ある子どもたちに 見せるために

この地の争いに、出口は見えないのだろうか。そんな暗澹とした思いを抱えながら、ある夕方、雨季終わりの農作業を見させてもらおうと、郊外の小さな村を訪れた。徐々にオレンジ色に染まってい

く西日の中、子どもたちのはしゃぐ声が響いている。ふと二人のお父さんが、彼ら、彼女たちを指さしながら誇らしげに声をかけてきた。「ご覧、あそこでクルドの子どもとアラブの子どもたちが一緒に遊んでいる」。

7年という月日、あまりに多くの勢力や国々の思惑が混沌の中

で絡み合い、人々は分断されてきた。「アラブ人たちが過激派組織と一緒に自分たちを攻撃した」と憎むクルド人もいれば、「クルド人たちが不当に自分たちを支配している」と抵抗するアラブ人たちもいる。もちろんその溝はクルド、アラブに留まらず、もっと細かな対立、あるいはもつと大きな勢力の衝突、と挙げていけばきりがなく、そして望まざるに巻き込まれてきたからこそ、共に生きる道のりはなお険しいままだ。けれどもこうして同じ場を当たり前のように分かち合える子どもたちの姿に、改めて思う。まず、大人こそが未来を放棄せず、手を取り合い、その背中を彼らに見せなければ、と。

4月、シリアで化学兵器を使用したとされる報道が広がった際には、世界中からの非難がこの地に向けられた。日本でも大きく報じられ、怒りや悲しみの声が確かに上がった。けれどもその後続く戦闘をよそに、世界は再び沈黙へと戻っていった。「化学兵器は認めない、でもそのほかの戦闘は黙認するってことか」とシリアの友人が

悔しそうにつぶやいたことが忘れられずにいる。

もう一度、想像してほしい。一日の中で大好きな時間、場所、そして身近な人々を。そこから少しずつ思いを馳せてみたい。その大好きな時間、場所が戦闘によって7年以上も奪われ続けているとしたら。近くにいたはずの人々と、7年以上上らばらばらに暮らすことを余儀なくされてしまったら、と。

避難生活を送っている人々の「非日常」は、「日常」と地続きだったからこそ、私たちは心を寄せることができるはずだ。手を携えていかなければならないのは、シリアで生きる大人たちだけではな



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。共著に「アジア×カメラ「正解」のない旅へ」(第三書館)、「ファイナダー越しの3.11」(原書房)。上智大学卒。



戦闘が去った村に、家族と共に戻ってきた少女たち。

い。私たちもまた日本から国境を越え、心と心をつなぎ合っていくことができることを、これからの世代に示していくときではないだろうか。

年に1度の拡大配布号なので、あらためて…

教職員共済は、こんな団体です

教職員共済は、学校・教育機関で働く方々だけが加入できる厚生労働省の認可を受けた職域で唯一の共済生協です。

教職員とそこそご家族の「万一」のために手頃な掛金で備えられる、さまざまな共済を提供しています。

教職員共済は、「つながり」と「信頼」を原点とする生活協同組合として53年歩んできました。

毎年のように起こる自然災害、教育現場で起こる賠償事故、思いがけない自動車事故や病気・入院など、私たちはさまざまなリスクにさらされています。

そんな「もしも」に備えるなら、「教職員」のための共済、教職員共済に加入しませんか。

昔から災害の多い日本で、教職員どうしの助け合いから生まれました



職域唯一の認可共済生協として、50年を越えた今も着実に発展し続けています

2014年度には総資産8千億円を突破!

今では10種類もの共済が揃い、教職員の皆さまのトータルライフをサポートしています

教職員のご友人・ご家族等をご紹介いただくキャンペーンも実施中!!

●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・公立大学(附属等含む)、高等専門学校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)	(082)909-7100		
静岡	(054)251-1085				

●共済金請求のご連絡●

0120-065411

受付時間:平日午前9時~午後5時30分

●自動車事故・ロードサービスのご連絡●

0120-492509

24時間受付

教職員共済「紹介キャンペーン」のお知らせ

教職員共済では、昨年度に引き続き、紹介キャンペーンを実施中です。

「ご紹介者」と「ご紹介いただける方」ペアで抽選200組(400名様)に、ご当地の「旨いもん」が当たります。

さらに、抽選に関係なく全員に「あむりんグッズ」をプレゼントいたします。

教職員共済の組合員の皆さま、この機会にぜひ教職員のご友人等をご紹介ください。

教職員共済 紹介キャンペーン

キャンペーン期間 **2019年1月31日**まで

教職員のご友人等をぜひご紹介ください!

【ご紹介者】と【ご紹介いただける方】、ペアで抽選200組(400名様)に、ご当地の「旨いもん」をプレゼント!



新潟万代シティバスセンターの立ち食いそば屋の名物カレー。だしの効いた懐かしい味わいで、B級グルメファンから熱烈な支持を集める一品をレトルトパックにしました!!

新潟 **バスセンターのカレー**
1.5人前(220g) 中辛×4個

賞品はどちらか選んでご紹介ください!



千葉県を代表する銘菓のひとつ。落花生の風味が活かした生地は上にかかった白砂糖のすり蜜との相性バツグン!サクとした歯触りと、優しい味わいは、年齢問わず喜ばれます。

千葉 **落花煎餅**
34枚(17袋)入り

Wプレゼント!

抽選に関係なく全員に「あむりんグッズ」をプレゼントします。

キャンペーンの概要

ご紹介者になれる方

教職員共済の組合員である方。
※現職・退職を問いません。

ご紹介いただける方

職域(学校・幼稚園・教育関係機関)に勤務される同僚・お知り合いの方などをご紹介ください。
※再任用の方もご紹介いただけます。
※ご家族の方もご紹介いただけます(職域に勤務の場合)。

キャンペーン期間

2018年8月1日~2019年1月31日
当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
賞品の発送は2019年3月上旬以降となります。

ご注意

※教職員共済から資料の送付や連絡があることを、ご紹介対象者に必ずお伝えください。
※ご紹介対象者がすでに教職員共済の組合員である場合は、その方がまだ加入していない共済をご紹介ください。

WEBからもご紹介いただけます!

教職員共済

検索

<http://www.kyousyokuin.or.jp/>



ご紹介いただける共済はこちら

業務中の賠償事故も補償!

総合共済

火災共済

(住宅災害等給付金付火災共済)

自然災害共済

レスキュースリー

(交通災害共済)

新・終身共済

(終身生命共済)

トリプルガード

(団体生命共済・医療共済)

年金共済

(年金共済・適格年金共済)

自動車共済

車両共済

(車両保険)

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/>



スマホからも見やすい!

交差点

[全国からのお便り]

銀杏拾い

秋田県 針金 貴子
街路樹のイチヨウの黄色とドウダンツツジの赤が映える季節になりました。落ち葉を掃き集める方は大変ですが、鮮やかな自然の色を眺められるのは、忙しい日々の中でふっと癒される瞬間です。

この時期思い出すのは、小さい頃、近所のおばさんと近くの神社に行つて拾った銀杏です。見た目はさくらんぼのようにかわいいのに、強烈な臭いを放つ銀杏の存在を知った時の衝撃は忘れられません。

週末登山

香川県 植松 紀子
50代後半を迎えても、土日は四国内の山々に登っています。前日夜に登山口まで行き、車中泊。夜明けとともに登りはじめ、昼前には下山。

この頃は「分県別登山ガイド」をめぐって、標高差の大きい山を好んで登っています。下山後は地元の方々がお菓子を「柚子製品」「梅干し」など、ゆつくり見て多めに購入し、地元の方々を応援しています。まだまだ行きますよ。

携帯ゲームに危機感

静岡県 望月 尊文
親のバルーンバレーの試合の時、応援をしないで携帯ゲーム機で遊ぶ子どもの多さにびびりしています。遊園地に行っても待っている時にゲーム機のスイッチを入れ、少しのスキマの時間もゲームにつき込んでいる子も見られます。

人生、自分の自由に使える時間を計算してみると意外に短いものです。その貴重な時間をゲームにあてていることに親は気づいているのでしょうか？息抜き程度のゲームならいいのですが、習慣化しているゲームは危険だと思えます。

総合共済に感謝

愛知県 柴田 育子
「総合共済」には、かなり昔から入っていますが、日々の生活では意識したこともありませんでした。ところが、昨年の6月、慣れない草刈機で広場の草を刈っていたところ、小石がはねて近くに停めてあった車を直撃！あつという間にガラスがコナゴナになってしまいました。

しゃべっていたところ、「総合共済」に入っていたことを思い出し、すぐにTEL。ドキドキしましたが、すばやく、また、丁寧に対応していただき、涙が出るほどうれしかったです。こういう時のためがあるんだなあ…。若い人たちにもこのことを伝えたいと思います。ありがとうございます。

保障について考える

茨城県 森永 佐由美
少し前に日頃の健康管理を怠っていた結果、腹腔鏡手術を受けました。今まで保険を使うこともなく来ましたが、この時ばかりは少し考えさせられました。

心も体もリフレッシュ

埼玉県 土谷 昌秋
いろんなことがある学校の一週間。週末になると心も体もくたくたになることがある。そんなときの私のリフレッシュ方法は、週末のラグビー観戦である。ラグビー好きの妻とちよっぴりのお酒を供に、聖地、東京秩父宮ラグビー場に向かい、年甲斐もなく大声を出す。いいゲームには惜しみなく拍手をし、時にはぼろりと涙する。



この機会に断捨離！

北海道 米野 由利子
引越して今のアパートに住んで1年経つというのに、居間以外の部屋にはダンボール箱が積み重なっています。この機会に断捨離！なんて考えてもいますが、手付かずの状態。休日は日頃の睡眠不足、ストレス

六十路の独り言

三重県 辻 栄子
父母との死別、子どもの独立、教え子の巣立ちと、年を重ねるにつれて、

度重なる別れの辛さが身にしみる。あの年齢を境に、楽しい数多くの出会いから、心痛極まりない惜別の日々に襲われる。「老いの残酷」という人生最大の試練！
それでも、活路を見出そうと、新しい世界の門戸をたく。その先にある眩しいばかりの輝かしい出会いを求めて…。

合唱コンクール

福岡県 岩本 健司
我が校では、校長室の真上(3階)が音楽室になっています。毎年、10月になると、子どもたちが一生懸命練習する透き通った歌声が聞こえてきます。慌ただしい毎日に追われ、自分を見失いかけている時に「ホッと」できるひと時です。

学力向上、体力向上に右往左往している毎日ですが、「心の豊かさ」を育てることを忘れないように、教育活動を推進していこうと改めて痛感します。
今年の『合唱コンクール』もとても楽しみです。

役に立つ訓練

大阪府 大澤 浩一
通勤の電車が突然停止。あちこちの携帯が一齐に鳴り出した、大阪北部の大地震。電車から降ろされ、交通手段がなく徒歩で学校へ向かうと、途中の学校からは、保護者とともに下校する小・中学生と多数出会いました。焦る気持ちで2時間かけ、学校に到着した時には、ほとんどの子どもが帰宅した後でした。
幸いケガ人もなく皆無事でホッとしました。避難訓練、引取り訓練が役に立ちました。改めて「備えあれば憂いなし」肝に銘じた出来事でした。

子育て世代の保障の考え方が知りたい!

『子育て応援ガイド』は、子育て世代の皆さまの、保障の考え方をまとめた小冊子です。ご希望の方、**先着300名様**にプレゼントいたします。19ページのハガキに、「希望する」に☑をつけてご応募ください。

「まずは内容を確認したい」という方は、冊子の内容をPDFでご用意しています。こちらをご利用ください！(ホームページからも、いつでもダウンロードできます)

知って
おきたい

生徒・児童の ネットマナー

7

保護者編
3/3

なぜそんなにハマるの？ ネット依存の深刻な問題

スマホの普及にともない、ネットの使いすぎで生活を損なう「ネット依存症」が問題視されるようになりました。重度な症状になると、もはや自分の意志ではネットを手放せなくなり、普通の生活に戻るには多大な苦勞が必要になります。なぜ子どもたちはそれほど「ハマる」のか、未然に防ぐためにはどうすればいいのか、保護者が知っておきたいことをご紹介します。

「ニュースで目にする 「ネット依存症」とは？」

最近、「ネット依存症」という言葉をニュースでも見かけるようになりました。言葉のイメージからは、ネットの使いすぎで勉強や仕事に疎かになったり、寝不足が当たり前になったりしてしまふこと、と理解される方も多いと思います。しかし、「依存」という言葉は、本来はもつとつきりとした「病気」であることを示しています。ここでは「通常の日常生活が送れなくなるほど、ネットから離れられない状態」と考えることにしましょう。

逆に言えば、ひとたび「ネット依存」の状態になったら、そこから回復するのは容易ではないということです。今回は、そうなる前に知っておきたいことをご紹介します。

自分の意志で止められなくなり 深刻な状態を招くことも

横須賀の「久里浜医療センター」には、日本で数少ないネット依存治療部門があります。担当の先生によると、ネット依存の典型的な症例は「中学生からネットゲームをはじめ、高校生でハマって抜けられなくなる」パターンとのことでした。

重度な場合は、入院することもあります。1日に10数時間をゲームに費やし、引きこもり状態になっていたりと、健康を大きく損なっていた

ネット依存を防止するために 今からでもできること

ネット依存の子どもの保護者は、「成績の低下」ではじめて状況に気づく、というケースが多いそうです。これは「子どもの生活への無関心が事態を悪化させる」ことを示しています。単にゲームに夢中になっているだけなのか、それとも自分へのコントロールを失いつつある状態なのか。子どもの普段の生活を知ってい

大人だって「ネット依存なんて子どもの問題」 なんて考えていませんか？

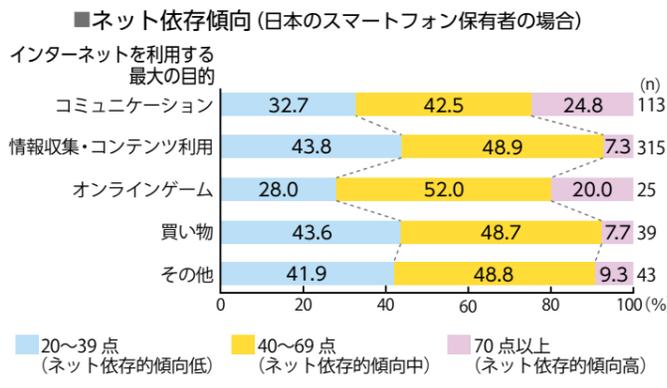
昔から、依存症は色々あります。タバコ、酒、ギャンブル、買物。依存症でなくても、趣味や恋愛、芸能人などに夢中になって、私生活に支障をきたすことは珍しいことではありません。

ネット依存はたまたま子どもが目立つだけであって、大人でもネット依存症になる人、または依存傾向が高い人はたくさんいます。

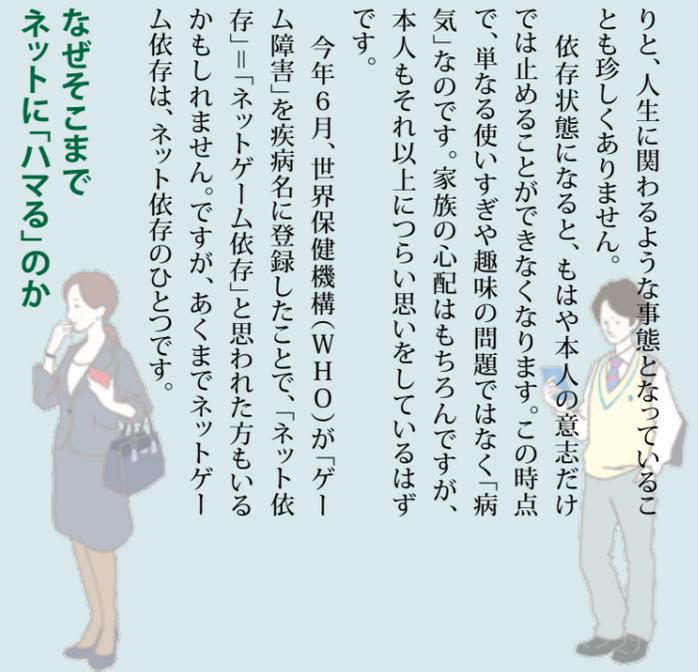
2012年、全国の中・高校生に行った厚生労働省研究班の調査では、ネット依存症の恐れがある中高生は51万8千人（8.1%）、なかでもオンラインゲームに対する依存度が高いとありました。

一方、2013年、16歳以上の男女におこなった総務省の調査では、LINEをはじめとしたSNSなどのコミュニケーションをメインにスマホを使用する人の約25%が、ネット依存傾向が高いという結果になりました。

「通知が気になって、スマホを何度も見てしまう」人は、ネット依存度が高い可能性があります。久里浜医療センターのホームページをはじめ、インターネット上でも、簡単にネット依存のチェックができます。「ネット依存チェック」で検索してみてください。



総務省「ICTの進化がもたらす社会へのインパクトに関する調査研究」(2014)より「Young20」の判定方法を用いて、ネット依存傾向を調査した結果



なぜそこまで ネットに「ハマる」のか

ゲームにハマる子どもは、昔から珍しくありません。なぜネットになった途端に、問題が深刻になるのでしょうか。

その大きな理由は、ネットゲームに「終わりが無い」ことです。

前回に続いてクルマのレースゲームを例にすると、レースを勝ち抜いて、最後に世界グラフィックを獲得したら「終わり」。これが昔ながらのゲームです。

それに対し、ネットゲームでは定期的に新しいコースや、クルマをパワーアップするアイテムが配信されます。やるのが尽きないため、飽きずにつまづいても続いてしまうのです。



ば、何かしらの兆候はあるはずですが、例えば、

● 食事の間も全くスマホやゲーム機を手放さなくなった。

● 操作を中断することに異常に強い拒否反応を示すようになった。

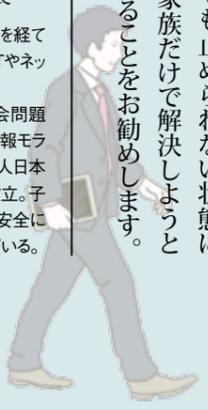
● 明らかに寝不足が長く続いていた。

もちろん、普段から利用時間を決めて、ネットの使いすぎを防止することにも大きな意味があります。

しかし、ルールとはときに破られるもの。「約束したから大丈夫」ではなく、子どもの日々の生活を見守ることが大切だと思います。

何か違和感を覚えたなら、いま子どもがどれくらいネットを使っているのか、話し合っ把握してみてください。保護者が関心を向けること自体が、子どもにとっては最初のステップになるはず。

そして、もし説得しても止められない状態になつてしまったときは、家族だけで解決しようとせず、専門家に相談することをお勧めします。



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オッツへ。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志して「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。

くろすわーどばずる

頭の体操

ヒント ペース配分が大事

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

タテのカギ

- 記号は「&」
- 丸太を割った燃料
- 魔法使いが唱える
- 〇〇をねぎらう
- 〇〇〇を想定した避難訓練
- はてなマーク
- 鳴き声はホーホケキョ
- ギュッと抱きしめる
- Wi-Fiは無線〇〇の規格
- 大きな三角のお墓
- 本番前に整える
- 十二支の二番目
- つくのが下手で、バレバレ
- タテ←→
- ドライバーでクルクルと締める

ヨコのカギ

- 体を丸めて身を守る動物
- 川の流れの行き着く先
- 〇〇とケンカは江戸の華
- 二日酔いに効くといわれる果実
- バレ、バスケット、サッカー
- 浄瑠璃、〇〇〇〇千本桜
- 10円玉のメイン素材
- ものを保管する建物
- 〇〇〇解答
- 25匹目の〇〇〇〇を狙う
- 贅沢にキャンプを楽しむ
- 映画の〇〇〇に浸る
- フェアウエーの周りにあり、草が多め

切り取り線

切り取り線

教職員共済だより

2018 vol.168

2018年10月11日発行(年4回発行)

発行人 泉 雄一郎 編集 事業メディア部

発行所 教職員共済生活協同組合

T.162-8624

東京都新宿区山吹町10-1

ラポール日教育

電話03(5228)0661(代)

166号の正解

「ガーデニング」
応募総数445通(正解435通)の中から抽選で100名の方に図書カードをお送りしました。ご応募ありがとうございました。
※カギの答はホームページに掲載しています。

応募要項

- 右の応募用紙にクイズの答とアンケートをご記入の上、お送りください。
- ご応募の締め切りは12月末日(消印有効)。
- 正解者の中から抽選で、300名の方に図書カードを差し上げます。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。
- ご応募の際、ご意見・感想などお書き添えください。本誌「交差点」やホームページの「組合員さまの声」に掲載させていただきます。掲載時にはクオカードを進呈いたします。またメールアドレス(匿名)にてご紹介させていただきます(ご返信は不要)。
- 教職員共済のホームページからご応募いただけます。(複数応募無効)



料金受取人払郵便



差出有効期間
2020年9月
30日まで
切手は不要です

162-8790

東京都新宿区山吹町10-1
ラポール日教育

教職員共済生活協同組合
教職員共済だより編集係



切り取り線