

2019
WINTER
vol. 169



教職員共済 だより

学校ではたらく人々
養護教諭は全児童を見守り
教職員を支える、縁の下の力持ち



今号の壁紙プレゼントは
コチラから!



教職員共済 だより

2019年 vol.169

CONTENTS

- 2 新春のごあいさつ
教職員共済生活協同組合 理事長 泉 雄一郎
- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん[㊤] 茨城県 すみつかり
- 4 学校ではたらく人々
養護教諭は全児童を見守り
教職員を支える、縁の下の力持ち
- 6 知っておきたい 生徒・児童のネットマナー[㊤]
チャットはケンカになりやすい?
大切な友達を誤解で失わないために
一般社団法人 日本情報モラル推進機構理事長 竹村 順吾
- 8 不機嫌な教室[㊤]
「ブラック校則」をなくそう
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
- 10 「疲れ」にうまく対処しよう[㊤]
短時間で熟睡して、スッキリ目覚めよう!
- 12 交差点[全国からのお便り]
- 14 それでもここにあるふるさと[㊤]
世界の仲間と「体感」する20億キロメートル
～難民とともに進む一歩～
- 16 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 18 自治体により加入が「義務化」?
「自転車保険」ってどんなもの?
- 20 教職員のための防災基礎講座[㊤]
学校の受援力を高めよう
一般財団法人 防災教育推進協会常務理事 笠間 正弘
- 22 編集後記
- 24 頭の体操
連載まんが シンマイ先生[㊤] めまたこうたろう

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



茨城県 すみつかり

のびしろ日本一の茨城県にあって、のびしろ日本一の食べ物かもしれないのが、今回ご紹介する「すみつかり」。筑波山周辺の茨城県西部地域や栃木県など北関東で主に食べられている伝統食です。呼び方もその地域によって「すみつかり」「すみつかれ」「しもつかり」などの名前で昔から親しまれており、栃木県で呼ばれる「しもつかれ」がもっとも一般的かもしれません。

節分の豆まきが過ぎて寒さが一層厳しくなると、「はあ～、すみつかりが食いたくなってきたっぺよ」などの会話が聞こえてきます。というのも、すみつかりは2月の初午(2月最初の午の日で、稲荷神社を祭る日)に合わせて作り、赤飯と共に稲荷様にお供えします。

地域や家庭によって違いはありますが、主な材料は、炒った大豆、大根、人参、鮭の頭、油あげなどになります。これに酒粕を加えて大きな鍋で煮込みます。我が家では、仕上げに酢を加えますが、加えない地域もあります。最大の特徴は大根で、竹でできた鬼おろしで粗くおろしてあり、独特の食感が味わえます。出来立てよりも冷えて味が染みたほうが、さらに美味しくなります。

温かいご飯に「すみつかり」が、冬の定番食。私たちの地域のソウルフードです。

(つくば市立並木小学校 江尻 佳之様より)

「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!

◆ 新春のごあいさつ ◆ 助け合いの輪をひろげる一年に

あけましておめでとうございます。2019年の年頭にあたり、組合員・ご家族の皆さまにごあいさつを申し上げます。

昨年は、大阪府北部地震、西日本豪雨、台風21号、北海道胆振東部地震、台風24号など、自然災害があいつぎました。教職員共済では、その都度災害対策本部を立ち上げ、事業所と連携した取り組みをすすめてまいりました。2018年11月現在、災害にともなう共済金として、5125件、約9億330万円を組合員の皆さまにお受け頂くことができました(注)。

多くの組合員の皆さまから掛金をお預かりしているからこそ、このような共済金のお支払いができるのです。被災された組合員の皆さまを教職員全体で支える「助け合いの輪」の力によるものです。

教職員共済生活協同組合 理事長

泉 雄一郎

しかし、年金・医療・介護制度などの負担増や給付減が続いている現実があります。先細る社会保障に将来への不安が増しています。憲法の規定に則り、消費税率の上乗せ分は、社会保障の充実のために効果的に活用してもらいたいものです。

公的機関による「公助」に頼るだけでは、安心して日々の暮らしを過ごせそうにないときだからこそ、「共助」「共済」が果たす役割が高まっています。

教職員共済は、創立50周年を機に、新たにキャッチフレーズを「あんしん むすぶ」と定めました。組合員の皆さまに、安心を提供していくこと、それが私たちの使命です。そして、「つなぐ 未来へ」。

支えあい・助けあいの理念をひろげ、教育関係者にとつて、なくてはならない存在になることを通じて、日本の教育と子どもたちの未来に寄与する教職員共済であり続けなければならないと、決意も新たにしています。

(注) 総合共済、火災共済(地震・噴火見舞いを含む)、自然災害共済の支払い件数、金額(2018年11月30日現在)



養護教諭は全児童を見守り 教職員を支える、縁の下の力持ち

多くの学校で、ひとりしかいない養護教諭。子どものケガを見てくれる先生というイメージですが、実際の業務はどのようなものなのでしょうか。また、養護教諭に求められている役割とは？
地域との連携や「チーム学校」のあり方について、
埼玉県鳩山町立亀井小学校の養護教諭、杉田利枝子先生にお話を伺いました。

多岐にわたる 養護教諭の業務内容

杉田先生が養護教諭となられてからこれまでの歩みを教えてください。

一生続けられる仕事として養護教諭を選び採用まではスムーズでしたが、赴任後は新採でも養護教諭はひとりしかいないため、すべて自分で考えて業務をこなさねばならず大変でした。そんな20代を経て、養護教諭として「もう、どんなに荒れている学校に行っても大丈夫」と自信が持てるようになったのは、30代半ば。子どもの成長を見守れるという、仕事の楽しさがわかったのは40代になってからです。かつては「学校は担任の先生が中心だし…」と考えていたこともありましたが、今では「養護教諭



全世代の教職員と、忌憚なく話ができるという杉田先生。

諭はひとり。すごいよ」と自信を持てるようになり、楽しく仕事をさせてもらっています。

その養護教諭のお仕事について教えてください。

養護教諭のメイン業務は、健康診断と救急処置です。健康診断は児童と先生、学校全体を動かすので、本当に大変。その時期は体重が落ちるほどです。健康診断と一言でいっても、計画を立て始めるのは1月から。4月になると担任の先生方が印刷機を使うようになるので、新年度が始まるまでに職員会議の資料や保護者に出すお知らせなどの各種書類を整え、印刷します。実施後も事後処置として治療勧告が必要な児童への通知を出す。それをしながら新就学児童の検診準備と、日程だけはいえない忙しさがあります。アレルギーを持つ新入生にも対応が必要で、まず入学前に調査をして、アレルギーのある児童の保護者と個人面談を行い、方針を決めます。また、食べられないものがあること、児童が代用食を持つことについてクラスの理解、教職員の理解が必要となります。また、疾患のある子どもにも注意が必要です。水泳や持久走などでは「顔色に気をつけて」と職員に必ず声をか

けますし、私も注意して見えています。職員間の共通理解が大事ですね。

共通理解や認識は、どのように行っているのですか。

生徒指導委員会などの月一の会議はありますが、ちょっと気をつけてあげたほうが良い児童がいると、職員室に行くと、その場で話すことが多いです。職員室にはよく顔を出し、情報収集をします。反対に先生が保健室に来ることもあって、ちょっとした愚痴をこぼしていることもあります。この愚痴を聞くことも、養護教諭の大事な仕事だと思っています。というのも、担任の先生の精神状態は子どもに大きく影響するんです。なので、ちょっと疲れている先生がいたら、放課後、「窓閉めにきましたー」とか「日直です」などと言いなながら教室に行きます。そこで世間話をしたり愚痴を聞いたり「大丈夫だよ」って声をかけたり。担任の先生が心穏やかにいられるにはどうしたらいいのかも、常に考えています。

学校全体で 児童を見守る

不登校や保健室登校など、実際に増えたと実感されますか？



保健室のぬいぐるみは、子どもの心をほぐすのに役立っている。

んを取って人間関係を作り、情報交換をしてほしいです。自分たちが持っているごく当たり前の医学的な知識でも、意外と先生方は知らなかったりするんですよ。

反対に先生方には、もっと保健室に通って話を聞いてもらいたいです。養護教諭は学校ですべての児童を見守っているポジションで、いっぱい情報を持っています。

「チーム学校」として、専門性のある養護教諭を上手に使ってほしいと思います。一方で会議時など、先生方には資料があるのに事務職員や養護教諭にはないなど、「チームとは？」と思うこともまだまだあります。これからも現場を変えていく必要があるでしょうね。

ありがとうございました。

ここ20年ぐらいで増えた気がします。不登校といっても色々あって、「具合が悪い」と保健室によく来る子が不登校になるパターンもあれば、突然来なくなってしまう子もいる。性別や年齢に特徴があるわけでもありません。いつでもなってしまう可能性があります。不登校の理由は、児童自身もわからないことが多いですよ。きっかけは、友達から何か言われた、担任との相性が悪いのですが、クラス替えや担任が変わっても、出て来られないままだったりする。原因はひとつではないんです。

家庭にも原因があるのでしょうか。

それもあります。家庭は木でいうところの根この部分で、子どもにものごいパワーを与えてくれるんです。家でごはんを食べたり家族から温かい言葉をかけられることで子どもは安心して、力を蓄えて学校で頑張れる。でもパワー不足だと、子どもは頑張ろうという気持ちになれない。学校に行くエネルギーが生まれないのかな…と思います。不自然なあざを作って学校に来る児童も、どの学校にもいます。そういう時はすぐに校長に報告し、日時、あざの位置、子どもとの会話などのメモを残します。記録しておかないと、通報や経過観察も出来ないですしね。

プレッシャーを減らせば 児童のケガは減る!?

これまでの養護教諭生活の中で、校長先生が変わると児童のケガの件数が増減するという杉田先生。その理由は？

私は「ケガをしないように」という言葉がとても嫌い。というのも、子どもたちには逆に「ケガをなさい」というメッセージとして伝わってしまうからです。普通にしていればなにも起きないのに、「ケガをしないように」と言われると意識してしまい、普段と違う行動を取ってケガに繋がる。大人もそうですけど、変なプレッシャーがかかるとミスをしがちですよ。校長先生がおおらかな方だと、担任の先生ものびのび指導できるので、児童も萎縮せず、のびのびケガなく過ごせるんです。



アロママツとクロマツに見守られる亀井小学校の児童たち。ケガももちろん少ないとのこと。

養護教諭として 教職員に望むことは

若手の養護教諭へのアドバイスを
お願いします。

若い養護教諭さんは、できるだけ職員室に行つて、教職員とコミュニケーション

生徒・児童のネットマナー

知って
おきたい

チャットはケンカになりやすい？ 大切な友達を誤解で失わないために

コミュニケーションのトラブルは、多くの人がネットでぶつかる問題です。
とくに学校の人間関係を中心に生きる子どもたちの場合、
ひとたびトラブルが起きると、毎日が大変に苦痛なものになってしまう恐れがあります。

多くの子どもが直面する コミュニケーショントラブル

ネットでのケンカは、エスカレートしがちですが、なぜそうなるのでしょうか考えると、意外と難しいものです。子どもたちをトラブルから守るため、「なぜ」と「どうしたらいいのか」を解説します。

どんな人間でも、時には人とすれ違ったり、誤解したり、気持ちがぶつかってしまうものです。こういった対人経験は、子どもたちが成長する上で欠かせないものですが、それがネット上で起きると深刻な問題を引き起こすことがあります。

コミュニケーションの問題は、ネットのトラブルの中でもっとも身近なものです。子どもたちに「ネットで困ったこと」を聞いてみると、友だちとの言葉のやりとりで傷ついた、あるいは直接自分に向けたものでなくても「心ない言葉を目にして不快な気持ちになった」という声がよく挙がります。

ネットでのケンカは、対面のそれよりも深刻になりがちです。その理由は何なのか、防ぐにはどうすればいいのか。そして、子どもたちにとどのように伝えていくべきか、考えてみましょう。

ネットの書き込みは相手に 何回も同じことを言うのと等しい

面と向かった会話と、メールやLINEなどちです。これは簡単に楽しい反面、自分の気持ちがあまく伝わらない場合もある、ということを知っておく必要があります。

「いいよ」という言葉には、「はい」と「いいえ」どちらの意味もあり得ます。相手からの問いかけに、自分は「はい」の意味で「いいよ」と返したのに、相手が「いいえ」の意味で受取ってしまったら、そのままケンカになってしまうかもしれません。

もし相手が突然怒りだしたときは、ひよっとしたら誤解があるのかもしれない。言い返すより先に、なぜ怒っているのかを聞いてみると良いでしょう。

ちょっとした誤解でもケンカになることがあるのですから、相手を直接傷つけるような言葉は、たとえ冗談であっても絶対に書き込むべきではありません。「バカ」「嫌い」「死ぬ」「こんな言葉は、相手の心を本当に傷つけてしまうものなのです。」

に代表されるネットの書き込みの、一番の違いは何でしょうか？

それは「言葉が残る」ということです。顔を合わせた会話であれば、その場で流れてしまう言葉も、ネットに書き込むと、それはずっと残り続けます。そのため、相手はそれを何度も読み返すことができます。過去に書いた発言も、さかのぼって見ることが出来ます。これが対面とネットの大きな違いです。

もし、そこに自分の気にいらぬ言葉があったら、どうでしょうか？きつと何度も読み返してしまいますね。そして読み返すごとに、どんどん嫌な気持ちになります。

会話であれば、ちよつとカチンと来たけど、次の話題ですぐに忘れてしまう。そんな些細なやりとりでも、ネットに書き込んだら、それは何回も何回も相手に言うのと同じことになってしまうのです。

ですからネット上では、ちよつとからかうような軽い言葉であっても、相手は非常に重く受け止めることがある、ということを知っておく必要があります。

ネットのケンカは終わりが無い

この「言葉が残る」というのは、ケンカになったときにエスカレートする原因にもなります。

相手に嫌なことを言われて、言い返してやりたくなったとしましょう。そのとき、ネットの書き込みを見れば、その人が今までにどんな事を言ってきたか、

友達を大切に想っている ことを伝えよう

子どもたちは、人生経験が少ないこともあって、知識と行動が結びつかないことがあります。大人ですらネットでトラブルが起きることは知っていても、それが実際に自分の身に起きるとはなかなか想像できないもの。子どもならなおさらです。

特にコミュニケーションの問題は、対面の会話だと問題が起きにくいために、余計そう感じるかもしれません。ですから対面会話とネット会話は、どこが違うのか、ということもしっかりと伝える必要があると思います。

しかし一番大切なのは、「友だちを大切に想う心」であることは言うまでもありません。自分のことを大切に想ってくれる人を、自分も大切に想う。この大切さを伝えていくことが、何よりもネットのトラブルを防止することに繋がると思っています。

児童同士の ネットトラブル例

4ページでインタビューを掲載している亀井小学校の杉田養護教諭は、児童同士のネットトラブルに「正直、本当にこんなことがあるんだ」という感想を持ちました」と語る。そのネットトラブルの内容とは？

亀井小では携帯やスマートフォンを常時持って来ている児童がいないのと、持って来る際も保護者が『持たせています』など連絡帳に書いてくれることもあって、特別な対応はしていません。でも学校によっては、児童指導上の大きな問題があり、キツツチ管理しないといけない。ネット依存やネットトラブルを起こす児童もいます。

以前の勤務校では、SNSやネット上の怪しげな掲示板へお友達の名前を使って書き込んだ児童がいました。名前が使われた児童のところへ何通もの不審なメッセージが届き、問題となったのです。それで話を聞いていくうちに、書き込んだ児童が発覚しました。

子どもは「書き込む」ことができるということは、つまり「自分も書き込まれる可能性がある」というのがわからない。だから簡単にやってしまうのでしょうか。

とくにLINEのようなチャット(文字による会話)では、言葉のひとつひとつが短くなり

心ない言葉で相手を傷つけないために

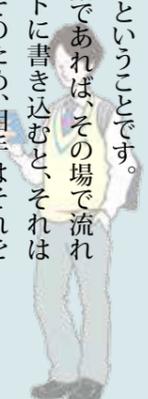
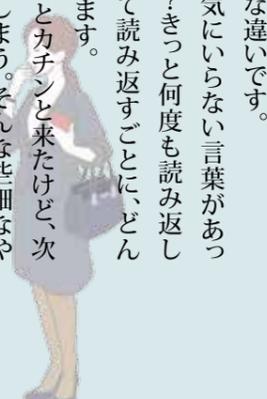
ネットの発言によって友だちを無くすのは、とても悲しいことです。どうしても言いたいがあれば、直接会って話すのが一番。顔を見て話せば、きつとすぐに仲直りできるはずですから。

いたのが分かります。例えば他の人のことを悪く言っていたり、おかしな自慢をしていたり、場合によっては言っていることがあべこべだったり、といったことが残っているかもしれません。そんな「弱点」を見つければ、言い返すのに絶好の攻撃材料となります。そのため相手を言い負かしてやろうという一心で、粗探しを始めてしまうのです。しかし、そんな粗探しをお互いがはじめてしまったらどうなるでしょう？いつまでもケンカが終わらず、簡単には仲直りできなくなってしまう。ネットの発言によって友だちを無くすのは、とても悲しいことです。どうしても言いたいがあれば、直接会って話すのが一番。顔を見て話せば、きつとすぐに仲直りできるはずですから。



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。



ブラック校則をなくそう

校則が厳しいクラスは いじめが増加する

これまでの連載で、「いじめは環境によって増減する」「学校ストレスはいじめを増やす」ことを説明してきました。また、その環境要因として、教員の役割が大きいことも示してきました。

例えば、「体罰を振るう教員のクラスではいじめが増加する」「連帯責任を負わせるような教員のクラスではいじめが増加する」「服装指導や頭髪指導が厳しいクラスではいじめが増加する」。こうしたことを踏まえ、子どもだからといってコントロールしようとせず、一般社会でも通じるような、一人の人間として個性を尊重した対応が必要なのだと書きました。

今回は、教員にとっても葛藤があるであろう「校則」の話です。2017年に、生まれつき茶髪

生徒が、通学する大阪府の高校で髪を黒染めを強要されて精神的被害を受けたという事案が訴訟となり、報道で大きく取り上げられました。その一件を受け、「ブラック校則をなくそう！プロジェクト」が立ち上げられ、筆者も参加しました。そして、校則についての実態調査を行いました。

何事も、まずは実態を確認しなければ議論は進められない、はずなのですが、どうも教育論議をはじめとしたさまざまな分野で、データも理論も伴わない「あてずっぽうな議論」が行われています。校則についての議論も同様です。さまざまな問題校則や不適切指導が、いったいどの程度行われているのか、わからないまま議論が続いていたのです。

今回、校則の実態調査を行うことによつて、さまざまなことがわかってきました。それらをひとつずつ説明したいと思います。最初に重要な

校則の実態調査から わかったこと

結論を述べておきたいと思います。それは、「校則が厳しいクラスでは、いじめが増加する」ということです。多くの校則に科学的根拠はなく、成長に寄与するためというよりも、秩序を維持するために導入されていて、その「効果」は、教員による短期的な実感によつてのみ感じられるものでした。しかし統計的に見ると、多くの校則は、生徒にとつてストレスとなり、教員にとつては信頼感の低下と多忙化を招く要因になるため、改善することが望ましいと言えます。

では、いくつかの調査結果を見てみましょう。この発端となる黒染めの強要ですが、日本で暮らす人のうち、どれくらいの割合が「生まれつき髪の色が茶色」なのかも把握されていませんでした。根拠なく、「日本の

図1 生まれつきの髪色・髪質

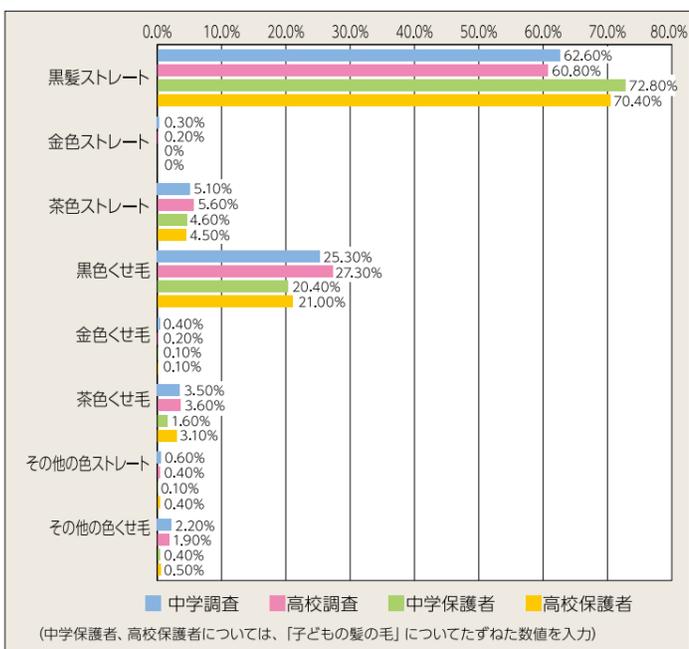


表1 中学生時の毛髪指導経験率 (調査A、中学時全体)

	10代	20代	30代	40代	50代
黒染め要求	2.53	1.19	1.9	0.4	0
地毛証明書	1.9	1.19	3.32	2	1.88
赤子の写真	1.27	2.38	1.42	0.8	0
縮毛要求	0.63	3.57	0.47	0.8	0.47
教師のからかい	0.63	1.79	1.42	0.4	1.41
他生徒のからかい	5.06	2.98	1.42	2	0.47

表2 高校生時の毛髪指導経験 (調査A、高校時全体)

	10代	20代	30代	40代	50代
黒染め要求	6.33	2.98	1.9	0	0.94
地毛証明書	6.96	0.6	1.9	1.2	1.41
赤子の写真	3.16	1.79	1.42	1.20	0.47
縮毛要求	1.9	0.6	1.42	0	0
教師のからかい	2.53	1.19	0.47	0.8	1.88
他生徒のからかい	3.16	2.98	0.47	1.20	1.70

(出典)「問題校則(いわゆるブラック校則)および不適切指導に関する調査」
*調査A:10代(15歳以上)から50代の男女2000人を対象に、人口動態の比率に合わせてランダムサンプリングしたものである。

求を経験していることがわかりました。このうち、生まれつきの髪色が「茶色」の者に絞って集計すると、中学時代で1割程度、高校時代で2割程度が「髪染め指導」を経験しています。中学より高校の方が、毛髪指導が厳しいのです。

細かく数字を見ていくと、年代によつて黒染め要求の率が変わっており、特に現役10代でその割合が高くなっていることがわかります(表1)。ここ数十年は、ドラッグストア

などで染髪剤が普及し、茶髪にすることがファッションとして定着した一方で、黒染めもまた技術的には容易になりました。そのため、「指導」の名のもとに、「黒染め要求」が安易に選択される機会が増えたこともあるでしょう。また、特に高校生を対象に増加傾向にあることから、近年の生徒指導の現場に、意識的な変化が広がっていることも示唆されています(表2)。

他生徒のからかいが増加しているのも気になります(表1、表2)。髪の毛の色が違うということが、学校では白眼視されやすくなっているのだとすれば、校則が「みんなと同じ色でなくてはならない」とする規範を強化し、排除の空気を作り上げている可能性もあります。いずれにしても、生まれ持つての身体的特徴をからかったり、その特徴を直接的・間接的に否定するような「ルール」は、本人の人権を侵害する差別であるという事実を認識しなくては

なりません。毛髪指導は、しばしば「羞恥刑」の形をとられます。人前で誰かを叱咤するというのは、その人の自尊心を傷つけ、本人や周囲にストレスを与え、時にいじめターゲットとしてのラベリングを助長します。そうした結果、不登校などの逸脱行動に出ることのリスクも上がります。

また、髪染め要求は、家計負担を要求する行為であることも忘れてはなりません。特定家庭のみ、学校の掟に従わせるために、染髪代を押しつける。こうした費用が負担になっているという声も、リサーチの中で聞かれました。さらには髪染めを繰り返すことにより、頭皮が荒れるという健康被害も発生します。



荻上 千キ
1981年生まれ。ラジオパーソナリティ。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

学校や社会では、いまだに子どもへの管理欲求が高く、「中学生らしさ」「高校生らしさ」を重視し、「児童・生徒の人権が軽視される傾向にあります。毛髪指導は、そのひとつの象徴事例と言えるでしょう。

～睡眠12箇条～

- ① 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」



暗い所で眠り、目覚めたら、日光を浴びる。この昼と夜との区別が明確なメリハリのある生活こそ、自然で質の良い睡眠を得る基本なのです。

「睡眠時無呼吸症候群」にご用心!

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、眠っている間にあごを支える筋肉が緩んで、舌がのどに落ち込み空気の通り道をふさいでしまう病気です。当然、熟睡することができず、眠りが浅くなり、その結果、日中の居眠りを繰り返すことになります。寝ているのに日中眠くてしかたがないという人は、病気の可能性もあります。

日本睡眠学会のホームページでは、学会の認定を受けた専門医・医療機関の紹介をしているので参考にしてください。

日本睡眠学会ホームページ
<http://www.jssr.jp/data/list.html>

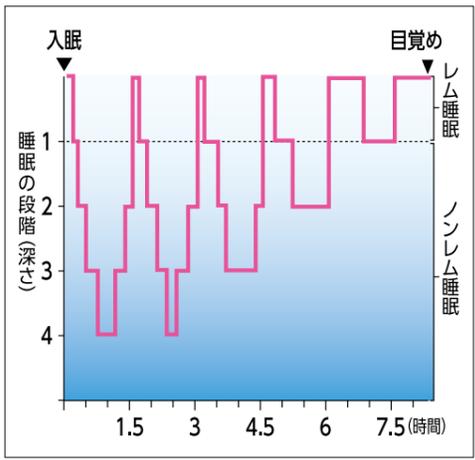
す。起床して、明るさを感じたとき体内時計がリセットされ、同時にその13時間後には眠くなるように、夜の睡眠のスイッチも入ってしまうのです。不眠がちな人は、毎朝同じ時間に起きて日光を浴びると、体がそのリズムを覚え、規則的な入眠を得やすくなります。次に大切なのが、起きるタイミングです。深い眠りの途中で起きず、浅い眠りに入ったところに起きると、熟睡感が得られません。ですから、約90分ごとに現

眠りのホルモンを整え質の良い睡眠を

私たちが眠気を感じたり、目がさえたりするのは、脳内ホルモンの働きによるもので、その分泌量は日光の量で変化します。光の刺激が強いときは、眠りを誘うメラトニンが抑えられ、心身の働きを活発にするドーパミンなどの分泌が多くなります。

【快眠のための環境づくりのポイント】

カーテン	遮光カーテンで暗さを確保。起きたらすぐに開けて外光を。
照明	1～30ルクスの間接照明で薄暗く。
室温	夏は25℃、冬は16℃くらいが快適。 室温 夏25℃ 冬16℃
湿度	年間を通じて50%前後。 湿度 50%前後
枕	頸椎の自然な曲線が保て、寝返りが十分できる大きさのもの。
敷布団	背骨がゆるやかなS字カーブを保つもの。



睡眠時間は長すぎても逆効果です。たくさん寝たのに、体がだるく感じた。寝過ぎは寝だめはかえって逆効果

朝日浴で体内時計をリセット

質の良い睡眠のためには、朝起きたらすぐに日光を浴びることが第一のポイントです。実は、私たちの体内リズムを刻んでいる「体内時計」は25時間周期で動いており、それを毎日24時間周期に調整してくれるのが日光なので

経験はありませんか。これは余分な眠りが多すぎるため。入眠の6～7時間後には、深い眠りは派生しなくなります。つまり、長く眠るほど睡眠は浅くなって、体は寝ていても大脳は起きているため、逆に寝疲れしてしまうのです。



短時間で熟睡して、スッキリ目覚めよう!

毎日、きちんと眠れていますか。睡眠不足は心と体にさまざまな悪影響を及ぼします。快眠を得るためのポイントをご紹介します。

交差点

[全国からのお便り]

お米がおいしい井

福井県 齊戸 美智恵
 教職員共済だより167号「私のおすすめ!全国の旨いもん」に、私が住んでいる福井県大野市の醤油カツ丼が紹介されているのを拝読して、とてもうれしくなりました。
 地元のお醤油屋さんの専用醤油を使うこと、野菜を必ず入れることは共通ですが、入っている野菜が違います。お店によって味が全然異なります。もちろん、見た目も違っているのです。お店の特色がよく表れています。
 福井県は「福井県」という異名もあり、お米がおいしいので丼ものものでもおいしいです。福井に来られたら、ぜひ味わってください。

教師も人の親

東京都 梶川 由美
 我が子の受験が迫ってきた。3年の夏休み半ばまで部活を続け、そこから始まった受験勉強。少しでも波に乗せなくてはと、塾に申し込むが、「なんか合わない。自分でやる」と、1日やめてしまった。
 仕事では「お子さん頑張っていますよ。見守ってあげてください」と教師の顔で言えるのに、家では心配でオロオロする一保護者になってしまふ。母にできることは食事ぐらいと、栄養過多なメニューを作ってしまったり…
 無事受験が終わり、平常心になれる日を心待ちにする今日この頃である。

親子旅でリフレッシュ

鳥取県 中山 保枝
 8年前に大好きな父を亡くし、年老いた母が一人で実家を守っています。5年前から私の発案で親子温泉旅行を実行していますが、母・兄・私の3人です。何の気兼ねもなく車内は笑いのうずまきに包まれながら、目的地に到着しています。毎回、お

ダブルで「甲子園」

愛媛県 窪田 利定
 私が所属している学園には高校と中等教育学校があり、この夏休みにはダブルで「甲子園」に出場した。と言っても、高校は兵庫県西宮市の球場で、白球を打って守って戦う野球だが、中等教育学校は愛媛県松山市の商店街特設会場などで、言葉でキャッチボールする俳句の「甲子園」に出場したのである。
 私は中等教育学校に勤めているので、俳句の会場で応援したが、短い制限時間の中で、相手の句を批評し、また受けて立つ様子は、息を止めて聞き入ってしまうほどの緊張感に満ちたものだった。猛暑の会場に詰めかけた聴衆も、丁々発止の掛け合いに私と同じように聞き入っていた。進行役の「そこまで」の声に、双方の生徒のホッとした表情は、本当に達成感に満ちた爽やかなものだった。結局、両校ともベスト4まで漕ぎつけることができたのだが、同じ学園内の学校はこんなときまで同じになるのかと不思議な気持ちがあった。

映画のエキストラ

長野県 加藤 寛
 先日、連休などを利用して、映画のエキストラに出してきました。計4日間、夕方の16時から、想像以上に過酷な口ケになっていました。
 映画は今年公開される予定です。著名な監督の作品で、有名な俳優が多く出演しています。現場に着くと、助監督から撮影の流れを聞き、ロケ弁を頂きました。自分の真横で威圧感のある有名役者さんが、すごい迫力で演技を繰り返す緊張感に時間が経つのを忘れ、圧倒されました。そして監督や助監督からの細かな指示が飛び交い、撮影、音響、照明さんなどのスタッフが動き回る現場は、ひとつの芸術品を作り上げる工房でした。
 そんな中、エキストラを趣味とする人たちとも知り合うことができました。

仕事は職場で

茨城県 小泉 巳江
 今回の職場に異動して5年目、年齢のせいもあるのか、持ち帰り仕事ができなくなりました。やろうと思っただけで持ち帰っても、帰宅して食事をした後、リビングに座るとそのまま睡眠に襲われ、記憶がなくなる始末。それが毎日。これでは仕事が終わらないので、職場で済ませることに…。
 自ずと残業時間が増え、昨夜も気がつけば九時半過ぎでした。新採用の頃より仕事量は確実に増えていると感じます。いつになったら働き方改革ができるのか…。
 昭和時代に決められた給特法でいつまで働かされるのか不安です。

カベドン

千葉県 中西 ゆう子
 年末の大そうじのこと。今は、先に退職して家にいる夫との二人暮らし。
 一人娘が彼氏を連れて突然自宅訪問となった時に備え、大そうじは念入りに。私のスルーした埃を指でスーッと滑らせ「ほら、ここも」とあおる夫。「フフ、気づかなかったー」と素直に言い返す私に、夫が「カベドン」でせまってきた。
 娘27歳一人暮らし。夫婦は新婚の時のように。



多発する災害に危機感

大阪府 伊藤 直樹
 ここ最近、自然災害が多く、本日もいつ被災するかもという危機感を募らせています。日曜参観の折に児童の引渡し訓練を行いました。そのわずか一カ月後に、大阪府北部地震が発生しました。南海トラフ地震の話もありますし、不安は尽きません。もし、そういった事象が発生した折には、児童を安全な場所に誘導し、確実に保護者に引き渡すということが求められます。
 天災に対して物品などのハード面だけでなく、対応の仕方などのソフト面の充実が急務だと思う今日この頃です。



スマホからも見やすい!

教職員共済のホームページはこちらです!

『教職員共済だより』もオンラインで読む&応募が可能!

スマホさえあれば、その場で資料請求も、掛金の見積りもできるんです!

『お役立ち情報コラム』は仕事から日常までの「お役立ち」情報が満載!

ミャンマーからバングラデシュへ アリンの102キロメートル、過酷な10日間

4DAYS / 45KM

ある日の午前3時、武装した男たちがアリン・ニサの住む村に突然訪れ、村人を拉致し、食糧や金銭を要求しました。アリンの家族は危険を感じ、衣服だけを背負って村を逃れました。アリンは夫、義母、そして2人の子どもたちと山や川を越え、アリンが子どもたちを、夫が足が不自由な義母を抱えて移動しました。

6DAYS / 74KM

家族は激しい雨が降る中、泥水がぬかるむ水田を越えて歩き続けなければなりません(タイトル写真参照)。時には、一晩中歩いたことも…。

10DAYS / 102KM

アリンたちは、旅の途中でもらった少量の乾物で飢えをしのぎ、ついに、バングラデシュのクトゥパロン難民キャンプ拡張地にたどり着きました。やっと命の安全を手に入れ、UNHCRから提供されたビニールシートと竹を使ってシェルターを建てることができたのです。

もし、アリンの強靭さと勇気に触発されたら、ぜひキャンペーンに参加してください。



▲増水した川を渡るロヒンギャ難民



▲安全な場所にたどり着いたアリンたち

ご支援のお願い

国連の難民援助活動にご協力をお願いします。皆さまのご寄付により、世界中の難民の方々の生活が支えられています。

■支援の一例

- 保湿性の高い毛布 14 枚 …………… 10,000円
- 調理器具セット 8 家族分 …………… 15,000円
- 家族を守るテント1張 …………… 60,000円

■ご寄付の方法 ☎0120-540-732

ゆうちょ銀行

※「教職員共済だより/コード：2903」を見たといっ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。

詳しくは、国連 UNHCR 協会ホームページ
<https://www.japanforunhcr.org>

難民と進む20億キロメートル 《キャンペーン内容》

軽いウォーキングでも、健康のためのジョギングでも、ロードサイクルでも、何でも構いません。難民のために、大切な一歩一歩を進んでいく取り組みです。世界中で積み上げられる距離の変化を、一緒に挑戦した仲間たちと共有してください。

● 距離を登録する ●

1 フィットネスアプリ

スマホからダウンロードできるフィットネスアプリ「Fitbit」または「Strava」を通じて、簡単に参加することが可能です。ツールと運動させれば、その後は自動的に距離が加算され、皆さんの変化が通知されます。

2 手動で入力する

目標と進んだ距離を、「難民と進む20億キロメートル」ウェブサイト(<https://stepwithrefugees.org/ja-jp/>)に手動で入力していただくことも可能です。1回につき最大50キロメートルまで設定可能です。

※1、2のどちらも「難民と進む20億キロメートル」ウェブサイトから登録が必要です。

クラスや家族で参加してみませんか!

参加単位は自由です。児童生徒(未成年)からの提案があった場合は、担任の先生や保護者など大人の責任者による監督があれば登録可能です。授業や遠足、運動のイベントでご活用ください。

キャンペーン詳細は、国連UNHCR協会
「難民と進む20億キロメートル」をご参照ください。
<https://stepwithrefugees.org/ja-jp/>



それでも
ここにある ふるさと 34

© UNHCR/Roger Arnold

難民が逃れる総距離は
約地球5万周という現実

世界の仲間と「体感」する 20億キロメートル ～難民とともに進む一歩～

「20億キロメートル」とは、紛争などによる暴力や迫害から逃れ、安全な地を求めて避難するすべての難民・国内避難民などが1年で進む総距離の目安です。今、世界各国では、この距離を分担し体感することによって、難民支援の理解を深めようとする取り組みが広まっています。

紛争に巻き込まれたり、人種や宗教、政治的迫害といった、さまざまな理由で他国へ逃れなければならない人々「難民」の現状をご存知でしょうか。南スーダンやミャンマー、シリアなどから、避難する難民・国内避難民などが1年間に逃れる総距離は、20億キロメートルと言われています。それは、およそ地球5万周分とい

う、気の遠くなるような距離です。その距離を世界各国の人々が少しずつ「体感」することで、20億キロメートルを地球規模で合算しようという世界的キャンペーンが広がっています。一人ひとりが歩き、走り、ペダルを漕いだパワーを結集し、難民支援に対する連帯感を世界各国の人々と分かち合おうという試みです。クラスや部活動単位で、家族や地域が声を掛け合って参加することで、難民の現状をより理解することができ、さらには難民の生活再建に私たちができる協力の一歩になるのではないのでしょうか。この取り組みは、世界の難民を支援するUNHCR(国連難民高等弁務官事務所)が世界中に発信しており、香港、フィリピン、そして日本が参加。現在続々と参加国が増えていきます。2020年の東京五輪でも「難民選手団」が結成されることが、国際オリンピック委員会より公表されました。規模も前回リオデジャネイロ五輪の選手団10人から拡大する予定です。難民に対する多くの誤解も見られる中、難民が実際にどんな状況に置かれているのか正しい知識を得ることも重要です。東京五輪を迎える開催国の私たちも、児童生徒と一緒に難民支援についての理解を深めるチャンスです。そのきっかけのひとつとして、本キャンペーンに登場する、難民アリンの命がけの旅を紹介します。

注目!

ご退職時にまつわる Q & A



火災共済・自然災害共済に加入しているけど、退職したら継続できないの？

退職後こそ、
備えが
大事です!

A

いいえ、ご安心ください! 退職後もそのまま継続いただけます。台風、豪雨、地震など、自然災害は突然やってきます。いざというときの備えに、ご退職後もぜひ教職員共済をご利用ください。



皆さまの生活を退職後もトータルにサポートします

火災共済 & 自然災害共済 トリプルガード 自動車共済
(住宅災害等給付金付火災共済) (団体生命共済・医療共済)
 レスキュースリー 新・終身共済 年金共済 車両共済
(交通災害共済) (終身生命共済) (年金共済・適格年金共済) (車両保険)

上記共済は、ご退職後もご継続いただけます。



総合共済に加入しているけど、退職したらどうなるの？

「退職見舞金」の
お受け取りを
お忘れなく

A

総合共済は、ご退職時に契約が終了します。ご契約期間が1年以上の場合、「退職見舞金」をお受け取りいただけます。



※定年退職の方には、お手続きのための書類をお届けいたします。早期退職される場合や、再任用のため引き続き総合共済のご利用を希望される場合は、右ページ記載の各お問い合わせ先までご連絡ください。



年金共済に加入しているので、年金の受取手続きをしたいけど、どうしたらいいの？

契約タイプを
ご確認ください。

A

お受け取りが可能な時期が近づきましたら、ご案内をお送りいたしますので、必ずご確認ください。



A型・B型の場合

60歳を迎える4ヵ月前頃、ご案内をお送りいたします。
 ※60歳時に掛金払込期間が5年未満の場合には、加入時期により、お送りする時期が異なる場合があります。
 ※早期退職等、ご案内が届く前に受取りをご希望の場合は、右ページ記載の各お問い合わせ先までご連絡ください。

適格型の場合

次のいずれかの時期に、ご案内をお送りいたします。
 ・60歳を迎える4ヵ月前頃 (満60歳時点で掛金払込期間が10年以上となる方)
 ・10年間の掛金払込期間が終了する3ヵ月前頃 (満60歳時点で掛金払込期間が10年に満たない方)

ご退職後も、共済は継続利用できます

今春ご退職を迎えられる教職員共済組合員の皆さま、長年に渡り共済をご利用いただき、ありがとうございました。

皆さまお一人おひとりの共済へのご加入により、教職員共済は、教職員のための共済生協として、教職員どうしの助け合いの輪を大きく広げることができました。

昨年は、大阪府北部地震、7月の西日本豪雨、台風21号、北海道胆振東部地震、台風24号など、自然災害があいつぎましたが、教職員共済の各共済から、5,125件、約9億330万円の共済金を被災した組合員の皆さまにお受け取りいただくことができました^(注)。これらはすべて組合員の皆さまからお支払いいただいた掛金から支払われたものであり、皆さまお一人おひとりの力が困難の中にある仲間を助けていることにほかなりません。

教職員共済は、ご退職後も引き続きご利用いただけます。ぜひ、ご退職後もご自身の「万一」、仲間の「万一」のために、教職員共済の助け合いの輪にご参加ください!

(注) 総合共済、火災共済(地震・噴火見舞金含む)、自然災害共済のお支払い件数・金額(2018年11月30日現在)

ご住所・振替口座に変更がある皆さまへ

ご住所が変更となる方は、必ず下記お問い合わせ先までご連絡ください。また、ご契約が失効とならないよう、振替口座を変更される場合も必ずご連絡をお願いします。

●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	(0800)888-4073	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

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!

自治体により加入が「義務化」? 「自転車保険」ってどんなもの?

「スマホを操作しながら自転車を走らせ、歩行者を死亡させてしまった」など、自転車による重大事故は後を絶ちません。2018年4月1日現在、全国76の自治体が自転車利用に関する条例を制定し、「保険」への加入を義務または努力義務としています。条例の制定された自治体に居住・勤務している人は自転車を利用するために、新たに「自転車保険」に加入しなければならないのでしょうか? いいえ、そうとはかぎりません。

「自転車条例」ってどんなもの?



2018年4月1日現在、全国16都道府県と60の市・区・町が、自転車の利用に関する条例、いわゆる「自転車条例」を制定しています。また、今後制定を予定している自治体も複数あることが報道されています。自治体により若干の違いはありますが、条例の主な内容は自転車の安全利用のためにルール・マナーを向上させたり安全教育を充実させること

と、「自転車保険」への加入を義務または努力義務としていることがあげられます。自治体によっては自転車販売店や学校に、保険への加入確認や未加入時の情報提供を努力義務としているところもあります。なぜ自治体が保険への加入を求めているのでしょうか。それは自転車事故が起きた際の被害者救済と、損害賠償を求められる加害者の経済的負担の軽減を図るためです。自転車による事故は重大な結果を引き起こすことが少なくありません

ん。過去の判例を見ても、1億円近い損害賠償金を求められるケースがあり、子どもが起きた事故の場合(左上図①)は監督義務者である親が賠償金の支払いを命じられて、当時大きく取り上げられました。

加入が求められるのはどんな保険?



では、条例が制定された自治体で自転車を利用するには、新たに保険に入らなければならないのでしょうか。いいえ、そうとはかぎりません。

そもそも「自転車保険」とはどんな保険なのでしょうか。さまざまな保険会社や共済が自転車向けの保険・共済を販売していますが、その内容は個人賠償責任補償+傷害補償となっています。つまり、加害者になつてしまった場合の補償と、自分がケガをした場合の補償を組み合わせた商品ということです。ここで各自治体が表示している「自転車保険への加入状況チェック表」の代表的な内容を見てみましょう。

自転車事故の判例

①小学生がマウンテンバイクで重大事故

11歳の少年が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において62歳の女性に衝突。女性は転倒して頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識不明の重態となった。少年が事故当時ヘルメットを着用していなかったことなどから「監督義務を果たしていない」として少年の母親に約9,500万円の賠償が命じられた。

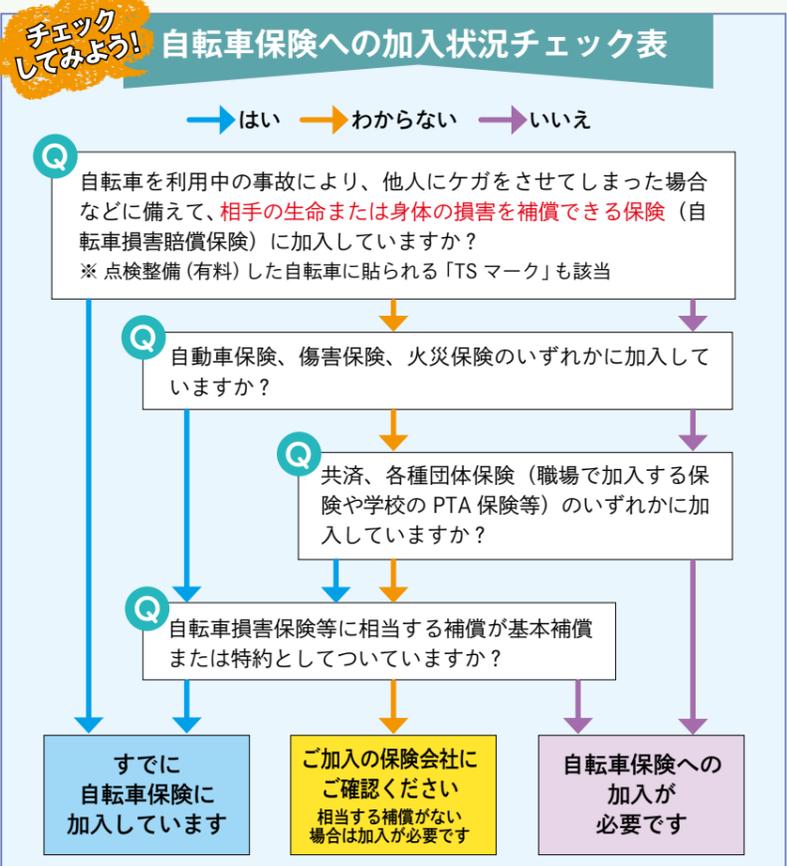
(神戸地裁/2013年7月4日判決)



②信号無視で死亡事故

男性が昼間、赤信号を無視して交差点を直進し、青信号で横断歩道を渡っていた75歳の女性に衝突。女性は脳挫傷等で5日後に死亡し、加害男性に約4,700万円の賠償が命じられた。

(東京地裁/2014年1月28日判決)



チェック表を見てお気づきと思いますが、自治体が加入を義務または努力義務としている保険とは、他人の生命または身体の損害を補償する保険、つまり「賠償責任保険」のことなのです。ですから、現在入っている保険(特約含む)が個人賠償責任を補償する内容であれば新たに「自転車保険」という保険に入る必要はないので

す。個人賠償責任補償は、クレジットカードの付帯保険にセットされていることも多いので一度ご確認ください。リスクを考えて、必要な保険(共済)加入を自治体が求める保険への加入義務、努力義務は果たしていたとして、

家族構成や自転車の使用頻度などに応じて補償内容や補償額を決めましょう。教職員の場合は、たとえば家庭訪問などの学校業務で自転車を利用す

その補償内容が本当に十分なものなのかどうかは個人個人で考える必要があります。自転車は軽車両であり、重大な事故を起こせば前述のとおり、高額な賠償を求められることとなります。補償額が十分かどうか、きちんと確認しておく必要があります。また、自分や家族が被害者となることもあり得ます。そのとき、もし相手が賠償責任保険に入っていないから、また、入っていたとしても十分な補償額がなかったら、はたまた事故の相手が逃げてしまったら、治療費を支払ってもらえないリスクもあります。そんなリスクに備えるには、ケガによる治療費などの損害を補償する傷害保険(共済)への加入を検討するのもよいでしょう。

新学期を迎える前に、ご自分の加入されている保険・共済の内容を点検し、足りない補償があれば補充しておきましょう。

総合共済とは

レスキュースリーとは

学校の受援力を高めよう

学校が避難所になる場合、さまざまな準備が必要となります。そこで今回は、学校が備えておきたい「受援力」についてご説明します。

防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」です。この日は、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災にちなんで制定されました。このとき全国から約138万人以上のボランティアが被災地に駆けつけ、被災者の支援に大きな力を発揮しました。多くの学生や会社員などの一般のボランティアが参加し、日本社会におけるボランティアに対する人々の意識を大きく変えることとなりました。このため、1995年は「ボランティア元年」と呼ばれています。

ボランティアやNPO等の支援は被災者や被災地にとって大きな力となります。ボランティアは、いまや被災地の復旧や復興に欠かせない存在です。

その一方で、被災地での理解が得られず、ボランティアの力が十分に発揮されないケースもあります。そのため、受け入れ側についても、ボランティアについて理解を深めるとともに、意識を変えることが必要です。

受援力とは

そこで今、注目されているのが「受援力」という考え方です。「受援力」とは、『ボランティアの力を生かすための、被災地側の受け入れ環境や知恵』とされています。「受援力」を高めることによって、ボランティアの力が引き出され、被災地の復興がより迅速に進むこととなります。内閣府がパンフレットを作成し啓発に努めていますので、参考にしてください。



出典：内閣府「地域の『受援力』を高めるために」

支援をめぐる課題

「平成二十八年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書」(内閣府)によると、ボラン

ティアについては力になったとする一方で、現場では混乱も見られたという報告があがっています。

「発災直後には多数の支援団体が入り、中には避難所運営に経験豊富な団体から支援の申し出があつたが、自治体側が受け入れを躊躇する状況もあつた。」

「避難所での活動調整の窓口が一本化されていなかったため、個別に避難所運営者と調整しなければならなかった。」

「事前に連絡がなく、お話し、按摩、マッサージ、ヨガ体操などのボランティアが来ることもあり、急に施術場所や会場設営の要望を受けて避難所側が困るケースもみられた。」

学校の受援力を高めるために

これらの事例報告書から、「受け入れ側のボランティアに対する理解不足」「受け入れ環境の未整備」「支援側と受援側のミスマッチ」などの課

題が見えてきます。

こうした被災者支援に関する課題を克服するとともに、学校の受援力を高めるために必要なことを3つ挙げます。

① 事前に受け入れ方針を決める

災害が発生してからボランティアを受け入れるかどうか判断するのではなく、事前にボランティアを受け入れる方針を決めることが大切です。行政・学校・自主防災組織など関係者で受け皿(体制)を作っておくことが重要となります。

② 受ける側のニーズを発信する

「炊き出し」「支援物資の運搬」など避難所のニーズを把握し、はっきりと発信する必要があります。災害ボランティアセンターに伝えれば、ボランティアとのマッチング活動を行っていますので、ミスマッチも防げます。

③ 情報の共有を図る

災害ボランティアセンターなど行政からの紹介があると警戒心も解けてボランティアを受け入れやすくなります。ボランティアグループやNPOによる活動の支援、災害ボランティアの開成などを行う社会福祉協議会との情報の共有は非常に重要となります。

災害時の学校では、ヒトやモノの出入りが激しく、学校へのアクセスに関する問い合わせも



EARTHの活動の様子
(写真提供：兵庫県教育委員会)

学校を支援する取り組み

避難所支援以外にも、学校の再開や授業支援の取り組みがあります。

● EARTH

EARTHとは、兵庫県の震災・学校支援チームのことで、大災害が発生した時に、被災地の学校に対して、防災に関する専門的な知識や実践的な対応能力を備えた教職員が避難所運営、学校の早期再開、心のケア等の支援を行います。

兵庫県に続いて、熊本県でも教職員による「熊本県学校支援チーム」が発足し、活動を始めました。

● 災害時の理科教育支援

災害時には、理科実験などの実習再開が著しく遅れる可能性があります。お茶の水女子大学では、不自由な環境でも実験できる「減災どこでも理科実験パッケージ」を開発し、全国の学校と連携して、教員研修・出前授業を行いながら災害に備えるとともに、災害時には被災地へ教材提供などを行い、理科教育が途切れないよう支援しています。



減災どこでも理科実験パッケージ
(写真提供：御茶の水女子大学)

こうしたさまざまな支援を生かせるよう、学校の受援力を高めていきましょう。



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」

自動車共済

教職員のためだけの共済だから
こんなにスゴイ制度なんです!

公務や通勤で車をよく使うから事故が心配…

等級ダウン?



スゴイ ①

「公務中」「通勤中」の事故は等級ダウンなし!

教職員共済の自動車共済では、どの契約コースにご加入でも「公務中」の事故は等級据置としておりますので**更新時の掛金アップはありません**。また、「通勤中」の事故については、『補償充実コース』にご加入で、6等級以上を適用されている場合は同じく等級据置となるため、**更新時の掛金アップはありません**。

1共済期間につき1回

事故を起こしてしまったけど補償を受けたら来年の掛金がものすごく上がっちゃう?



スゴイ ②

「事故有係数」を使用した等級割引制度は不採用!

「公務中」や「通勤中」以外で等級ダウン事故を起こした場合でも安心です。なぜなら…多くの損害保険会社や共済で導入されている「事故有係数」を使用した等級割引制度は採用していないからです。事故後も「通常の等級割引制度」内で等級ダウンするだけで、**大幅に割増となる掛金料率(事故有等級)が適用されることはありません**。

人身事故を起こしてしまった…刑事訴訟は免れない?



スゴイ ③

「教職員の立場」をしっかりと理解した事故対応

専門スタッフが教職員の立場に立って事故解決にあたります。教職員が刑事処分となった場合のデメリットもよく承知しているため、正式起訴を回避できるような的確なアドバイスをさせていただきます。人身事故で刑事訴訟の恐れが生じたときは、教職員共済の顧問弁護士や協力弁護士を中心に**交通事故処理に長けた弁護士をご紹介します**、その費用も1事故につき**最高300万円まで補償**します。

※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。

キャンペーンに参加して「あむりん」グッズをもらおう!

承18-企-40(1811)

スマホから「お見積りキャンペーン」へ



PCサイトからキャンペーンに参加する際は必ずトップページの「お見積りキャンペーン」スライダーからお入りください

※サイト内の通常のお見積り機能をご利用いただいても対象となりません。

教職員共済

検索

教職員共済の社会貢献活動

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。

2018年度は以下の3団体3事業に助成を行うことを決め、助成金を贈呈しました。

また、高齢化社会への貢献として、全国健康福祉祭/ねりんピックに寄付を行いました。さらに、特定非営利活動法人国連 UNHCR 協会、国内ボランティア活動への支援としてボランティア全国フォーラムにそれぞれ寄付を行う予定です。



団体名	事業名	助成金額
公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会	被災地における障害者、高齢者等の回復(リハビリ)に向けて、当事者と多領域の専門職がともに考えるシンポジウム	300万円
社会福祉法人 日本盲人会連合	視覚障害教育のあり方に関する実態調査	400万円
社会福祉法人 日本盲人福祉委員会	特別支援学校における視覚障害児童・生徒に対する防災教育の実施状況等に関する調査事業	300万円

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。
二〇一九年元旦 編集スタッフ一同



■政府は、現在企業に義務付けている高齢者の継続雇用年齢を引き上げる検討をしている。希望すれば70歳まで働けるよう環境を整えるということだ。元気で意欲のある高齢者にとっては、選択肢が広がることになるが、その後には公的年金の受給開始年齢の引き上げが予想され、70歳まで働くことを余儀なくされる懸念がある。

■私自身も今年度末で定年を迎える。教職員共済には、約26年間お世話になった。再雇用は、若い人の雇用を奪ってしまおうと心苦しいが、もう少し頑張ろうと思う。(日下部)

■NHKの「ねほりんぱほりん」で「買い物依存症の女」を観たのですが、面白い物だなと感じました。ゲーム依存もまた然り。15年ぐらい前のブラウザゲーム全盛期、寝食を忘れてゲームをしていた自分を振り返ると、ゲーム内で活躍することが快感でした。ちなみに数年後、唐突に飽きて止めたのですが、当時「ゲーム依存」だった社会人は、熱中度の差はあれど

たくさんいました。幾つになっても自己肯定感も欲しいし、「認められない」んですよ(笑)。(瀧川)

■小学生の子どもがいる私ですが、今号の「学校ではたらく人々」の杉田先生のお話は、親としても、とても心に響きました。特に「ケガをしないように」という言葉は、逆に「ケガをしないで」というメッセージとして伝わってしまう」という先生のお話にドキリ。なぜなら、我が家がまさにそうだったのです。思えば「ケガに気をつけて!」と言った直後によく転んでいたような…。よかれと思って言った言葉が子どもを無意識にしばっていたのかもかもしれません。これからは、おおらかに子どもを見守りたいと思います。(佐藤)

■少し詰め状態の満員電車から降りるとき、あなたはどうしますか? 「降ります!」と大声で叫ぶ人、無言で人を押しのける人など様々だが、偶然編み出した私の必殺技をお伝えしたい。自分の一番近くにいる人に、そっと声をかけるだけ。「すみません…」と。すると相手は必ず動いてくれる。そしてあら不思議! その動きにつられて他の人達も次々と動いてくれるのである。なぜか? 多くの人は大声で呼びかけられるとかえって自分が言われているとは思わないのではないかと。でも近くの人が直接「自分に」声をかけていると認識すれば無視し難い。多分。ぜひ一度お試しを!(土川)



くろすわーどばずる

頭の体操

ヒント 頼まれてもいないのに仕切る人

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. 同じ敷地で1年間に2種類の作物を栽培する
5. 囲碁で白石を使う方
7. そうだ○○○○、行こう
9. 洗濯物をつるす棒
11. 首都はビエンチャン
13. シドニーの世界遺産
16. 漢詩に節をつけてうたう
17. 春巻、キャラメル、クリーム
19. 馬の○○に念仏
20. ○○に耳あり、障子に目あり
22. 痛みの原因はサイズが合っていない?
24. 清水の○○○から飛び降りる
25. 淡水中に海水が浸入している湖沼

タテのカギ

1. 少額投資非課税制度
2. 魚がかかると沈む釣具
3. 9回裏○○○○ホームラン
4. バットが○○を切る
6. 錦織圭、大坂なおみ
8. 精神的外傷のこと
10. ヤマダ君、座布団1枚
12. 引く↑
14. ○○は剣よりも強し
15. ワシントンへ送った桜の返礼
18. どんぐりを食べて育った○○○豚
19. ハチが花から集める
21. マングースが天敵
22. 実力を出し切れず残る
23. 返信することを今どき「○○する」ともいう

応募要項

- 応募用紙、はがき等にバズルの答、住所、お名前(フリガナ)、組合員番号、勤務先をご記入の上、〒162-1862 東京都新宿区山吹町10-1 教職員共済一教職員共済だより編集係宛にお送りください。
- 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プレゼント。当選者は発送をもって発表にさせていただきます。
- ご意見、ご感想などもお書き添えください。本誌「交差点」や「メールマガジン」、ホームページの「ご加入者の声」等に掲載させていただく場合があります。
- 教職員共済のホームページからも応募いただけます。(複数応募無効)

ホームページでもパズルにチャレンジいただけます!!



167号の正解

ムギワラボウシ

応募総数567通(正解562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。

※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。