

2019  
SPRING  
vol. 170



知っておきたい  
生徒・児童のネットマナー ⑨

写真1枚で個人が特定できる!  
ネットの投稿は慎重に

# 教職員共済 だより



# 教職員共済 だより

2019年 vol.170

## CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん②  
青森県 青森シャモロック・ザ・プレミアム #6
- 4 教職員のための防災基礎講座⑧  
避難所での健康被害を防ぐ  
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間 正弘
- 6 知っておきたい 生徒・児童のネットマナー⑨  
写真1枚で個人が特定できる!  
ネットの投稿は慎重に  
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⑬  
不合理な校則指導を見直す  
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
- 10 あした元気に①  
「糖質制限ダイエット」のメリット・デメリット
- 12 交差点[全国からのお便り]
- 14 ムダなく賢く備えよう  
今さら聞けない!?! 「保障」のはなし
- 16 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 18 編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生③④ 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



画像提供:六戸町



### 青森県 青森シャモロック・ザ・プレミアム #6

我が六戸町は、青森県の南東部、八戸市、三沢市、十和田市の中間に位置しています。ニンニク、長芋、ゴボウなどの野菜栽培が盛んで、そんな野菜に合う畜産物を開発したいとの思いから生まれたのが、この「青森シャモロック・ザ・プレミアム #6」です。

畜産研究所の品種改良によって誕生した「青森シャモロック」を、さらに旨味を増すために特別飼育して育て上げたものです。旨味成分や機能性成分を高める特別飼料を与え、さらに出荷前の2週間は、ニンニクの粉末を添加した特別飼料を与えます。この肉はさめが細かくしまっており、噛めば噛むほど肉汁が口いっぱいに広がり、地鶏本来の旨味を感じることができます。

町特産のハーブと一緒にローストするのもオススメです。濃厚な出汁も特徴で、六戸特産の野菜と一緒にスープや熱々の鍋料理でいただくと、肉と野菜の旨味が互いに引き立て合い、最後の一滴まで飲み干したくなります。

地元の有志が「六戸町ブランド研究会」を立ち上げ、全国の皆さんに知ってもらおうべく、宣伝、各種イベントの開催など日々精力的に活動しています。ぜひ六戸町に立ち寄った際には、ご賞味いただけたらと思います。

(六戸町教育委員会 坂本 和康様より)

「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!



イメージキャラクター  
あむりん

教職員のためだけに作られた**共済制度**を利用して  
**助け合いの輪をもっと大きく広げよう!**

**共済制度**は、日常生活における様々なリスクに対し、組合員が相互に助け合う保障制度です。その精神は「一人は万人のため、万人は一人のため」という相互扶助にあります。

**教職員共済**は、教育機関を職域とする共済生協として、厚生労働省から認可されている唯一の団体です。

退職後もご利用いただけるので  
ご安心ください。

損害賠償などの  
リスクに備えよう!

**総合共済**

ケガ・事故・賠償

**レスキュースリー**

交通災害共済

業務に起因する  
賠償責任も補償!

— 総合共済 —

災害の  
リスクに備えよう!

**火災共済**

住宅災害等給付金付火災共済

**自然災害共済**

自動車事故の  
リスクに備えよう!

**自動車共済**

公務や通勤に  
車を使う方、必見!

その他  
「年金共済」  
「新・終身共済」  
もあります

病気やケガの  
リスクに備えよう!

**トリプルガード**

団体生命共済・医療共済

ケガ・事故・賠償

**レスキュースリー**

交通災害共済

ただいま実施中!

資料請求すると  
全国で合計

**1,000名様に  
賞品があたる!**

共済 わくわく キャンペーン



A 山形県 かほく  
冷たい肉そばセット



B 新潟県 燕市製  
タンブラー



C 佐賀県 有明育ち  
塩のり



D 防災用品(10点セット)  
ブラックピラミッド

◆ご応募は一人さま1回がぎりとなります。 ◆賞品の発送は9月中旬以降となります。  
◆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。

事業所が配布するチラシ、またはWEBからご応募いただけます!

スマホから応募



PCサイトから応募

教職員共済

必ずトップページの「共済わくわくキャンペーン」スライドからお入りください。  
通常の資料請求フォームをご利用になるとキャンペーン対象となりません。

お見逃しな〜!

応募期間

2019年  
4月20日  
~6月30日

# 避難所での健康被害を防ぐ

これまでの連載で、避難所としての学校の備え方について語ってきました。今回は学校が置かれている現状を確認し、健康被害を出さないためにどうしたらよいのか考えます。



## 避難所生活と健康被害

被災地では、避難所などでの避難生活が長期化することによって、さまざまな健康被害が発生します。亡くなる方もおり、災害関連死と呼ばれています。

災害関連死の多くは「避難所等での生活における肉体・精神的疲労」が原因といわれています。避難所生活では、暑さや寒さ、トイレや水の不足などによって、熱中症、脱水症、エコノミークラス症候群、低体温症、誤嚥性肺炎、感染症などにかかりやすくなります。

## 課題は断熱性・通気性の確保

住居などは、屋根や天井、壁、窓、床が断熱されており、外の寒さや暑さが建物内に侵入するのを防ぎ、室内の温度を一定に保ちます。しかし、避難所となる学校体育館の多くは、暑さ・寒さ対策上に重要な断熱処理が行われていません。そのため夏は屋外の熱気が建物の中に入り、冬は室内の温かい空気が天井、壁、床などから逃げていく



環境管理温湿度計  
写真協力：エンベックス  
気象計株式会社

暑さ指数は、気温・湿度・輻射熱から算出し、摂氏度(℃)で示され、熱症の危険度を判断する数値として活用されています。

ため、夏場は暑く冬場は寒くなるのです。学校施設の耐震化は進んでいます。今後は『断熱化』を進める必要があると思います。昨年は大変な猛暑となりましたが、断熱化は猛暑対策にもなります。

断熱と並んで重要なのが通気性です。自然風、自然採光等の活用は、災害時においてより居住しやすい環境を提供します。避難所に冷房がない、または使えなくなった場合は、風通しをよくすることが大切です。しかし、体育館などの窓には網戸がなく、窓を開けると蚊やハエなどが入ってくるため、開けるのが難しいという問題もあります。施設整備などのハード対策にあわせて、暑さ指数測定器も活用しましょう。

## 学校の防災機能の実態

ところで、学校の防災への備えはどうなっているのでしょうか。文部科学省が2017年8月に発表した「避難所となる公立学校施設の防災機能に関する調査」によると、避難所に指定されている全国の公立学校(指定避難所)は全体の92.1%、3万994校ですが、そのうち災害時の施設利用計画を策定して備えている学校の割合は39.7%、1万2307校です。

指定避難所の学校の防災機能保有率は、次の通りです。

- 備蓄に関する防災機能(備蓄倉庫等)を保有 72.0%
- ペットボトル水のほか、耐震性貯水槽やプールの浄水装置、井戸などによる飲料水の確保 66.4%

## 備蓄は十分ではないと知ろう

学校に備蓄倉庫があり非常物資を備蓄している場合であっても、十分な数が揃っているとは限りません。

東京の複数の自治体を調べたところ、指定避難所となっている小中学校の収容可能人数は1校あたり約1000〜2000人というところが多いのに対し、学校が倉庫に備蓄している毛布の数は1校あたり約400〜500枚しか用意されていません。毛布ですらそのような状況ですから、自治体によっては断熱マットやダンボールベッドなどを備蓄していないこともあります。

私たちは水や食料については自分で備える意識があります。基本的には、学校には毛布や断熱マットなどはないものと考え(非常物資は地域の防災倉庫と連携して支給するとしていますが)、毛布

や保温シート、断熱マットも非常持ち出し袋に入れておくなど、自分で準備しましょう。

## 誰がどのように備蓄品を配布する？

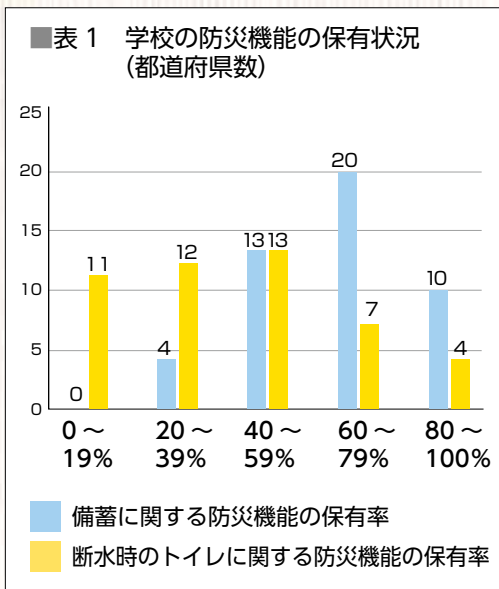
学校の備蓄に関しては、教育委員会が備蓄のあり方などについて防災担当部局と協議して管理しているところもあると思います。しかし、大規模な災害が発生した場合、市区町村の防災担当部局の職員がすぐに避難所を運営することは困難であることが予想されます。

初動では、学校の教職員が避難所運営を行わざるを得ない現実があります。避難所で毛布を配給したり、避難してきた住民などからの要望を受け取るのも教職員という場合があります。そのため、いざというとき教職員の方々は、当事者となって動かなくてはいけないことを意識しておきましょう。

そのため、学校の備蓄倉庫には何がどのくらい備蓄されているのか把握し、どのように配布するのか、自主防災組織の方々と一緒に考えておく必要があると思います。



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』



■表2 都道府県別断水時のトイレに関する防災機能保有率

| 順位  | 都道府県 | 割合 (%) |
|-----|------|--------|
| 1   | 神奈川県 | 96.1   |
| 2   | 東京都  | 94.7   |
| 3   | 愛知県  | 88.5   |
| 4   | 三重県  | 84.1   |
| ... | ...  | ...    |
| 44  | 佐賀県  | 10.6   |
| 45  | 島根県  | 9.5    |
| 46  | 秋田県  | 4.5    |
| 47  | 長崎県  | 3.1    |

表1表2とも、文部科学省「避難所となる公立学校施設の防災機能に関する調査」(2017年8月)より作成



# 生徒・児童のネットマナー

9

児童・生徒編

2/4

## 写真1枚で個人が特定できる！ ネットの投稿は慎重に

一度ネットに投稿したものは、ずっと残り続けます。特に写真や動画は、簡単に撮れるにも関わらず多くの情報を含んでいるため、個人情報の漏洩、炎上事件、犯罪被害など、一生に関わるような大事件に発展する可能性があります。子どもたちへどのように危険性を伝えるべきか、その点を中心に解説します。

### 写真・動画の投稿は危険がいっぱい

カメラ付き携帯電話の普及によって、写真は旅行のお供から「日常の一部」になりました。スマホが当たり前の世代にとつて、写真や動画を撮るということはとても気軽に日常的なことです。しかし、それらがネットにアップロードされると、途端にトラブルの種となります。

写真などは「証拠」としても機能しますから、個人情報の漏洩に繋がったり、誰かの権利を侵害したり、炎上事件の発端となってしまうのです。たった1枚の写真が、その人の人生を狂わせてしまうこともあります。

そのようなトラブルを防ぐために、写真や動画の問題をどのように子どもたちに伝えるべきか、解説します。

### 個人を調べるのはカンタン

自分の写真や動画を撮ってネットに投稿するということは、自分の顔を世界中に見せるということです。「友人だけに見てもらいたい」ものでも、ネットに投稿した時点で「誰もが見られる」と考えなければなりません。

というのも、LINEのようにグループだけが見られる写真だとしても、グループの誰かがその写真を別の場所にアップロードすれば、結局、世界中に公開されることになるからです。

す。たくさんの方がその事件について書き込みますので、全部を消すことはとてもできません。どんなに反省しても、ネット上ではずっと「炎上事件を起こした人」として残り続けてしまうのです。

そもそも悪ふざけは、写真や動画を撮るかどうかに関係なく、いけないことです。人に迷惑をかけない、その当たり前のことを守ることが大切です。

### 「自分だけは大丈夫」を防ぐために

大人の感覚からすると、「なぜ騒動になるのが明らかなことを投稿するのか」と首を捻えることもあるでしょう。

これは、危険を分かっている「自分だけは

自分の顔が世界中に見られたからといって、何が問題なの？ と思うかもしれません。しかし、写真には他にもさまざまなものが写っています。自分の名札が写っていたり、自宅や部屋が写っていたり、学校が写っていたり…。その人の過去の投稿やプロフィールなどを照らし合わせれば、どこの誰なのか簡単に分かってしまうのです。もし悪人がそれを知ったら、誘拐することすらできてしまいます。

ですから、一番良いのは「自分が写っている写真や動画は投稿しないこと」。

どうしても投稿したい場合は、自分の名前や居場所が簡単に分かるものが写っていないか、よく確認します。また友だちと一緒に写っているものは、それを投稿してよいか、必ず事前に確認して許可をもらいましょう。街で見かけた有名人や、知らない人をこっそり撮影してアップするのも、許可がないのですから絶対にいけません。

逆に、友達が自分が写っている写真や動画を勝手にアップしていたら、消してもらいうことも大事です。

### 「炎上」すると一生残り続ける

ネットにアップする写真や動画をめぐるトラブルで、もっとも怖いのは「ネット炎上」です。

悪ふざけの写真や動画を投稿したばかりに、たくさんの人から責められ、自分はおるか家族のことまで調べ上げられ、取り返しのない大

大丈夫」と思っているのがひとつの理由です。

また、「写真が公開される」ことへの意識が低いことが考えられます。友だちにしか見られないと思ひ込んだり、どうせ自分の投稿なんて注目されない、とタカをくくったりしているのです。

一方で、SNSで「いいね」が欲しいという承認欲求によって、注目を浴びるために過激な写真や動画をわざとアップすることがありますし、誰かを貶めようと意図的に投稿して炎上を狙うこともあります。

私たちは、何度も繰り返してインターネット上の危険を教えることで、こういった思い込みや誤解、間違った手段をとってしまうことを防がなければなりません。

個人情報漏れれば犯罪に巻き込まれる危険があり、炎上事件が起きれば学校も無関係ではいられません。何より、子どもがネットで一生の後悔をすることがないように。それが、子どもにスマホやゲーム機を与える大人の責任ではないでしょうか。

### 友達に見せるだけの写真や動画も

### ネットでは他人に「探される」

今年2月、立て続けに飲食店やコンビニなどでアルバイト店員などが不適切な動画を撮影し、ネットで炎上する事件がありました。TVなどで繰り返し報道されたので、ご存知の方も多いでしょう。当事者に法的措置をとると発表して、注目を集めた企業もあります。

しかし撮影した本人たちは、全世界に公開するつもりだったとは考えられません。というのも、問題動画の多くはSNSのひとつ『インスタグラム』の「ストーリー機能(ストーリー)」を使いアップしているからです。ストーリーでアップした写真や動画は、24時間後、自動的に消去されるため、気軽に顔出しの写真や動画をアップできるツールとして、若者を中心に使用されています。

ですが、その問題動画が消える前に見た人がツイッターなどに勝手にアップロードして広まり、報道されるまでになったのです。ネット上には、こういった炎上に繋がる投稿を探す人がいる、という認識も必要です。また、ひとつの炎上動画が話題になると、過去にアップされているさまざまな不適切動画も掘り出されていき、一種の「炎上ブーム」が起きます。

ネット炎上については、教職員編②『学校も無関係ではいられない「ネット炎上」』(162号掲載※)でも詳しく解説していますので、参考にしてみてください。

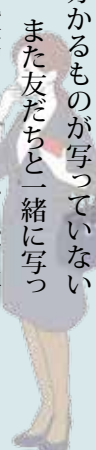
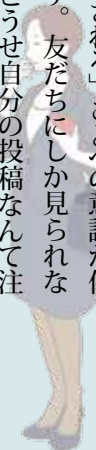


竹村 順吾

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。



## 不合理な校則指導を見直す

「面前叱咤」や  
「公開羞恥」等の  
理不尽な指導が増加

「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」。いじめ問題を議論し、予防のための対策を講じるには、このような「環境ストレス」に着目することが重要であることを繰り返し指摘してきました。

前回は、厳しい校則がいじめを増加させるという分析結果を述べました。服装指導や頭髮指導が厳しい学校では、いじめが増加します。また、体罰、連帯責任。こうした理不尽な指導は、児童・生徒のストレスを増大させ、クラスの間調圧力を高め、「場合によっては懲らしめてもいい」という誤ったメッセージを出すことで、いじめを増加させます。

私が2018年に行った「校則実態調査」では、理不尽な指導についても、多くの項目で若い世代ほど増加

していることがわかります。体罰そのものは、かつてと比べて減少しているものの、「面前叱咤」や「公開羞恥」に当たるものが増加していることがわかります。

家庭内暴力でも、「面前DV」という概念が着目されているように、理不尽な光景を目の当たりにするだ

けでも、多大なストレスを受けます。教員の振る舞いが、その実、ストレス拡散器になつていないか、自己点検する必要がありますでしょう。

また、性暴力被害を訴える現役10代も存在しています。アメリカのホワイトハウスは、オバマ政権時に「Is 2 many? (2はtooの略)」というキャ

表1 中学時の理不尽な指導 (N=1,000)

|                     | 10代   | 20代   | 30代   | 40代  | 50代   |
|---------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| 連帯責任で叱られた           | 27.2  | 22.62 | 17.54 | 30.4 | 20.19 |
| 軽く叩かれた              | 14.56 | 8.93  | 15.17 | 26.8 | 23.94 |
| 強く叩かれた              | 2.53  | 4.95  | 12.8  | 31.2 | 14.55 |
| 人前で強く叱責された          | 11.39 | 13.1  | 11.37 | 24   | 13.15 |
| 人前で体型をからかわれた        | 3.16  | 2.98  | 2.84  | 3.6  | 1.88  |
| 人前で成績を難じられた         | 5.7   | 2.98  | 2.37  | 3.2  | 1.88  |
| 下着の色をチェックされた        | 2.53  | 1.19  | 0.47  | 0.8  | 0     |
| 身体を性的に触られた          | 1.9   | 1.19  | 0.47  | 0.8  | 0.47  |
| 皆の前で謝らされた           | 6.33  | 1.79  | 3.32  | 6.4  | 2.82  |
| 廊下に立たされた            | 3.8   | 2.98  | 5.21  | 14.4 | 10.8  |
| 授業中に正座をさせられた        | 1.27  | 1.19  | 2.84  | 9.6  | 6.1   |
| 反省文を書かされた           | 9.49  | 5.36  | 4.27  | 12   | 5.16  |
| 髪の毛の長さを測られた         | 5.06  | 4.72  | 1.42  | 11.6 | 7.98  |
| スカートの長さを測られた        | 7.59  | 7.14  | 4.74  | 9.2  | 6.1   |
| 髪の毛を切ったり染めるよう求められた  | 8.23  | 5.95  | 3.79  | 6.8  | 4.23  |
| 髪の毛を強制的に切られたり洗われた   | 0.63  | 1.19  | 0.47  | 3.2  | 0.94  |
| 部活を辞めさせてもらえなかった     | 3.16  | 1.79  | 0     | 2.8  | 0.94  |
| 体調不良や怪我でも部活参加を強要された | 3.8   | 2.98  | 1.42  | 5.2  | 0     |
| 体調不良や怪我でも授業参加を強要された | 4.43  | 5.36  | 1.9   | 5.8  | 0.94  |

「痴漢対策」のための  
不合理な服装指導

文科省が行った「不登校に関する実態調査」では、「学校のきまりなど」に馴染めなかったことがきっかけで不登校になった者が1割ほどいます。年間不登校者数は10万人を超えていますから、毎年延べ1万人以上が、「学校のきまり」との相性で不登校化していることになります。

一方で、文科省の「問題行動調査」では、「学校のきまりなど」が要因であると報告されていた割合は、0・6から1・8%です(平成26年の場合)。従来、学校の教員たちは当事者たちと比べて、不登校の要因を「個人の資質」の問題に矮小化しがちであることが両調査の比較から明らかになっています。が、こと「学校のきまり」についても同様のことが言えます。

ここで、私が「#WeToo Japan」※プロジェクトから委託を受けて行った調査の分析結果を紹介しましょう。この調査は、日本でのようなハラスメント被害が起こっているのかを把握するためのものでした。その中で、痴漢からしつこい声がけまで、幅広い迷惑行為を含む「ストリートハラスメント」の実態についても調査しています。痴漢被害などは、特に10代においては多くの人が被害にあっています。そうした実態を踏まえ、「痴漢にあわないように、スカートを長くしろ」と指導する学校もあります。今回

の調査では、どのような項目が被害経験を増大させるのか、いくつかの分析を行ってみました。

「スカートの長さをどのようにしていたか」という質問への回答と「過去1年間に痴漢被害にあったか」という質問への回答の関連を検討した結果、「長くしていた」「普通」「短くしていた」の3カテゴリにおける分析では、スカートの長さの差異と被害経験率の関連は見い出せませんでした。

一方で、短いことが被害経験を増加させる可能性を検討するため、「短く・やや短く」と「それ以外(長く・やや長く・ふつう)」の2カテゴリで統計的分析を行ったところ、スカートを短くしないほうが被害率はやや低いとわかりました。ただし、スカートを短くしない場合でも短くした場合でも、いずれも20%台の被害を経験します。つまり、被害経験において、「スカートを短くすること」による部分が大きい」とまでは言えませんでした。すなわち、意図的にスカートを長くしたとしても、長さを調節しなかった場合に比べて、痴漢被害率が軽減されるとも言えなかったのです。

一方、「中学生時代にどのような制服が指定されていたか」と、「これ

ンペーンを行いました。性暴力は「1件でもあれば多すぎる」という意味のスローガンですが、この理念は、社会全体で、そしてもちろん全教育現場で、ただちに共有されなくてはならないものと言えます。

「学校のきまり」も  
不登校になる要因に

校則指導に「手応え」を感じている教員も少なくないでしょう。実際に、校則指導を行ったことで、児童・生徒の振る舞いが改善したのだと。しかしこうした体験は、①改善した状態が、決まった服装で生活することを指すのであれば、「服装指導によって服装を変えるようになった」程度のもので、教育効果があるとは言えない、②もし指導によって児童・生徒の他の振る舞いが改善した場合、それは校則そのものの妥当性ではなく、指導を通じて児童・生徒とコミュニケーションを重ねたことが影響している可能性がある、③成功した事例ばかりに目を奪われると、指導とのミスマッチでストレスを抱えている児童・生徒の分析を行えない、といったようなさまざまな点に注意が必要でしょう。

までにさまざまな不快な経験をしたことがあるか」についての集計結果を見てみると、表2の通りとなっています。制服の種類にかかわらず、そもそも制服を着ていたことそのものが被害経験率を著しく高めている可能性が示唆されました。また、そもそも通勤・通学時間こそが、被害経験と比例していることも明らかになりました。

スカートの長さで対策できる「痴漢対策」は極めて疑問が残るもの。「痴漢にあわないこと」をゴールにするのであれば、制服を廃止したほうが合理的です。校則指導のすべてが不要だとは言いませんが、ストレスを増大させていじめを増加させるリスクを冒してまで、不合理な仕方

で「オキテ」を押し付けることが、はたして適切かどうか。一つひとつ、問い直していく必要があります。

※セクハラやパワハラ、一切の暴力を許さない「これから」を作っていくために、それぞれができることは何かを考え、行動していくためのプラットフォーム。



萩上 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

表2 中学生のころの制服種別・被害項目別これまでの被害経験率(女性のみ)

| 1) 自分の体を触られる (%) |      |
|------------------|------|
| ブレザー (n=3,404)   | 48.7 |
| セーラー (n=1,974)   | 47.2 |
| その他 (n=487)      | 50.3 |
| 私服 (n=135)       | 28.9 |

| 2) 突然罵声を浴びせられる (%) |      |
|--------------------|------|
| ブレザー (n=3,404)     | 10.7 |
| セーラー (n=1,974)     | 12.1 |
| その他 (n=487)        | 13.1 |
| 私服 (n=135)         | 5.2  |

| 3) 見知らずの異性から自分の連絡先を渡される (%) |      |
|-----------------------------|------|
| ブレザー (n=3,404)              | 10.0 |
| セーラー (n=1,974)              | 10.3 |
| その他 (n=487)                 | 8.4  |
| 私服 (n=135)                  | 2.2  |

※表1・2:「#WeToo Japan」によるハラスメント実態調査

あした  
元気に  
①

# 「糖質制限ダイエット」の メリット・デメリット

ブームになっている糖質制限ダイエット。

成功して喜ぶ人もいれば、逆に太ってしまった、という人もいます。

このダイエット方法の特徴と、失敗してしまう原因について

探ってみましょう。



管理栄養士・  
健康運動指導士  
菊池真由子

## POINT

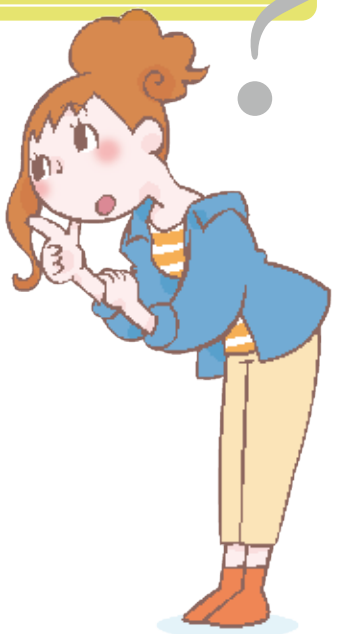
- 1 意識せずにカロリーセーブができる
- 2 たんぱく質と一緒に脂肪を取り過ぎて太ってしまうことも
- 3 糖質制限ダイエットには、向き・不向きのタイプがある



たんぱく質は  
脂肪がたまりにくい

このダイエット方法のよさは「糖質を食べる量を減らすだけで痩せる」という手軽さです。糖質は、ご飯や麺、パン、果物、スイーツ類などに豊富。これらを控え、代わりに肉類と野菜（特に糖質の少ない青菜類）を食べることで栄養のバランスを取るという食事方法です。

肉や魚、卵は、たんぱく質源になる他、ビタミン・ミネラル類が豊富です。野菜類と一緒に食べることで栄養のバランスが取りやすくなります。しかも、たんぱく質をしつかりと取ることで、食事から得たカロリーを体のエネルギーとして消費しやすくなります。たんぱく質は食べても体の脂肪としてたまりにくい特長もあります。



肉類に偏り過ぎると  
逆に太ってしまう

さらに、肉などの食品には同時に脂肪を含んでいることから、消化に時間がかかります。結果的に、次の食事まで満腹感が長持ちするので、間食が欲しいと思わないで済みます。意識せずにカロリーセーブができるメリットがあります。

しかし、このダイエット方法を誤解しているとデメリットが出てきます。

肉類の食べ放題と勘違いしている人や、野菜を食べることを忘れている人が少なくありません。特に肉類に偏って、とんかつや唐揚げをたくさん食べても構わないと思ってしまうっている人がいます。そうになると、たんぱく質と一緒に脂肪をたくさん取ってしまう、逆に太ってしまうのです。

また、糖質制限ダイエットは、向き・不向きなタイプがあります。向いているタイプとしては、ふだん糖質を多く取り過ぎている人や、血糖値が高めの人です。例えばご飯や麺を大盛りで食べる、カレーや丼物、スイーツ類を

実はビタミン類が  
豊富な肉類。  
カロリー・脂肪の  
取り過ぎに注意して、  
野菜類からもたっぷりと



よく食べる人などです。糖質は体の脂肪になりやすいので、減らすと痩せやすくなります。

甘い間食もあまりしない人には向いていません。また、揚げ物をよく食べる人は、太る原因が糖質ではなく脂肪なので効果は期待できません。糖質制限ダイエットをするなら、まずは自分の食事内容を客観的に判断してから始めることをお勧めします。

なお、糖質の量を1日50g（お茶碗1杯程度）以下にすると、肝臓は脂肪酸からケトン体という物質を生成し

ます。このケトン体が増えすぎるとケトアシドーシスという危険な状態を引き起こす可能性もあります。

この他、野菜（例…かぼちゃ）や乳製品（例…牛乳）などにも糖質が含まれています。厳格に糖質をカットするとビタミン不足になる恐れがあります。比較的糖質の少ない青菜を多く食べて補うことになったり、同時に食べられる食品が限られてしまうことになり、食事の楽しみが減るかもしれません。

ビタミン類やミネラル類というと、野菜・果物に豊富と連想することが多いですね。しかし、実は肉や魚類、卵などにも豊富に含まれているのです。特に注目される成分としてビタミンB群の効果には、疲労回復や新陳代謝の促進、老廃物をスムーズに外に出す働きなどがあります。

しかし、肉類などからすべて賄おうとすると、カロリーや脂肪がオーバーしてしまいます。また、ビタミンC など一部のビタミン類は含まれていませんので、低カロリー、低脂肪で多種類のビタミン類が含まれる野菜類をたっぷり食べて補うのが健康と適切な体重を維持するコツになるのです。

# 交差点

[全国からのお便り]

## 郷土の「言いもん」

長野県 有賀 あぐり

「私のおすすめ！全国の言いもん」を楽しく読ませていただいております。168号の「うどんギョーザ」は初めて知りました。私はギョーザが大好きですが、まさか、うどんが入るとは…驚きです！

私の住んでいる長野県は縦に長いので、北信と南信では、食に違いがあります。南信ではイナゴやハチの子を食べます。意外とおいしいですよ。北信では「おやき」という、饅頭生地の中に野沢菜やナスなどが入った郷土のものが人気で、おいしいです。また、全国のおいしいものを教えてください。

## 中学生の「成長」に驚嘆

奈良県 鈴木 裕

大学に25年勤務し、縁あって5年前から中学校の心理職に転身しました。大学生と異なり、中学生はまだまだ幼い部分がありますが、在校中の3年間で驚くほど「自分と他者の関係性」や「社会性」を身につけていきます。その変化を見るにつけ「中学校」という集団生活の重要性をひしひしと感じます。

電子機器への依存が高まる反面、「話を聴いてほしい」というface to faceのつながりを求めている子どもたちも多くなります。思春期の心の揺れを受け止める役割の大切さを改めて認識しました。

そして、前職以上に子どもたちの「成長」を感じることでできる場所働かせてもらえることに感謝せねばと思うところで。



## 一人旅に縁がない

千葉県 角田 さつき

5人の子育ても、末っ子が大学に入り、ひと段落。自分へのご褒美にと3泊4日の沖縄離島一人旅を企画した。往復便とホテルだけのツアーに申し込み、日々の計画、オプショナルツアーの申し込み等全て一人で行なった。修学旅行担当並みの仕事だった。そして、前日。観測史上最大級の台風がやってきて、JR東日本も初の計画運休。何をどうやっても絶対に沖縄に近づけない仕組みになっていた…。全ては白紙に。

思い返せば、50歳の区切りにと、生まれて初めて同窓会というものに参加したときもそうだった。一人で岡山に行こうとしたら、新幹線の事故による遅延で、9時間かかって岡山に。もちろん、同窓会は終わっていた。

とことん一人旅に縁がない。家族を置いて一人で楽しもうとしたからかしら…。



## メタボで二石二鳥

福岡県 梅津 研一

先日の人間ドックで、メタボリックシンドロームと診断されました。その後、管理栄養士の方から特定保健指導がありました。その中で、体重を減らすための、いくつかの約束をしなければなりません。そこで、私は昼休みに運動場などでウォーキングをすることにしました。それは、昼食後の血糖値の上昇を抑えるという効果があります。

しかし、そこには、もうひとつの効果があつたのです。それは、休み時間の子どもの姿がわかるということです。教室の中では見せない姿を見ることができます。ひよつとしたら、こっちの効果の方が大きいかも知れません。まさに、一石二鳥です。メタボではない方にも、ぜひお勧めです。

## hey sirr

広島県 遠藤 美穂

一歳半の娘が、だんだんと言葉を理解するようになってきた。母の私が「チューして」と言うと、走ってきて抱きついてチューしてくれる。それがとてもうらやましい夫は、娘

## 実践あるのみ！

鹿児島県 門前 敦子

教職員共済だより168号の「World Health TOPICS」は大変参考になりました。

つついっコーヒーを飲みながら、仕事をしてしまう私。カフェイン効果の恩恵を受け続けること…20年以上です。1日2杯まで！と決めていますが、やはり「カフェイン中毒」なんて言葉を聞くとドキッとしてしまいます。気になる、お腹ぼつこり解消のためにもコーヒーに頼らず、「10分階段」。ぜひとも実践しようと思います！

## 教育の本質とは？

東京都 梅本 卓

教師生活8年目の私ですが、今まで自分なりに「教育の本質とは一体何か？」について考えてきました。授業技術や生活指導の力が高くなければ、教師としての責任が果たせない。そんなことが、やや当たり前のよう

に考えられていますが、本当にそうに同じように言うのだが、なかなかしてくれない。しょんぼりしている夫に追い討ちをかけるように、スマホのsirri（音声アシスタント機能）が「私はそのようなアイテムではありません」と反応した。私は腹を抱えて笑った。

## 新婦の父

東京都 濱川 一彦

2019年7月に長女が結婚します。一昨年彼を紹介され、ご両親と昨年の6月に会食を経て、自分たちで式場を決めてきました。勉強に部活動によく頑張る子でした。刺激を受けたのか大学生の3女まで彼を紹介してくれました。周囲からは「娘さんが結婚なんて父親として寂しいでしょうね」と言われますが、さばさばしている自分がいます。

おかげさまで妻や子どもたちとは仲が良く、休日には妻や娘と昼食を食べに行ったり、夏休みには5年目の恒例行事となった2泊3日の国内旅行へ家族で出かけるようになりました。これからは家族で過ごせる日々を大切に、初めての新婦の父親として迎える結婚式を待ちたいと思います。

なのか？私はどうも納得がいかず、考え続ける毎日でした。

そして、最近ようやく自分の心が「これだ！」と声を上げるような言葉と出会いました。

人は自分の好きな人からしか学ばない。

ゲーテの言葉だそうですが、まさに教育の本質のひとつだと感じます。教師の役割は、子どもが好きになれるものを、どれだけ増やしてあげられるか、子どもが「この人から吸収したい！」と思える大人でいられるかだと思ふのです。

## 昭和を感じるゲーム

北海道 溝 英子

我が家のゲーム依存対策はボードゲーム、トランプです。テレビゲームのない日にワイワイと。

ドンジャラ、人生ゲーム、大富豪など、昭和を感じるゲームは、意外と盛り上がり、テレビやスマホの画面から離れます。懐かしいゲームを見直してみようと思います。

今年もはじまるよ!

**共済 わくわくキャンペーン**

応募期間 2019年 4月20日～6月30日

総合共済やトリプルガードなど、気になる共済はありませんか？『わくわくキャンペーン』は、資料請求いただいた方のなかから抽選で全国1000名にご希望の賞品をプレゼント！

今すぐキャンペーンサイトをチェック!!

# 今さら聞けない!? 「保障」のはなし

ムダなく  
賢く  
備えよう

ほとんどの教職員の方は、何らかの保険(共済)に加入されているのではないのでしょうか。死亡保障や損害補償、賠償補償など、保障(補償)にはさまざまな種類がありますが、皆さんはご自身やご家族の加入している保険(共済)の内容をしっかりと覚えていますか? 新年度を迎えたこの機会に、一度保障についてじっくり考えてみませんか。

**保障が必要?**  
**貯蓄で対応?**  
**リスクを分析して判断しよう**

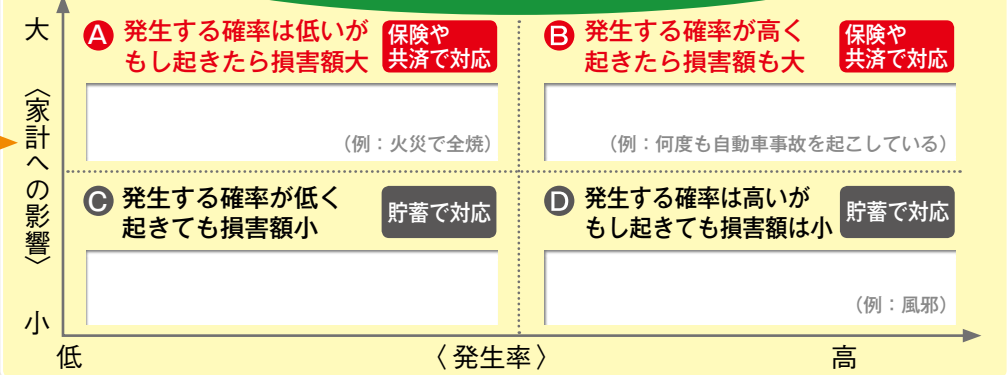
皆さんが保険や共済に入ろう!と決心したのはどんなときだったでしょうか。

保険(共済)は、「偶然に発生する事故によって生じる経済的不安に備えるもの」です。ですから経済的不安が大きい、つまり家計に与える影響が大きい事柄に対して備えるために加入するのが一般的です。

たとえば自動車事故を起こして重大な結果をもたらしてしまつた場合、貯蓄で対応することは困難です。また、火災や自然災害による大規模な損害に備えるには、やはり貯蓄だけでは難しいでしょう。扶養家族がいる方の場合、死亡時に遺族の方が生活していけるよう、考えておかなければなりません。

**発生の確率と、発生した場合の損害額の大きさによってリスクを分析し、ご自身に必要な保障について考えてみましょう。**

## リスクマップを作成してみよう!



あなたにとってAとBにあてはまる事柄については保険(共済)で備えると安心です

※ただし、Bの場合は、内容により加入できる保険(共済)がなかったり、掛金が割高になる場合があります。

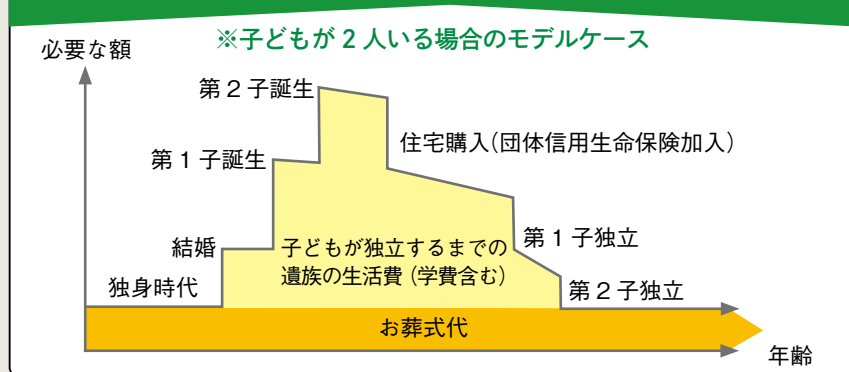
**ライフステージに応じてこまめな見直しが大切**

どんな保障が必要なのか、またいくら必要なかは、ライフステージによっても変わります。

たとえば扶養家族のいない独身の方であれば死亡保障はお葬式代程度あれば十分ですが、結婚したり、子どもができたたりとライフステージが変わっていきけば、その都度必要な死亡保障額は変化していきます。

また、家を買った場合には火災保険(共済)への加入は当然ですが、多くの場合、住宅ローンの借り入れ条件として団体信用生命保険(団信)にも加入することになります。このタイミングで、これまで入っていた生命保険(共済)の内容をあらためて見直し、トータルの死亡保障額が多すぎないか、また団信にはない保障で必要なものがないかなど、チェックしておきましょう。次ページの表はモデルケースでの必要保障額の推移です。

## 必要とされる死亡保障額の推移



**医療保障について考えてみよう**

教職員共済だより166号(※)でもお伝えしたとおり、教職員の方が加入している公的な健康保険制度は、国民健康保険などに比べて充実しているため、「保険診療部分」についての個人負担はとて

担はとて軽いものです。たとえば同月内に同じ医療機関で合計100万円の医療費がかかった場合でも、自己負担額は2万5千円程度です(注1)。公立学校にお勤めの場合は、さらに自治体の互助団体から給付がある場合もあります。

ただし入院した場合の差額ベッド代やレンタルパジャマ代などは自己負担となりますし、食事代も1食あたり460円の負担となります。1人部屋の1日あたりの差額ベッド代平均額は7837円、4人部屋でも2440円(注2)ですので、**1日あたり5千円~1万円程度の入院保障は準備しておいたほうが安心でしょう。**

手術や、特定の疾病(ガンや生活習慣病、女性に特有の病気など)に備えたい場合や、健康保険が適用されない先進医療も安心して受けられるようにしたいのなら、それらに対応した特約の付加も検討しましょう。

一般的に、**生命保険(共済)や医療保険(共済)は健康なうちで**

## 教職員特有のリスクについて考えてみよう

ここまで、一般的な保障の考え方をご説明してきましたが、教職員の方特有のリスクについても考えてみましょう。

**ないと加入できません。**持病があつても加入できるものもありますが、健康な場合に比べて掛金が割高になったり、一部の保障が不担保になったりすることがほとんどです。今、健康だからと過信せず、先のことも見据えてじっくり考えてみましょう。

(注1) 2019年4月時点の制度。標準報酬月額28万円以上53万円未満の場合。  
(注2) 厚生労働省「主な選定療養に係る報告状況」(2018年11月)より

## 教職員共済の各種共済で備えませんか!

- 死亡保障** ライフステージに応じて保障額を変更できる! **トリプルガード**
- 医療保障** 必要な保障だけをチョイスできる! **トリプルガード**
- 教職員賠償** 教職員賠償をはじめ教職員に役立つ12の保障! **総合共済**

気になる共済を今すぐWEBでチェック



## 「教職員共済だより」は年4回お届けしています

「教職員共済だより」は、教職員共済からのお知らせや教職員の皆さまに役立つ情報などを掲載した広報誌で、4月、7月、10月、1月に全国の学校等へお届けしています。

また、バックナンバーについても、ホームページに掲載していますので、好評連載中の「教職員のための防災基礎講座」や「不機嫌な教室」、「知っておきたい生徒・児童ネットマナー」などの見逃した過去の記事も、気になったときにいつでもご覧いただけます。

図書カードが当たるクロスワードパズル「頭の体操」へのご応募、全国からのお便りコーナー「交差点」、「全国の旨いもん」へのご投稿もホームページから簡単にできます。皆さまからのご応募、ご投稿をお待ちしています。

バックナンバー  
「頭の体操」へのご応募  
各種ご投稿はこちらから



## 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、登録口座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。

ホームページからも、お手続きの書類をご請求いただけます。

手続きの  
書類を請求する



## ●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<br>(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<br>(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  
カンタン  
資料請求

## 教職員共済の助け合いの輪に加わりませんか

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

その原点は、災害時の教職員どうしの助け合いからスタートした「総合共済」。50年の歴史の中で学校を取り巻く環境の変化を意識し、少しずつ保障を充実させてきました。特に2011年の改定で、業務中の事故に対して教職員が賠償責任を求められた場合にそれを補償する「教職員賠償責任補償」を導入したことは、多くの教職員の皆さまに支持されました。

教育現場で起こる賠償事故、毎年のように起こる自然災害、思いがけない事故や病気・入院など、発足から50年を越えた今も、「総合共済」は、さまざまなシーンで皆さまのお役に立っています。

## ■総合共済は、月掛金 900円で12の保障をセットしています



総合共済は教職員共済の「総合共済」と損害保険ジャパン日本興亜株式会社(以下、「損保ジャパン日本興亜」といいます)の「傷害総合保険」「業務過誤賠償責任保険」とのセット商品で、月掛金900円のうち170円は損保ジャパン日本興亜の保険料です。損保補償分は損保ジャパン日本興亜が引き受けを行い、取扱代理店である株式会社橋サービスが契約の取扱いを行います。

## ■入っていてよかった! 総合共済

こんな「声」をお寄せいただきました

児童が壁に激突し、メガネがぐんにやり！  
とりあえずその日だけ使えるように直そうとしたところ…  
ボキッ！！  
やめときゃよかった…トホホ。  
そのとき総合共済に助けいただきました。

秋田県のご加入者様

教職員共済担当者からの話も聞き流し、掛金が引き落とされる給与明細もボーッと見ていましたが、漏電で自宅が火災に遭い、たくさんの共済金をいただいた際、その大きな力を知りました。

石川県のご加入者様

台風により屋根瓦が破損しました。総合共済から給付金が支給されることを聞き、請求させていただきました。  
「保険料」と聞くと安心料で、掛金をかけても実際に被害に遭うことはないかな…と思っていましたが、思わぬ災害に見舞われ驚きました。  
そして総合共済からも給付があることに驚きました。

静岡県のご加入者様

ホームページにて  
ご加入者の声を紹介しています



総合共済をはじめ、教職員共済の各種共済は、随時ご加入いただけます。  
お問い合わせ・お申込みは、左ページのお問い合わせ先までお気軽にどうぞ。

必要事項をご記入の上、のりを塗り、張り合わせてご投函ください。  
※消えるボールペンでの記入は控えください。文字が消えることがあります。

|                             |           |                     |
|-----------------------------|-----------|---------------------|
| フリガナ<br>お名前                 | 性別<br>男 女 | 生年月日<br>19 20 年 月 日 |
| 組合員番号<br>(教職員共済組合員の方のみ)     |           |                     |
| 〒                           |           |                     |
| ご勤務先所在地<br>都道府県             |           | ご勤務先名               |
| 1.国立大学法人 2.公立<br>3.私立 4.その他 |           |                     |
| 日中の連絡先 ☎ ( )                |           | 携帯等/勤務先             |

資料請求 ご希望の詳しいパンフレットをお送りします。

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 総合共済                   | レスキュースリー<br>交通災害共済 |
| トリプルガード<br>団体生命共済・医療共済 | 火災共済・自然災害共済        |
| 自動車共済                  | 車両共済(車両保険)         |
| 新・終身共済(月払型)            | 年金共済               |

頭の体操 170 号の答 ※複数応募無効

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

※頭の体操は web からも挑戦・応募いただけます。  
教職員共済ホームページのトップページより  
「教職員共済だよりオンライン」にお進みください。

アンケート

(谷折り)

この号でよかった記事を3つまで教えてください(1番よかった記事に「1」、2番目によかった記事に「2」、3番目によかった記事に「3」とご記入ください)。

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 私のおすすめ! 全国の旨いもん | あした元気に        |
| 教職員のための防災基礎講座   | 交差点[全国からのお便り] |
| 生徒・児童のネットマナー    | 「保障」のはなし      |
| 不機嫌な教室          | シンマイ先生        |

切り取り線

のりしろ ㊤



日ごろ感じていることや、教職員共済に対するご意見・ご要望などを自由にお書きください。次号以降の交差点等に掲載されることがありますので、あらかじめご了承ください。  
また誌面についてのご感想もお待ちしております。  
今後の誌面づくりの参考とさせていただきます。

本資料請求書にご記入いただいた個人情報は、該当資料を送付するために使用するほか、教職員共済が行う事業のご案内、よりよい商品・サービスの提供のために利用させていただきます。  
※教職員共済の個人情報の取扱いに関する詳細はホームページ  
(<http://www.kyousyokuin.or.jp/>)でご覧いただくことができます。

切り取り線

## 編集後記

■何年も前から、かかりつけの歯科医に「親知らず」を抜いた方が良いという診断を受けている。斜めに生えているので、隣の歯に影響を与えて良くないということである。なかなか決心がつかず放置していたが、やはりきちんと治したいと思って、紹介された大学病院で抜歯の予約をした。

今まで決心できなかったのは、恐怖もあるが、歯科医との信頼関係が築けていないからだと思う。しかし、昨年還暦になり人の言うことが素直に聞けるようになったのかもしれない。

孔子曰く「六十にして耳順う」ということか。

■プロ野球・福岡ソフトバンクホークスを率いる工藤監督。彼の数あるエピソードのなかで忘れられないのが「自分がピッチャーとして長く現役を続けられたのは、股関節が柔らかかったから。この股関節の柔軟性は、子どものころ使っていた和式トイレのおかげ」という話。用を足すたび、ストレッチになっていたと笑っていました。

和式トイレを嫌っている野球少年・少女に、この話を伝えて和式トイレのメリット(?)を伝えたい! そう思って早何年。いまだに使うチャンスがありません。

(瀧川)

■子どもが中学生になって一年。小学生から中学生になって、反抗期と同じくらいこたえたのが、年5回の中間・期末テストです。試験2週間前くらいから、子どもより私の方が、そろそろしはじめ、まったく勉強しない息子にストレス全開。定番の「今、勉強しようと思っていたのに!」は、何度聞かされたことか。子どもを信じて、見守ることの難しさを実感した一年でした。思い起こせば、自分はまったく勉強しなかった(なぜか試験中は部屋の大掃除と模様替えが定番!)のに、子どものこととなると熱くなってしまふ。親というのは不思議なものです。

(佐藤)

■本誌記事でも取り上げているが、ネットへの不適切な投稿が後を絶たない。ちよつと立ち止まって考えればやらずにすんだだろうに、と思うが、そう簡単ではないようだ。「これ、ウケるかも」と思い立ってから投稿するまでに要する時間は如何ばかりか。そこに、立ち止まって考えるスキがあるか。面倒な手続きもなく、思いつきを瞬時に世の中に公開することができる便利なツールは、一方で人からじつくりモノを考える機会を奪っているのではないか。加速するIT社会で生きていくには、スキルとモラルだけでは足りない。スピードに逆らい、立ち止まって考える力も同様に重要なのではないか。

(土川)

## 公立学校共済組合広告

宿泊  
LODGING

宴会  
BANQUET

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

バーコード  
印刷になってデザインも一緒

公立共済やすらぎの宿  
やすらぎポイントカード  
宿泊利用料金(税別)100円ごとに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/>

# 頭の体操

ヒント 家に忘れると1日中不安?

二重ワクの文字をならべかえすと答になります。

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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

1. アルプスの少女
2. わからない! 次!
3. サンスクリット語のあいさつ
4. 記憶の〇〇を手繰り寄せる
5. 山道の上り坂が下り坂に変わるところ
6. 空港などにある特別な待合室
7. お腹から声を出してストレス発散
8. 値段が表示された札
9. 時間より短く秒より長い
10. 親が決めたフィアンセ
11. かざしたり、切り取ったりして割引に
12. 不完全燃焼によって生じる炭素の微粒子
13. お金や物を無償で提供すること
14. 〇〇からでたマコト
15. 中国王朝、元と清の間

## ヨコのカギ

1. ズバ抜けて凄い
2. サッカーくじの愛称
3. インドネシアの西端にある島
4. メニューに値段がない
5. 三島由紀夫作「〇〇〇のあと」
6. 急流を下るスリル満点のスポーツ
7. 「♪」〇〇〇記号
8. 車を持つと〇〇費がかかる
9. アサリは、これを抜いてから調理する
10. ゲームに勝って、チョコキに負ける
11. 香典袋に〇〇〇〇で名前を書く
12. 虫歯の予防に効果的
13. 生け花で、花や枝の根元を固定する道具

切り取り線

切り取り線

## 168号の正解

「ジキウソウ」  
応募総数5200通(正解4852通)の中から抽選で300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。  
※カギの答えはホームページに掲載しています。

## 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、〒162-8624 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。
- 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・感想などもお書き添えください。本誌「交差点」やホームページの「ご加入者の声」、各種広告、メールマガジン等に掲載させていただきます。
- 教職員共済のホームページから応募・投稿いただけます。(複数応募無効)



料金受取人払郵便

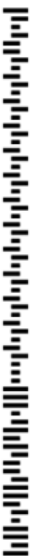
牛込局承認  
6729

差出有効期間  
2021年3月  
31日まで  
切手は不要です

162-8790

東京都新宿区山吹町10-1  
ラポール日教済

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