

2020
SPRING
vol. 174



教職員共済 だより

教えて! スクールロイヤー

|||| 実例から学ぶ 学校現場のトラブル解決 ②

<学校で事故が起きたら>



教職員共済 だより

2020年 vol.174

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん③ 鹿児島県 きびなご
- 4 教えて! スクールロイヤー
実例から学ぶ
学校現場のトラブル解決②
〈学校で事故が起こったら〉
本郷さくら総合法律事務所代表弁護士
淑徳中学校高等学校 社会科教諭 神内 聡
- 6 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」①
ネットのリスクから
自分の身も家族の身も守ろう
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 8 不機嫌な教室⑩
いじめと性格に関する研究
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
社会心理学者 高 史明
- 10 あした元気に④
あなたは大丈夫?
危険なダイエット法
- 12 伝えたい「いのちの重み」⑨
自宅再建をめざす、被災家族の長い9年
—陸前高田市の復興途上—
フォトジャーナリスト 安田 菜津紀
- 14 交差点〔全国からのお便り〕
- 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③⑦ めまたこうたろう
- 20 頭の体操

発行人／岡島真砂樹
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



旨いもん 全国 No.33 家のおすすめ

鹿児島県きびなご

きびなごは皆さんご存知の通り、成魚は10センチほどの円筒形の魚です。暖流に面する鹿児島県、長崎県、高知県では、まとまった漁獲があるものの、傷みが早く、漁獲地以外では流通することは少ないそうです。私自身は長崎県の五島という離島で育ちました。五島では「炒り焼き」といって、しゃぶしゃぶ風の鍋で火を通していただきます。しかし、私がここで紹介したいのは五島の食べ方ではなく、鹿児島で実際にいただいたきびなごについてです。

私の妻は鹿児島出身で、結婚の挨拶に伺った時に、格式高い薩摩料理に足を運びました。その料亭できびなごが出されたのですが、生のきびなごの刺身を酢味噌につけていただくのです。きびなごの元々の甘味にこの酢味噌は上手くマッチしていて、この世の物とも思えないほどの美味しさに感動したことを覚えています。

今も妻は時々、思い出したかのようにきびなごを買い求め、指と爪で手開きをし、頭、背骨、内臓を取り除き、食卓に出してくれます。そして、鹿児島特有の酢味噌に少しだけつけていただくという食べ方は、我が家の恒例となりました。食べる度に、結婚前後のことが懐かしく思い出されます。きびなごは私にとって、どこか懐かしい思い入れのある食べ物なのです。

(長崎県立盲学校 草加 健一様より)

「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 検索
<https://www.kyousyokuin.or.jp/>

掲載者には図書カードをプレゼント!



あんしん むすぶ 教職員共済

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

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、日常生活におけるさまざまなリスクに対し、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ますのでご安心ください。

賠償や災害など幅広い
リスクに備えるなら

総合共済

業務に起因する
賠償責任も補償!

災害の
リスクに備えるなら

火災共済 自然災害共済

自動車事故の
リスクに備えるなら

自動車共済

公務や通勤に
車を使う方必見!

病気やケガの
リスクに備えるなら

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

自転車保険としても利用可能!

その他
「年金共済」
「新・終身共済」
もあります



イメージキャラクター
あむりん

ただいま実施中!

資料請求すると
全国で合計

1,000名様に
賞品が当たる!

共済 わくわく キャンペーン

- A** 北海道 札幌 スープカレーセット
- B** 岡山県 岡大農場 プリン&ゼリー
- C** 広島県 広島鍾ギフト
- D** スマホ対応マルチ 充電ランタン&ラジオ

◆ご応募は一人さま1回かぎりとなります。 ◆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。



応募期間
2020年
4月20日
~6月30日

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

検索

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。

教えて！ スクールロイヤー 実例から学ぶ 学校現場のトラブル解決② 〈学校で事故が起きたら〉

国内でただひとり、現役の教師でありながら弁護士としても活動している神内聡さん。今回は学校で事故が起きた際にどのように対応したらよいかについて具体的に解説します。

事故が起ってしまったら

学校でケガ等を伴う事故が起きた場合、まず何よりも優先すべきことは、児童・生徒の治療であることは言うまでもありません。しかし、保健室での治療で済む程度のケガであればともかく、そうでない場合は病院に搬送する必要があります。その際には、まず救急車を要請するかどうかの判断が必要になります。

救急車を要請する基準としては、消防庁が策定している「**救急車利用リーフレット**」が参考になります。また、法的には「できる限り早く」要請する必要があります。

応急措置の1つとして、AEDが必要なものもあります。現在は教職員に対してAEDの使用講習が広く行われていますので、必要な場合は躊躇せずに使用しましょう。

学校で事故が起きた場合にもう1つ重要なことは、保護者への連絡です。学校が控えている保護者の緊急連絡先にすぐ連絡し、病院への搬送に同行してもらおうか、無理な場合は病院に同行した教職員と現地で合流してもらいましょう。保護者の仕事や家庭環境によっては病院に合流できない場合もあります。その場合はあとで教職員に余計な

法的リスクを負わせないために、なぜ病院に来られないかという理由をしっかりと記録しておきましょう。

保護者が病院に合流できない場合は、教職員が医師からケガ等の状況に関する正確な情報を聞いて記録しておく必要があります。そして、できる限り早く保護者に正確に伝えます。できれば保健室での対応や病院で伝えられたことなどを、メモ書きでもよいので文書にして保護者に渡しておけば、「言った」「言わない」のトラブルを防止できます。

なお、学校は事故発生時の対応について、あらかじめ「危険等発生時対処要領」を作成する義務があり（学校保健安全法29条）、初期対応は原則として作成した危険等発生時対処要領に基づいて対応します。



総務省消防庁
「救急車利用リーフレット」子供版
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post9.html>

学校事故の法的責任

学校事故が起きた際に、教職員に法的責任があるかどうかは、「**過失**」「**因果関係**」「**損害の発生**」の3つで判断されます。過失については、柔道やプールなどのように、事故が起きた教育活動に元々事故が生じる危険性が内在しているものについては、注意義務の程度が高くなります。

〈学校事故の法的責任が生じるための3要件〉

過失	因果関係	損害の発生
予見可能性＋結果回避義務 結果や危険性を予見することが可能であり、かつ結果を回避することが可能だったにもかかわらず、これを怠ったこと	相当因果関係 その過失があったならば、その結果が生じることが通常であろうという関係	損害の有無 ・ 損害の内容 ・ 損害額

過酷な責任を負わされる教職員

日本の裁判所は、体育の授業中の事故と部活動の朝練中の事故を全く同じ論理で裁きます。しかし、前者は正規の教育課程であり、担当教員も体育の教員免許を持っていますが、後者は生徒が自主的に行う教育課程外の活動であり、しかも教員の勤務時間外の活動である上、顧問教員は必ずしも当該部活動の専門知識や指導経験があるわけではありません。にもかかわらず、裁判所が両者を同じ論理で裁けば、当然教員は過酷な法的責任を負わされることとなりますが、これは法論理として明らかに間違っています。

また、柔道やプールなどのように、事故が生じる危険性が非常に高い活動をそもそも学校の教育活動でやること自体も議論しなければなりません。国がそのような危険性の高い活動を学校で行わせておいて、いざ事故が発生すると教職員に過酷な法的責任を負わせるというのはあまりに理不尽です。

このように、学校事故が起きた際に、日本の裁判所や文部科学省が教職員に対して極めて過酷な法的責任を負わせている問題点をしっかりと議論する必要があります。

災害共済給付とは

学校事故が起きた時の治療費は、**日本スポーツ振興センターの災害共済給付**で補填されます。この制度は任意加入ですが、ほとんどの学校設置者が加入し、保護者がこれに同意して掛金を共同負担しています（とはいえ、小中学校でも数千人ほど同意していない保護者が存在していますので、注意が必要です）。

災害共済給付は**過失や因果関係が不明確でも給付**され、登下校中の事故などでも給付されます。また、治療費について給付される金額は、医療費の自己負担割合が10分の3である場合は、保護者に給付される金額のほうが多くなります。学校事故が起きた際には、保護者は治療費を負担することで感情的になっている場合もありますが、災害共済給付で補填される可能性が高いことを一言説明しておけば、感情が和らぐこともあります。しかし、特別損害や慰謝料などは補填されないため、後日当事者が裁判で争う可能性があり、場合によっては学校も損害賠償責任を追及されます。

保護者が災害共済給付を請求する場合には、学校が作成する災害報告書が必要になります。災害報告書は、学

〈災害共済給付の内容〉

給付される損害

- ・ **医療費**
5,000 円以上の治療費の4/10
- ・ **見舞金**
障害・死亡

給付されない損害

- ・ **特別損害**
例：歯の治療などの自由診療、後遺症等
- ・ **慰謝料**（精神的損害）
- ・ **通院交通費**
- ・ **物的損害**
例：メガネの破損等

校事故が後日裁判で争われた際に重要な証拠として機能することも多いため、そのことを憂慮して学校が報告書の作成を渋ることが見受けられますが、災害報告書は過失や因果関係などを証明するために作成するものではないので、教職員の不注意など、過失や因果関係に関係する事実を書く必要はありません（時間、場所、傷害・疾病の内容など、請求に必要な事実を記載すればよいです）。そのため、学校が災害報告書の作成を渋ることで被害者と対立してしまうことは避けたほうがよいでしょう。

〈まとめ／学校事故が起きた時の対応ポイント〉

- ① 救急車が必要かどうか判断する
 - ② 保護者にすぐ連絡する
 - ③ 病院に同行する教職員を決める
 - ④ 保護者に状況を説明する
 - ⑤ 管理職に対応を報告する
 - ⑥ 災害共済給付について知識を持っておく
- ※「危険等発生時対処要領」に基づいて対応する（あらかじめ作成しておく）

神内 聡
本郷さくら総合法律事務所代表弁護士
淑徳中学校高等学校 社会科教諭
1978年香川県高松市生まれ。東京大学法学部卒業。東京大学大学院教育学研究科修了。筑波大学大学院ビジネス科学研究科修了。2018年のNHKドラマ『やけに弁のたつ弁護士が学校でほえる』ではスクールロイヤー考証を担当。

教職員共済で備えませんか！

業務中に生じた賠償責任も補償対象だから安心！

教職員賠償 総合共済

ネットのリスクから 自分の身も家族の身も守ろう

今回より、ネットに関するさまざまな情報をお話していきます。
ご自身はもちろん、家族に児童生徒、みんなが忘れがちで陥りがちなネット「穴」。
あなたの過去が、今、見られている可能性に迫ります。

意外と浅いネットの歴史

今年は2020年。いよいよ東京オリンピックが日本で56年ぶりに開催されます。

前回の東京オリンピックをリアルに覚えていた方もいらつしやるかもしれませんが、生まれてなかった方も多いのではないのでしょうか？

では、みなさんは1995年を覚えていますか？バブル崩壊後、日本の経済が大変だったことを思い出されたかもしれませんね。ネットの歴史を振り返ってみると、Windows 95が発売になった年です。それまでは、アカデミックもしくは軍用にインターネットは使われていたIE（インターネットエクスプローラー）ブラウザの登場で、一般家庭にも普及し始めました。

とはいえ、当時はアナログ回線（接続時にピーヒョロロ…と音がしていましたね）。デジタルのISDN回線が登場した時に、その速さにビックリした記憶がある方もいるでしょう。その後も通信技術は、ADSL、光高速（光ファイバー）へと進化しますが、プロバイダーの料金と合わせて月額1万円かかることから、一部の限られた家庭でしか使われていませんでした。

では、ネットのサービスはどうだったのでしょうか？

1996年にYahoo Japanがサービスイン。1997年頃からレンタル掲示板やジオシティーズ（日本版）、2002年ごろからブログが始まります。

2004年に当初会員制だったmixi、その後Twitter、facebook、LINEなどがサービスを開始しました。今や老若男女当たり前のSNSですが、実はまだ歴史は浅いのです。

思い出して！ 使っていたサービス、 今どうしてる？

みなさんのネットのサービスの使い始めは何でしたか？また、何歳でしたか？「小学生の時に家のパソコンで掲示板に書き込みしてたなあ」「モブログあった！あった。高校生の時にガラケーでやってた」「確かにmixi、最初は招待されないとできなかった！」「スボ少のブログあった」なんて、『懐かし』話ですよね？

では、その時のサービス今はどうなっていますか？当時使っていた、掲示板・ブログ・SNSはどうしていますか？『知らず知らずのうちに使わなくなった』ではありませんか？

では、当時書き込んだテキストやアップした写真はどうなっていますか？

データをすべて削除してからサービスを退会したと答える人もいらつしやると思いますが、『そのままにしている』という人が、ほとんどではないでしょうか。

今の子どもたちも一緒です。新しいツール（おもちゃ）が出たら民族大移動！使わなくなったツールに、データは置きっぱなしです。

放置されたデータを 残したままにしておく…

データがそのままだと、どんなリスクがあるか想像してみてください。自分では忘れていた過去の自分、知られなくなかった過去が、気づかないうちに近い人や周りの人に知られてしまうかもしれません。

無防備だった子ども時代の書き込みから、「〇高、〇大卒。今は〇〇小学校勤務。Twitterで〇〇さんと繋がっていて、フォロワーは150人。結婚して子どもが2人」と、今の自分まで辿られる可能性はゼロではありません。特に被害が起こっていないとしても、見知らぬ誰かに自分のことを特定されていたとしたら、怖いですよ。

インターネットのサービスを 使う時の掟

- 使わなくなったツールは放置しないで、
データを削除！
- 削除しても完璧と思うなかれ！
- 他人の写真や動画を勝手にアップしない！

長谷川陽子
情報教育アナリスト

島根県松江市出身。「情報モラル教育」に重点を置き、全国各地の小・中・高の児童・生徒・教職員・PTA、一般の方を対象に、これまで700校以上で講演・研修を行っている。

著書『ある日突然、普通のママが子どものネットトラブルに青ざめる—知らないと意外にコワイ ネットとスマホの落とし穴—』（アイエス・エヌ株式会社）

また、学生時代、友達と悪ふざけして大人の真似をしていた言動と画像。いわゆる黒歴史がそのままだと…。保護者が偶然その画像を見つけて、「〇〇先生って、昔は…」と、周りに話をしていたら、どうでしょう？LINEのグループにアップされたら、『笑い話』として爆発的に拡散されるでしょう。そして子どもたちの間に、当時の写真や書き込みのスクリーンショットが渡ったら…。もう収拾がつかなくなることは、想像できますよね。

ネットリテラシーなどよく言いますが、『笑いネタ』にされた場合、「これ見てみて！」と面白おかしく拡散されてしまいます。

知らぬ間に情報が アップされることもある

「私は掲示板とかブログも、全然使ったことないから大丈夫」という方、本当にそうでしょうか？

学生時代の友達や今の知人のSNSに、あなたのことが書かれていませんか？お子さんがSNSに画像付きで家のことを書いていませんか？

特に最近では、ストーリーズが流行っています。24時間過ぎると投稿した情報が消えるということもあり、投稿時

にあまり深く考えず「消えるなら、ま、いつか」と、子どもたちだけではなく大人たちの間でも使用が増えています。学校で子どもたちや保護者に講演した時に、「ストーリーズが、本当に消失すると思ってるよね!？」と話をするとどよめきが起こります。保護者の方からは「消えないの?」と声が出る時もあります。

ちよつと考えてみてください。本当に消えると信じていますか？アーカイブに自動保存する設定にしていると、自分のアップしたストーリーズはアプリ内で保存される、という話ではありません。誰かがあなたのストーリーズを保存していたとしたら、残りますよね？

《ストーリーズ保存の方法》と検索すると、保存方法がたくさんヒットします。勝手に保存した人がネットにアップしたら…もう情報が一人歩きするのをコントロールできません。

なので、ツールを使っていないから安心ではなく、自分の情報がネットに上がっていないか、まずは自分の名前を検索してみましょう。名前と一緒に、勤務校までわかることもあります。

検索結果で出てきた情報を削除するかどうかは自己の判断ですが、情報がネット上にある限り、常にリスクがあることを意識しましょう。

いじめと性格に 関する研究

誰もが、
いじめ当事者になる
リスクがある

国立教育政策研究所の調査では、小学校中学年から中学生にいたるまでの6年間で、9割近い児童生徒が、いじめと分類されうる加害行動と被害行動の両方に関わっていることがわかっていきます。また、いじめはその構造上、加害者と被害者だけで成り立つものではなく、部分的に関わったり、傍観者になったりすることもあるものです。つまり、誰もが、いじめ当事者になるリスクがあるということです。

他方で、「いじめ被害に遭いやすい児童生徒」も確かにいます。研究では、成績が悪いこと、セクシュアルマイノリティであること、障害があることなどがリスクの要因であると指摘されています。では、性格はどうなの

しょう。いじめと性格の関係について分析した論文を見てみましょう。

いじめと性格の関係 メタ分析による研究

アムステルダム大学のMitsopoulouとクレタ大学のGiovazoliasの2015年の論文では、広く受け入れられているパーソナリティ(性格)の理論である「ビッグファイブモデル」を用いて、性格といじめ加害・被害経験の関連性を検討しています。ビッグファイブは、人の性格を把握するため、次の5つの要素を用います。

- 調和性：他者に配慮し関係性を築こうとする傾向
- 勤勉性：長期的な目標のために我慢する傾向
- (経験への)開放性：新奇な物事を受け入れる傾向
- 神経症傾向：ネガティブな感情の経験しやすい

● 外向性：エネルギーに刺激を求める傾向

この5つは、人間の特徴を捉える際に重要な要素であり、できるだけ少ない数の要素の組み合わせでさまざまな性格を表せるように選ばれたものです。たとえばクラスの中心になつて雰囲気盛り上げるような明るい性格の子であれば、調和性と外向性が高く、神経症傾向が低い。知的好奇心が旺盛で努力家の子であれば、開放性と勤勉性が高い、といった具合です。

またこの論文では、ビッグファイブに加えて共感性についても検討を行っています。共感性の高さは、いじめを含む、攻撃行動一般の低さと関連しているとされてきました。この論文では特に、「認知的共感性」と「感情的共感性」の2つの要素に分けた分析を行っています。

「認知的共感性」は他者の気持ち

を、頭で理解する能力を指し、「感情的共感性」は他者の気持ちを心で感じる能力を指します。これまでの研究で「感情的共感性」はいじめ加害のリスクをはっきりと低めると論じられてきました。対して「認知的共感性」は、加害のリスクをさほど低めないか、もしかすると高めるのではないか、ということも論じられてきました。「認知的共感性」が高いことは、自分が孤立しないよう戦略的に他者を苦しめる、といった行動にも有利に働くかもしれないからです。

分析にあたり、この論文ではメタ分析という手法が使われています。

メタ分析とは、複数の論文のデータを横断して分析することでより確かなエビデンスを得る手法です。この論文では最終的に1990年代から2012年の間に英語で発表された多くの論文を用いました。そこで確認された、いじめの加害被害と個人の性質の関連性についての知見には次のようなものがあります(表)。

- 【いじめ加害とパーソナリティ】
調和性が低いほど、加害リスクが高い。
- 次に、感情的共感性が低いこと、勤勉性が低いことも加害リスクの高さと関わる。

● 経験への開放性の低さ、神経症傾向の高さ、外向性の高さなどはより弱い、関連がある。

● 認知的共感性が低いことも弱い関連があるが、感情的共感性が持つ関連性に比べさらに弱い。

● いずれも統計的に意味のある相関だが、それほど強い関係というわけではない。

● 【いじめ被害とパーソナリティ】
神経症傾向の高さが、特に被害と関連する。

● その他の要素については、関連性は弱く、統計的には誤差の範囲。

表 いじめの加害・被害経験と関連する性質と関連の強さ

個人の性質		加 害	被 害
ビッグファイブ	調和性の低さ	弱	—
	勤勉性の低さ	弱	—
	開放性の低さ	弱	—
	神経症傾向の高さ	弱	弱
	外向性の高さ	微弱	—
共感性	感情的共感性の低さ	弱	(分析対象外)*
	認知的共感性の低さ	微弱	(分析対象外)*

*共感性と被害経験の関連を検討した研究は乏しいため

性格といじめの 加害・被害の関連性は 強くない

このように、加害については、多く

具体的に考えてみましょう。加害と関わる「調和性の低さ」「勤勉性の低さ」「外向性の高さ」というのは順に「他人のことを鑑みない性格」「衝動的な性格」「活発に動き回る性格」のことです。これらの性格は成人してからの犯罪傾向とも関わるものです。こうした性格がいじめの加害につながっているような児童・生徒に對しては、それが将来的な逸脱行動に結びつく可能性も見据え、いじめ加害について対処するだけでなく、より適応的な社会的スキルの獲得の支援を行うことが、加害児童・生徒本人の利益のためにも必要となります。

「開放性の低さ」というのは、自分がすでに持っている知識と合致しないものへの寛容性の低さであり、自分たちとは異なるマイノリティへの偏見の強さとも関連しています。長期的に、差別や排除の当事者にならないようにするためにも、開放性の低さがいじめのような攻撃行動をもたらし、やほりいじめ以外にも着目をした指導が必要になるでしょう。

のパーソナリティとの関連が示されました。ただし、関連性はさほど強くはありません。パーソナリティによつて、加害のしやすさはある程度は事前に予見できるかもしれませんが、しかしこうした関連性はどれもさほど強いものではなく、実際にはさまざまな性格の児童・生徒がいじめに関与しているということです。調和性が高ければ、あるいは感情的共感性が高ければ、加害者にならないというわけではないようです。

他方で、いじめ被害とパーソナリティとの関連がほとんど見いだせなかったということは、性格に関わらず、被害に遭うときは遭うということでもあります。唯一関連性が見出されたのは神経症傾向の高さですが、これはいじめ被害の原因ではなく結果かもしれない。繰り返しいじめ被害を受けることで、不安がちで傷つきやすい性格になってしまうというのは、理解の難しいことではないでしょう。

性格以外の個人差要因環境要因が被害と関連性を示していることは、前号で示した通りですが、「いじめに遭うのはお前の性格に問題があるからだ」というようなアドバイスは、的外れです。性格は被害リスクにあまり関係ないばかりか、そもそも性格

を意図的に修正するのは至難の業だというのが、心理学の多くの先行研究の示しているところでもあるからです。性格といじめの加害被害は無縁ではありませんが、それほど強く関係しているわけでもありません。そのため教員は、児童・生徒個人の性格に注目するよりも、いじめのホットスポット(休み時間の教室など)での見守りや授業をわかりやすくするといった、環境や行動の要素に注目したほうがよさそうです。特に、この連載で示してきたような、児童・生徒個人や教室集団に対して、どのような「ストレッサー」(ストレスを与える要素)が存在しているかを見極めることが、いじめ予防や解決のために有用であることは、何度も確認されているでしょう。



荻上 千キ

1981年生まれ。特定非営利活動法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事。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



高 史明

1980年生まれ。社会心理学者。博士(心理学)。偏見・差別、個人的な経験の記憶、労働や教育に関わる心理社会的問題等の研究を行ってきた。主な著書に『レイシズムを解剖する:在日コリアンへの偏見とインターネット』(勁草書房)など

参考文献

※Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. Aggression and Violent Behavior, 21, 61-72. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.007>



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

あした
元気に

④

1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える、
ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

あなたは大丈夫？ 危険なダイエット法

流行しては消えていくさまざまなダイエット法やダイエット食品…。ダイエット食品の裏に潜む副作用で、体を壊してしまう危険性もあります。あなたのダイエット法は大丈夫ですか。

POINT

過度な減量はせず、BMI値*を参考にしたり、自分の体調がよいと感じる体重を維持することをめざす

*BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI標準値は18.5～25未満。BMI22は最も生活習慣病が起きにくいとされる数値ですが、健康長寿に関しては「ちょっと肥満」程度のほうがよいとされています。



ダイエットは
短期集中イベント？

新しいダイエット法が次々とマスコミに登場し、流行しては廃れていきます。廃れる理由のひとつに、実際にやってみて効果が出なかったと感じることが挙げられます。効果が実感できなかったと判断するのは、ダイエットを2週間から1か月程度の短期集中のイベントとして考えているからではないでしょうか。そこで手軽にダイエットを成功させたい、という願いをかなえてくれるようなダイエット食品が販売され、気をつけないと体に好ましくない現象、つまり健康被害を及ぼす商品にあうことになってしまいます。

輸入品の使用は慎重に
安易に手を出さないこと

ダイエット食品で特に気をつけていただきたいのは、インターネットなどを利用した個人輸入による海外からの輸入品（お茶類を含む）の使用です。海外で健康食品として販売されていても、体重を落とすことだけを追求したため、副作用など利用者の健康への配慮がまったくなされていない医薬品成分（日本未承認のものを含む）が含まれている商品があるのです。

病院で治療しなければ体調が改善しないほどの副作用の出るものが、先進国の製品でも多く存在します。個人で、あるいは代行業者によって手軽に輸入ができるダイエット食品による健康被害が多発しているので、安易に手を出さないようにするのが無難と言えます。

「問い合わせ窓口」といったサポート体制のない販売業者による商品にも要注意。これには使用後の体調まで配慮しないという無責任さが見受けられます。また、窓口があっても、体調不良を訴えたときに「体重が落ちるまでの一過性のもので、続けて使用していれば体重は落ちる」などと説明して継続使用を勧めてくる場合もあります。とにかく、体調不良を起こしたら即刻使用を中止し、自分の体を守りましょう。

極端なダイエットは危険！
リバウンド体質で逆効果

ダイエット法として、1日3食のうち、どこかの食事のタイミングで、絶食や極端にカロリーの低い食事、ジュースなどで済ませる極端なやり方はお勧めできません。即効性をねらう気持ちもわかりますが、これは危険なダイエットです。強い倦怠感、

食べる順番を
変えるだけで
こんなに違う！



食事の食べ順を変えるだけでも大きなダイエット効果があります。次のような順番で食事をすると、ダイエット効果を上げながらおなかの満足感も得られます。専門知識や特別のスキルは必要ないので、誰でも簡単に効果が上げられるダイエット法です。ぜひ試してみてください！

①最初はお茶や汁物から

水分摂取によって食欲を高めるホルモンであるグレリンの分泌が減るので、食欲を抑制することができます。

②次は野菜料理など

野菜の食物繊維は硬いので、かむ回数が増えます。するとかむ感覚が歯やあごから脳に刺激を届け、満腹感を得やすくなります。

③肉や魚料理

含まれるビタミン・ミネラル類の効果で、食べた食事の代謝を高めます。

④最後にごはんやパンなど

食事の最後に炭水化物でももの足りない部分を補うようにすると、すでにさまざまなおかず類を摂取していますので、食べ過ぎません。

体力低下、貧血などを起こしやすくなってしまう。特に糖尿病の方は低血糖を起こしてしまうので非常に危険です。栄養バランスを損ねますし、カロリーを吸収しやすいうリバウンド体質になり、ダイエット法としても逆効果です。

ダイエットをするなら、BMIを参考にしたり、自分の体調がよいと感じる体重を

維持することをめざしましょう。3食きちんと食べ、食事は腹八分目、ウォーキングなどの運動も取り入れて、体を積極的に動かすことを習慣にしましょう。ダイエットは体重を落とすだけではなく、落ちた体重を維持することが重要です。食事と運動の両方を習慣づけることが、一見遠回りに見えても確実な方法です。

伝えたい いのちの重み

19

安田 菜津紀 文・写真

自宅再建をめざす、 被災家族の長い9年 —陸前高田市の復興途上—



2019年12月、仮設住宅から災害公営住宅に移った佐藤一男さん(右)一家

極寒の避難所から仮設住宅へ
ある家族の2011年

東日本大震災から2か月が経とうとしていた、2011年5月。一面瓦礫と泥に埋め尽くされ、見渡す限り灰色に覆われていた岩手県陸前高田市にも、新しい緑が芽吹き始めようとしていた。瓦礫の割れ目からそと顔を出したたんぽぽの葉の間を、少し温かくなった風が優しくそよいでいく。

住む場所を失い、2か月近く避難所暮らしを続けてきた人々にも、大きな変化が訪れていた。震災後の新たなコミュニティである「仮設住宅」での新たな生活が始まったのだ。

岩手県陸前高田市は、震災による死者・行方不明者が約1800人に上った。多くの人々が避難生活に追いやりられ、人口2万人ほどだった市内に、2000戸を超える仮設住宅が建設された。10世帯未満の小さな集落から、170世帯近い大所帯まで、そのコミュニティ規模はさまざま。海に面した平地が壊滅的な被害を受けたこの街にとって、仮設住宅を建設する土地の確保は最初の難題だった。そのため、波を被った2校を除き、被災を免れた学校の校庭すべてに仮設住宅が建てられた。

同年5月3日、米崎小学校の校庭に建てられた仮設住宅では最初の人

たつけ、と思ってしまうぐらいです。

何より娘が友だちを家に呼べるようになったことがうれしい」と、ほんの少し顔をほころばせた。ただ、自宅再建への動きはこれからだ。複雑な支援制度や手続きの情報を集め、一つひとつの決断を下していくことは、長引く避難生活の疲労がのしかかる人々にとって、楽なことではない。「一息つく」段階までには、まだ長い道のりを経なければならぬのだ。

震災直後は約5600人が仮設住宅に入居していたが、2019年12月末時点での入居者は284人(110世帯)となった。いまだ避難生活を続ける人々の声が、被災地以外の場所へ年々届きにくくなっている現状がある。度重なる引っ越し、人の入れ替わりに伴い、孤独死への懸念も深まる。「誰もとりこぼさない」ために、その声に今改めて、耳を傾けたい。

災害公営住宅では、足の悪い一男さんの母にとっても、生活しやすい空間となった



居が始まった。全世帯数は60世帯、入居者数は183人。避難所となっていた体育館で寝起きする生活から、ようやく自身の空間を取り戻す第一歩を踏み出したのだ。

「この校庭は本来、子どもたちが遊びまわるための場所です。早く子どもたちのために返してあげなければ、そんな決意を胸に入居したのを今でも覚えています」。そう語るのは、仮設住宅自治会長を務めていた佐藤一男さん(54歳)だ。

漁業を営んでいた佐藤さんは、震災当日も海で作業をしていた。船上で揺れを感じた佐藤さんが陸を振り返ってみると、いたる所で土砂が崩れ、

街が土煙に覆われていくのを目の当たりにした。「これはただごとではない」と、すぐさま浜を目指した。幸いにも家族は皆、高台に逃れ無事だったが、港の目の前にあった自宅は全壊。避難所指定されていた米崎中学校は壁にひびが入り、倒壊の恐れがあったため、米崎小学校の体育館へと移り、200人近くの被災者と共に避難生活を余儀なくされた。

小学校の体育館は避難所指定がされていた施設ではなかったため、物資も乏しく、暖をとることもままならなかった。

「体育館は天井が高く、熱があつという間に逃げていきます。厚着するしかないのですが、厚着するための衣服さえ被災直後はありませんでした」。妻と小学校1年生の長女、入学を間近に控えた次女、まだ1歳半だった長男と共に、ゆっくり疲れをとる暇さえない日々が続いた。

ようやく仮設住宅に入居し、ほっとしたのもつかの間、それは新たな困難の始まりでもあった。隣の家庭とは薄壁ひとつで隔てられているだけの空間だったのだ。「声が響かないように、騒ぎたい、遊びたい子どもたちをどうしても抑えなければなりません。子どもたちにとっても親にとっても大きなストレスでした」。子どもたちが宿題をこなす場所を確保するのも至難

の業だった。

入居直後から、建付けの問題も指摘されるようになった。厳しい寒さに見舞われるこの街で、二重になっていない窓や、まばらにしか入っていない断熱材の壁は、部屋の中においても容赦なく体温を奪った。支援で配られたファンヒーターは、狭い住宅内では火災を恐れて使えなかった。また、修繕工事が重ねられてきたものの、結露やカビの問題にも悩まされ続けた。

災害公営住宅に
移居できたのは

震災から8年後

陸前高田市では2017年頃から、入居者の減少に伴う仮設住宅の集約に乗り出した。2018年春、「校庭を早く子どもたちのために返してあげなければ」という佐藤さんの言葉通り、米崎小学校仮設住宅も解体されることとなった。しかし、さまざまな事情が重なり、佐藤さん一家はまだ自宅の再建が叶っていないかった。そのため、近隣の別の仮設住宅へ引っ越さねばならず、日常への「一歩」となる災害公営住宅へと移ることができたのは、2019年12月になってからだった。

公営住宅入居後、佐藤さんは仮設住宅で寒さに耐えた日々を思い出し、こう語った。「壁ってこんなに温かっ



安田 菜津紀
フォトジャーナリスト

1987年生まれ。Dialogue for People所属フォトジャーナリスト。東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で難民や貧困、災害の取材を進める。著書『写真で伝える仕事—世界の子どもたちと向き合って—』(日本写真企画)など他多数。TBSテレビ『サンデーモーニング』にコメンテーターとして出演中。上智大学卒。

交 差 点

【全国からのお便り】

ぬか床、ありがとう

埼玉県 飯島 浩子

ぬか漬けをはじめました！一カ月ほど前、高三の息子が「ぬか漬け食べたいなあ」と言いました。小さい頃は、私の母が漬けたぬか漬けを毎日食べていた息子。母は、今はぬか床を片付けてしまったので、しばらく食べていなかったのです。これはもう私が漬けるしかないと思い、続けられるか不安でしたが、思いきって初めてみると、意外に簡単。

夜、キャベツを8等分して漬けておけば、朝には浅漬けのできあがり。サラダのようで、いくらでも食べられます。この時、きゅうりを入れておけば夕食の一品に。まるで、お抱えシェフがいるようです。

ぬか床、ありがとう。

給料袋

群馬県 湯浅 卓也

まだ給料が現金で支給されていた頃、先輩方の給料袋を見ては、うらやましく思っていました。

ボーナス時「袋がパンパンでいいですねー」と先輩に言ったところ、「変えてあげようか？その若さと引き換えならいいよー」と笑顔で返されました。若さが売れるものなら……と思いました。今なら先輩の気持ちがよくわかります。立場が変わりました。欲しい物ばかりで、世の中がキラキラして見えたあの頃と今とは、大分違います。

後日、先輩はボーナスを全て千円札で受け取っていたと聞き、大爆笑。気持ちだけでも大きく持っていたかったそうです。懐かしいです。

ヨガが一番

宮崎県 福吉 恵子

フルマラソンを始めて23年、自転車に乗り始めて17年。体を鍛えることが大好きで、ジム通いも19年になります。でも、何が体に一番いいかと聞かれれば、迷わず始めて5年のヨガと答えます。日常生活では使わ

部活動がなくなった

北海道 加賀谷 かおり

期限付教諭として4年、正式に採用されてから9年が経ちました。教員として働き始めてからずっと部活動に携わってきたのですが、昨年、いよいよ生徒数が減り、3年生の部活引退とともに部がなくなってしまうしました。土日も部活が入ることが多く、これさえなければもっと休めるのに……と思ったこともあったけど、いざなくなってみると、無性に寂しい気持ちでいっぱいです。部活動も自分にとつて大切な一部だったのだから、思いました。

多くの方が超過勤務に悩んでいると思います。学習指導だけでなく、さまざまな教育活動がバランスよく行われ、皆がすこやかに過ごせる学校になればよいと願います。

雑草

山口県 山本 文彦

業務改善が進められている教育現場ですが、現実には、なかなか時間

ない筋肉に刺激を与え、体中の関節の可動域を広げることができます。何よりインナーマッスルを鍛えることで、姿勢がよくなり代謝も上がり、気持ち前向きになります。自宅のリビングにはヨガマットを広げ、いつでもできるようにしています。

一生つき合える好きなこと

長野県 羽場崎 幸尋

56年前です。星が好きな中学一年の私は、小遣いを貯めレンズを買いました。友人と数カ月かけ、望遠鏡の構造、作り方を調べ、ケプラー式天体望遠鏡を完成させました。ドキドキして月を見ると、クレイターが見えて大感動。でも、ちよつと変です。肉眼では白い月が、虹色に綺麗に見えます。綺麗すぎる？実物と違う？それから図書館に通い、人生、最初で最後の猛勉強。安い単体レンズはプリズムのように働き、色収差が出たことを調べ、ガックリ。

結局、二枚重ねの高価なレンズは買えませんでした。現在も星に親しみ、星空ガイドも経験しました。今の子ども達にも、ぜひ一生つき合える好きなことを見つけ出し、宝物にして欲しいものです。

にゆとりがありません。そんな、ある日、一般企業の方から『ほうれん草』（報・連・相）はもう古い。時代は『雑草』（雑談・相談）ですよ』と言われました。少ない時間の中で、同僚とちよちよと話をしながら情報共有する大切さを教わり、同僚に伝えました。若い同僚のグチャや相談を聴きながら、少しは役に立ちたいと思う今日この頃です。

スクールロイヤー

愛媛県 伊藤 直美

教職員共済だより172号「教えて！スクールロイヤー、学校現場のトラブル解決①」では、自分事として読ませてもらいました。日々の教育活動では、児童の今と未来のためどのように「生きる力」を身につけさせていくのか、と奮闘しています。しかし、思いがうまく児童や保護者に伝わらないことも多々あり、悲しさ、疲労感が大きいときもあります。そのうえ、これは人権侵害ではないか、名誉毀損ではないかと思われることもあります。そんな時、近くに

退職後の過ごし方

茨城県 緑川 友子

先日、仕事帰りに寄ったスーパーで昔の同僚に会った。挨拶をして近況を聞いたら、一昨年度末で退職したとのこと。そういえば、昨年4月に人事異動特集の新聞で名前を見かけたような気がしたのを思い出した。ちよつと体調を崩しての早期退職ということであつたが、元気そうだ。子どもにも手がかからなくなった

今は、「好きなことをしている」とのこと。「好きなことって、小説でも書いているとか？」と尋ねると、そのとおりだった。昔から読書家の彼女らしい時間の過ごし方だと思った。さて、退職まで2年となった私は、何をして過ごそう。退職後は、忙しい今とのギャップが大きそう。だ。「好きなことをしている」と言いきつた彼女が、うらやましいと思った。



あなたと教職員共済をつなぐ エピソードを教えてください

教職員の皆さまの「助け合い」から生まれた、教職員共済。

そんな教職員共済にまつわるエピソードを公開中です。

あなたのエピソードもお寄せください。

ホームページの「エピソード募集」ページから投稿できます。



掲載採用者へは、
図書カードを進呈！



“スクールロイヤー”という存在があれば、相談もしやすく、冷静に客観的に判断し、実態をつかみ、対処していけると思います。まだ私の近くにはスクールロイヤーが存在しません。が、なるほど、思いながら記事を読ませてもらいました。

最高の生き方

岩手県 須藤 由紀子

昨年、夫が参加しているジャズバンドのメンバーが、若くして亡くなりました。あらためて、人生や命について立ち止まって考えさせられました。教師として理想や道徳的に正しいこと、いつも目標を立て努力することなどを語り、自分も「こうあるべき」と思ったりして、暮らしてきました。

でも……。うまくいかないこと、ずるいこと、怠けることも許し、受け入れ、何よりも人生を味わい楽しむことが、最高の生き方なのでは、と思いましたが。がんと闘いながらも仕事をし、演奏し、旅立っていったメンバー。スイングで送りたいと思います。

改正民法施行に伴う共済契約に関するお知らせ

2020年4月1日から改正民法が施行されました。このうち、特に「定型約款に関する規定の新設」および「法定利率の変更」は、共済契約にも関係するものです。そのため、当生協では、改正民法への対応を実施しました。

詳細につきましては、教職員共済のホームページ（<https://www.kyousyokuin.or.jp/news/>）をご確認ください。

なお、本改定による掛金の変更はありません。また、特段のお手続きの必要はありません。

改正民法施行に伴う
当生協の対応については
こちらから



総合共済「教職員賠償責任補償」の約款改定について

総合共済は、教職員共済の制度と、損害保険ジャパン株式会社の「傷害総合保険」「業務過誤賠償責任保険」を組み合わせたものです。

総合共済の補償のひとつである教職員賠償責任補償（損保補償部分）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株式会社の約款が改定されました。

この改定により、今まで補償対象外となっていた、学校の教員同士、学校の職員同士の損害賠償責任について、指定場所に駐車中の自動車に対するものに限っては補償できるようになりました。

この改定につきましては、2020年4月1日より施行し、改定による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（<https://www.kyousyokuin.or.jp/news/>）をご確認ください。

総合共済「教職員賠償」の
改定については、
こちらから



自然災害共済 総支払限度額の引き上げについて

自然災害共済について、当生協を含めた労働者共済グループでは、大規模災害対策として、自然災害共済実施生協全体の総支払限度額を、2020年4月1日以降に発生した共済事故より、地震等は4,500億円から5,500億円に、風水害等は480億円から600億円に変更します。なお、この改定による掛金の変更はありません。

●共済金請求のご連絡●
☎ 0120-065411
受付時間：平日9時～17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

●契約に関するお問合せ●
所属事業所まで
お問合せください。
全国の事業所一覧は
こちらから



第140回臨時総代会報告

2020年3月26日、東京のラポール日教済で教職員共済の第140回臨時総代会を開催しました。「自然災害共済事業の総支払限度額の引き上げの件」、「役員改選の件」、「議案決議効力発生の件」が、それぞれ提案通り承認されました。

教職員共済の新体制が決まりました

全役員の任期満了に伴う役員の改選が行われました。役員選挙では、理事22名、監事8名が選出され、うち員外理事には、岩野 正史、員外監事には、繁田 勝男が選出されました。

議事終了後に開催された第1回理事会における互選の結果、理事長には岡島 真砂樹、専務理事には朽見 誠二が選出され、あわせて代表理事となることが決定しました。



第1回理事会に出席した常務理事（前列中央が岡島 真砂樹理事長）

教職員共済の新役員（任期2年・敬称略・五十音順）

※団体名は推薦団体

理事長	岡島 真砂樹	日本教職員組合	理事	清水 秀行	日本教職員組合
副理事長	勝山 浩司	教職員共済生活協同組合	理事	杉山 繁	日教組関東地区協議会
専務理事	朽見 誠二	大阪府教職員組合	理事	高橋 誠	(一財)教職員生涯福祉財団
常務理事	伊藤 功	日教組東北地区協議会	理事	難波 隆宏	日本生協連学協部会
常務理事	岩野 正史	教職員共済生活協同組合	理事	平岡 良久	日本退職教職員協議会
常務理事	岡嶋 隆	公立学校共済組合	理事	吉井 一雄	(一財)教職員生涯福祉財団
常務理事	五木田 啓文	日本私立学校振興・共済事業団	理事	頼信 直枝	日教組中国地区協議会
常務理事	佐々木 孝	教職員共済生活協同組合	監事	梶原 貴	日本教職員組合
常務理事	佐藤 大輔	神奈川県教職員組合	副監事	北村 典子	全国退職女性教職員の会
常務理事	仲林 義浩	三重県教職員組合	常勤監事	目崎 雅之	
理事	大木 幸子	公立学校共済組合	監事	國分 俊樹	日教組東北地区協議会
理事	川原 芳和	日教組近畿地区協議会	監事	繁田 勝男	教職員共済生活協同組合
理事	木下 真一	北海道教職員組合	監事	白井 秀樹	日本私立学校振興・共済事業団
理事	小泉 与吉	全国連合小学校長会	監事	本村 隆幸	福岡県教職員組合連絡協議会
理事	島村 暢之	全日本教職員連盟	監事	吉岡 富雄	(一財)教職員生涯福祉財団

必要事項をご記入の上、のりを塗り、貼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お控えください。文字が消えることがあります。

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

本枠内はすべてご記入ください

資料請求 ご希望の詳しいパンフレットをお送りします。
希望される方は✓を入れてください。

	総合共済		レスキュースリー 交通災害共済
	トリプルガード 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 174号の答 ※複数応募無効

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

※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番目よかった記事に「2」、3番目よかった記事に「3」とご記入ください)。

私のおすすめ! 全国の旨いもん	あしたの元気に
教えて! スクールロイヤー	伝えたい「いのちの重み」
知っておこうネットのアレコレ	交差点[全国からのお便り]
不機嫌な教室	シンマイ先生

切り取り線

※このマンガは2月に作成したものです。



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
(<https://www.kyousyokuin.or.jp/>)でご覧いただくことができます。

編集後記

■以前、一人で映画を観に行ったときのこと。インターネットでチケットを買い、席を予約してシネコンに向かった。60歳以上は1,200円で観ることができる。シニア割引である。入館する前に機械にスマホのバーコードをかざし、チケットを受け取る。証明書の提示を求められることはなかった。

席に着き周りを見ると、自分以外はほとんど女性である。水曜日はレディースデーだったのだ。午前中の上映で比較的すいていたが、隣の席の女性は、怪訝そうな顔でこちらを見ていた。

ちなみに、その時観た映画のタイトルは「おっさんずラブ」。(目下部)
■最寄りの本屋さんが閉店し、本屋難民です。もちろん隣駅まで行けばいいだけで、隣駅といっても歩いて30分未満。自転車ならば10分程度ですが、ふらりと立ち寄るにはちよつと遠い。

小説は紙の本で読みたい派な自分は、本屋で表紙やタイトルを眺めつつ、ピンときたらあらずじを読んでハマれば買うスタイル。これが楽しいんです! (そして部屋に未読本が積まれていく)。一方、巻数のかさむ漫画はできるだけ電子書籍で購入です。にもかかわらず、『キングダム』は最初に紙で買ってしまい、今更後に引けない状態に…。現在57巻、そろそろ本棚ピンチです。(瀧川)

■学生時代は合唱サークルに所属、練習後に「ウォーミングアップは充分でした!」とそのまま仲間とカラオケに行って数時間歌い続けるほど、カラオケ好きだった私。社会人になってからは、お付き合ひ程度となり、さらに子どもが生まれてからは、家族とたまたみ行く程度となりました。家族が行った時も子どもが歌うのを聞くばかりで、気が付けば、好きどころか人前で歌うのが恥ずかしくなり、カラオケがすっかり苦手に。でも最近、一人専用のカラオケがあることを知り、一人だったら思いっきり歌えるかもとちよつと気になっていました。(佐藤)

■これほどマスクが必要とされることがこれまであっただろうか? インフルエンザが流行る時期に新型コロナウイルスの拡大が重なり、さらに花粉症の季節が始まった。ネット上では高額な転売が行われて問題になったり、手作りマスクの作り方が公開されたり。

未知の病気に接するとき、巨大台風や地震などの災害にあったとき同様の恐怖や焦燥を感じる人が多いのではないだろうか。移り変わっていく情勢の中で一つひとつの行動をどう選択していくか。氾濫する情報に踊らされずにいられるか? 自分本位な行動を取らずにいられるか? 自身にそれを問うこと自体、恐怖のひとつかもしれない。(土川)

公立学校共済組合広告

琥珀プランご夕食

信州の色に癒される

みやま荘の宿泊プラン

お一人様 1泊2日 2食付(諸税込)
10,700円~

みやま荘のおもてなし

寛

旅の疲れをゆったり癒す広めの客室

食

信州ならではの食材を生かした自慢の料理

湯

信州松本の名湯浅間温泉の内湯、露天風呂

浴場

自慢の天然温泉

部屋

やまらぎの空間を満喫

アクセス

JR特急「あずさ」/松本駅下車

●アルピコ交通浅間線 浅間温泉バス停下車 徒歩3分

●長野道松本ICより車で約20分

●高速バスやJR「えきねっと」を利用するとさらに交通費がお得になります

●無料シャトルバス(乗車時間約20分) 1日1本(要予約) 16:00 松本駅アルプス口発~みやま荘

お問い合わせ
ご予約
詳しくは web で <http://miyamaso.org>

長野県松本市浅間温泉 3-28-6
0263-46-1547

19

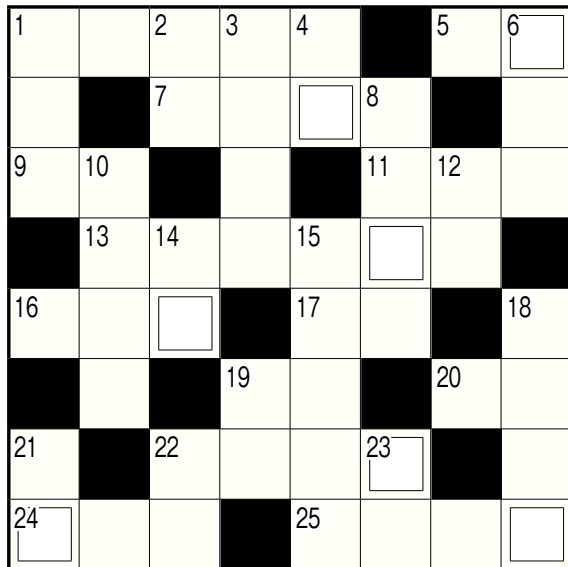
18

くろすわーどばずる

頭の体操

ヒント お支払いは
スマホ or カード?

二重ワクの文字をならべかえると答になります。



出題・日下部信博

タテのカギ

1. 骨髄、アイ、データ
2. 本気を意味する俗語
3. 出雲、箱根、ニューイヤー
4. ○○に交われば赤くなる
6. 全国で2番目に多い苗字
8. 泥棒のはじまり
10. 空や天井が見える泳法
12. ○○八苦
14. 使って便利な文明の○○
15. ナッツの女王
18. 「海豹」と書く哺乳類
19. 竹、梅と並ぶ縁起のいい木
21. めったにないこと
22. 燃料用に乾燥させた木
23. ココナッツは何の実?

ヨコのカギ

1. 半沢直樹のきめゼリフ
5. レシーブ、○○、スパイク
7. 太陽から3番目の惑星
9. かたよった好み、習慣
11. 選挙では○○○票が
あとと有利
13. シンボルは5大陸の団結
16. グーに負けてパーに勝つ
17. ○○こそ物の上手なれ
19. 世界を○○に掛けて活躍する
20. 入国査証
22. スイーツに使われる
和風フレーバー
24. クーラーから出るそよ風
25. 相撲の基本的な決まり手

172号の 正解

【ボランティア】
応募総数6200通(正解6153通)の中
から抽選で3000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、500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ちな
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・投稿いただけます。(複数応
募無効)



切り取り線

切り取り線

料金受取人払郵便

牛込局承認

9649

差出有効期間
2022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行

切り取り線

※この冊子は2020年1月～3月に編集したものです。