

2020  
SUMMER  
vol. 175



# 教職員共済 だより

ヨコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」②  
ネット上のデマとチェーンメールに要注意!



# 教職員共済 だより

2020年 vol.175

## CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん③④ 長野県 おやき
- 4 教職員のための防災基礎講座⑫  
SDGs(エス・ディー・ジーズ)と新しい防災  
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間 正弘
- 6 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」②  
ネット上のデマと  
チェーンメールに要注意!  
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 8 不機嫌な教室⑬  
いじめ被害が引き起こす  
不適応・不健康についての研究  
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⑤  
免疫力をアップし、  
老化を防ぐ食品とは?
- 12 備えてますか?  
日常に潜むさまざまなリスク!
- 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③⑧ 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



### 長野県 おやき

長野県の旨いもんといえば、やっぱりおやきです。おやきは、小麦粉やそば粉を使った皮で具を包んだものを焼いたり蒸したりして作られる、長野県の名産です。福岡県に来て梅ヶ枝餅を食べたとき、形がおやきに似ていて懐かしさを覚えました。中の具は、ナスやかぼちゃ、キノコなどの野菜を使ったものから、リンゴなどの果物を使ったものまで実にたくさんの種類があります。野菜を使えばご飯として、果物を使えばおやつとして楽しめます。ポテトサラダを入れた子ども受け抜群のものまであります。また、家庭で作る場合には、前日のご飯の残り物を具とすることもあり、それぞれの家庭の味があります。何を入れても美味しいところも、おやきの魅力だと思います。

その中でも私が特に好きな味は野沢菜です。野沢菜は長野県で主に食べられている野菜で、別名信州菜とも言います。長野県では、漬物として毎日のように家庭にでてくるくらい親しまれています。野沢菜おやきでは野沢菜の漬物を中に入れて作りますが、漬物の塩つけがいい感じに効いていてとても美味しいです。米を食べる時とはまた違った、野沢菜の漬物が楽しめます。

お土産売り場などに行けば、さまざまな種類のおやきが売られています。長野県に立ち寄った時には、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか。  
(北九州市立到津小学校 西原 正敏様より)

「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

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

掲載者には図書カードをプレゼント!

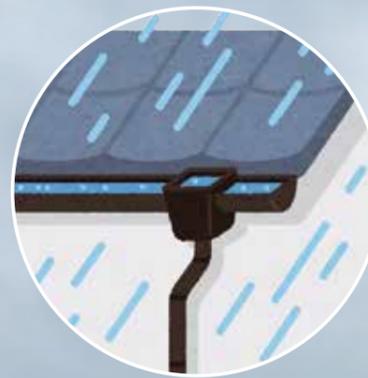


台風や落雷が心配な季節も頼りになる!

# 火災共済

住宅災害等給付金付火災共済

# 自然災害共済



### 静岡県のご加入者より

台風の暴風雨で、我が家の雨どいが破損・落下しました。大きな被害ではありませんでしたが、教職員共済に報告しました。  
共済金請求書類の作成は簡単で、請求から2週間ほどで共済金が振り込まれました。スピーディーな処理で大変ありがとうございました。

### 東京都のご加入者より

この度は、強風による屋根の破損の修理にあたり、共済金を出していただきありがとうございました。  
共済の掛金は安心料だと思っておりましたが、本当に自分が災害に遭い、驚きました。修復の費用について親切に教えていただき、大助かりでした。共済に加入していて本当によかったと思いました。



### 岡山県のご加入者より

先日は落雷被害による火災共済の共済金及び臨時費用共済金をお振込み下さりありがとうございました。  
予想外の金額でしたので本当にありがたいことでした。

### 栃木県のご加入者より

火災共済に加入していますが、落雷被害の多い栃木県の組合員にとって力強く感じます。家族の大切な家を守り続けていきたいと思っています。

厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合

〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 ラポール日教済 TEL 03-5228-0668(事業メディア部)

詳しくはWEBで



# ESD デイジー ジーズ SDGsと新しい防災

現在、注目を集めているSDGsと防災の関わりや、  
2018年に根本的に見直された新しい防災対策について紹介します。

## SDGsと防災

最近、SDGsという言葉をよく聞いたり、左のロゴマークを見かけたりすることが多くなりました。SDGsは環境分野の問題だけではなく、さまざまな問題に対する総合的な国際目標です。幅広い分野にわたるため、内容がよくわからないという声も聞かれます。ここではSDGsと防災との関わりについて取り上げてみたいと思います。

SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015年9月の国連サミットで採択されました。17の目標と169のターゲットが示され、国連加盟国が人類共通の課題として取り組むこととなりました。



SDGs ロゴマーク

持続可能な開発目標の「開発」とは、主に世界から貧困と格差をなくす取り組みのことです。最低限の環境負荷で人々が幸せな生活ができるようにするというのが基本的な考え方です。

人間の活動を主な原因とする地球環境の悪化は、人類の存続基盤をも脅かしかねない問題となっています。地球環境の悪化はさまざまな形で表れますが、異常気象の頻発や災害の激化という形で先鋭的に表れてきます。このため、SDGsでは環境とともに「防災」が重要課題のひとつとして位置づけられています。

表1は、SDGsの目標・ターゲットで、災害や洪水など災害に関連する言葉が明示されているものをまとめたものです。気候関連災害や自然災害などに対して強靱性を高める(目標13)というターゲットが示されており、他の目標内でより具体的なターゲットが次のように設定されています。

- 高齢者や障害者など災害弱者対策(目標1)
- 食料不足に陥らないため農業の強化(目標2)
- 水害等による死者数の大幅削減(目標11)
- 安全な都市や居住空間の整備(目標11)
- 森林など陸上の環境の保全(目標15)

私たちは、経済の発展や技術の進歩などにより豊かな生活を送っています。しかし、この豊かな生活を維持するために大量のエネルギーを消費し

ひ知っていたいただきたいと思えます。見直しのキッカケとなったのは、岡山・広島・愛媛県などで河川の氾濫、土砂災害等が発生し、多くの死者・行方不明者数が出るなど大きな被害が発生した平成三十年七月豪雨災害でした。この豪雨災害では、気象庁が「今後重大な災害の発生するおそれが高く高いことを示す大雨特別警報を発表する可能性がある」と伝える異例の会見が行われました。特別警報の「予告」をするほど厳

しい状況が予想されていたのが、折角の呼びかけも功を奏せず、被害を防ぐことができませんでした。この豪雨災害は、行政主導の避難対策の限界を明らかにし、一人ひとりが主体的に行動しなければ命を守ることは難しいという現実を突きつけた。これを受けて、政府の中央防災会議は避難対策の強化について検討し、2018年12月に防災対策の方向性を見直す報告書をまとめました。

すべての国々において、気候関連災害や自然災害に対する強靱性(レジリエンス)及び適応力を強化する。

2030年までに、貧困層及び脆弱な立場にある人々の保護に焦点をあてながら、水関連災害などの災害による死者や被災者数を大幅に削減し、世界の国内総生産比で直接的経済損失を大幅に減らす。

2030年までに、生産性を向上させ、生産量を増やし、生態系を維持し、気候変動や極端な気象現象、干ばつ、洪水及びその他の災害に対する適応能力を向上させ、漸進的に土地と土壌の質を改善させるような、持続可能な食料生産システムを確保し、強靱(レジリエント)な農業を実践する。

2020年までに、包含、資源効率、気候変動の緩和と適応、災害に対する強靱さ(レジリエンス)を目指す総合的政策及び計画を導入・実施した都市及び人間居住地の件数を大幅に増加させ、仙台防災枠組2015-2030に沿って、あらゆるレベルでの総合的な災害リスク管理の策定と実施を行う。

2030年までに、砂漠化に対処し、砂漠化、干ばつ及び洪水の影響を受けた土地などの劣化した土地と土壌を回復し、土地劣化に荷担しない世界の達成に尽力する。

2030年までに、砂漠化に対処し、砂漠化、干ばつ及び洪水の影響を受けた土地などの劣化した土地と土壌を回復し、土地劣化に荷担しない世界の達成に尽力する。

表1 ■ 災害や洪水など災害に関連するSDGsの目標・ターゲット(抜粋)

目標	ターゲット
13 気候変動に具体的な対策を	13.1
1 貧困をなくそう	1.5
2 飢餓をゼロに	2.4
11 住み続けられるまちづくりを	11.5
	11.b
15 陸の豊かさも守ろう	15.3

ています。エネルギーを得るために石油や石炭など化石燃料を燃やし、大気中に排出される二酸化炭素が急速に増加した結果、地球温暖化がもたらされました。SDGsでは、人類が直面する課題が、私たちの生活のあり方とつながっていることを理解することが重要です。私たちが生活のあり方を変えたいと問題は解決しません。一人ひとりが関心を持ち、意識改革を行って取り組む必要があります。SDGsによって、防災は人類共通の課題という普遍的な意義を持つことになり、より多くの人に取り組みを促す契機となることが期待されます。学校でも、SDGs推進のため、防災に取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 防災対策の根本的な見直し

2018年の暮れに、国の防災対策の方向性について根本的な見直しが行われ、防災対策のあり方が大きく変わりました。あまり知られていませんが、大変重要なことなので教職員の皆様にもぜひ

新しい防災対策では、これまでの行政主導の防災対策という方向性を根本的に見直し、住民主体の防災対策への転換をめざしています。

## 住民の理解がカギ

住民主体の防災対策では、住民が自らの判断で避難行動をとり、行政はそれを全力で支援するとしています。住民には、ハザードマップ等で住んでいる地域などでどこが危険な場所なのか確認しておくことや、警戒レベルや避難情報等について正しく学び、どんなタイミングで避難すればよいか理解しておくことが求められます。

行政側にも防災情報を「伝える」役割だけでなく、受け手である一人ひとりに情報が「伝わる」ような努力が必要です。住民が防災情報を学べる機会を十分提供しなければなりません。学校の防災教育においても、新しい防災対策がめざす社会を実現するために、子どものころから地域の災害リスクや防災情報の理解を促す取り組みが必要です。



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」



# ネット上のデマとチェーンメールに要注意!

新型コロナウイルスに関して、「トイレトペーパーの品切れ」など、大小さまざまなデマがテレビやネットで流れました。デマとわかっていても買いに走った方は多く、品薄に拍車をかけました。一方、多くの人が本当に信じてしまったデマもあります。今回はそんな信じてしまいがちなデマに「引っかけられない」対策です。

## 📶 新型コロナウイルスの流行で生活様式も変化

新型コロナウイルスで、わたしたちの生活様式が変わってきましたね。我が家は父母共に教員だったためか、小さいころから、家に帰ったらまずうがいと手洗いをするように習慣付けさせられました。そして大人になり、年中、各地で講演をするための体調管理としてさらに徹底しておこなっていました。友人宅での集まりや外食などでも、必ず手洗いとうがいをしないと、なんだか落ち着かないものです。当時は「えー、手洗いとうがいがいるの?」とよく言われたのですが、今はみなさん洗いきるくらいに洗っていますよね?

新しいことも習慣になっただけで、普段の生活の一部になりますから。

## 📶 よかれと思って回した情報が実はデマだったとしたら…

その新型コロナウイルス。今でも、まだ不明なウイルスのため、さまざまな情報が飛び交っていますね。下の内容はニュースにもなったデマですが、みなさんも見たことありませんか?

日本赤十字社の関係者(医療従事者)

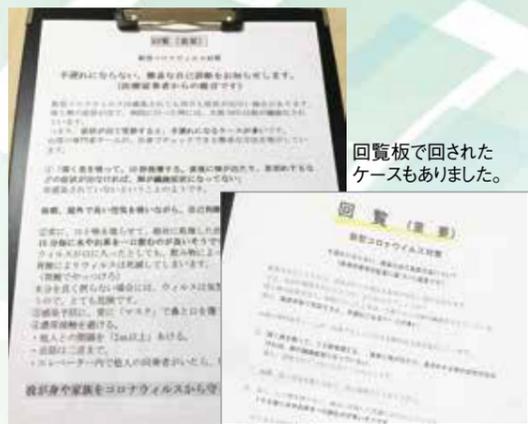
エンタランスの掲示板に貼ったりしていました。デマが流布すると歯止めが利かなくなる事例ではないでしょうか。

## 📶 デマに踊らされないためにはどうしたらいい?

ここまで読んで、「発信源は誰だ?」という、昔の伝言ゲームを思い出した人もいるのでは? 情報を聞いたら、次の人に回す。次の人は、さらに次の人に情報を回していくと、最後の人には最初の情報とは全く異なった情報が伝わる。というものです。

遊びならば、参加者で爆笑して終わりその場も和むのですが、今回のような状況では笑い話どころか、情報に振り回される人が出ます。信じた人が「大変! 私も肺が繊維化している!」と病院へ問い合わせし始めたら、医療崩壊にも繋がりがかねません。

まずは回って来た情報が正しいかどうかを判断することです。ネットで検索しても良いでしょう。デマだったことがわかれば、送ってきた人に直接連絡して間違っていることを伝えましょう。情報が本当かデマか判断できない場合は、その情報は自分でストップさせて、誰にも回さないことが一番です。



## こんなデマ情報見たことありませんか?

👉ここをチェック!

- 提示内容には、何か具体的なエビデンス(証拠・根拠)が書かれていますか? (ニュースソースは? そういった報道を見たことはありますか?)
- エビデンスが明示されていないなら、まず本当かどうか、検索してみましょう。

### 手遅れにならない、簡易な自己診断をお知らせします(医療従事者からの提言です)

新型コロナウイルスは感染されても何日も症状が出ない場合があります。  
**咳と熱の症状が出て、病院に行った時には、大抵50%は肺が繊維化されています。**  
 つまり、症状が出て受診すると、手遅れになるケースが多いです。  
 台湾の専門家チームが、自身でチェックできる簡単な方法を提示しています。

👉ここをチェック!

- 日常的に、深く息を吸って10秒我慢できない人もいます。勢いあまって、咳込んでしまう人もいます。
- 自己判断によって「肺が繊維化している」と思い込んで、病院へ駆け込んだらどうなりますか?

①「深く息を吸って、10秒我慢する。直後に咳が出たり、息切れするなどの症状が出なければ、肺が繊維化になっていないということです。毎朝、屋外で良い空気を吸いながら、自己判断をしてください。

👉ここをチェック!

- 医療従事者とはいったい誰のことでしょうか?(ゴシップ誌でもよく見かけますよね、関係者談)
- それは、あなたが直接知っている人ですか?(伝聞の伝聞になっていませんか?)

👉ここをチェック!

- 台湾の専門家チームとは、正しくはどの団体?(このデマでは、日本赤十字社と書かれたパターンもありました)

## 📶 自分がスパム送信者とならないため対策を取ろう

つまり今回のデマは、その昔にあった「不幸の手紙」と同じです。時代とともに手紙からチェーンメールになり、さらにはLINEで複数の人に簡単に回せる(送れる)時代になりました。自分の手を汚すことなく、一瞬で情報が回せます(送れます)。

よかれと思って多くの人に回す。さらにその人たちがまた多くの人に回す。結果、スパム(迷惑メール)となりネットワークが停滞する原因にもなるかもしれません。

ネットワークを停滞させた例を挙げると、新年のあいさつメールがあります。まだガラケー全盛だった頃、新年の日付が変わったと同時に「あけおめことよろ」と多くの人たちが送ったことで、ネットワークが停滞しましたよね。そこで各携帯電話会社は、新年になる瞬間にメールの送信を止めたり回線速度を落とすなどの対策を行っていました。

手洗いうがいと同様に、新しい生活様式のひとつとして、手元に来た情報・ネットで見た情報を熟読し、精査する(判断する)ようにしましょう。

## 「デマ情報に踊らされない」まとめ

デマ(フェイクニュース)を見分けるポイントをとめます。

- 「伝聞」や「〇〇らしいです」といった不確かな情報ではないか
- 公的なデータを使っているか
- ↓公的なサイトなどで情報をチェックしましょう!

- 危険や不安を大げさに煽っていないか
- 「緊急」拡散希望」「お友達にも伝えてください」などの文言がついていたら、要注意

**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!と意外に怖い ネットとスマホの落とし穴—」(アイエス・エヌ株式会社)

# いじめ被害が引き起こす 不適応・不健康についての研究

いじめが引き起こす  
不適応・不健康との  
関連性

いじめは、それが継続している期間だけでなく、その後の人生にも大きな影響を与えます。今回は、いじめ被害が引き起こす不適応・不健康についての研究を紹介します。

いじめが不適応・不健康を生じさせることは、一見して明らかのように思えます。いじめられている児童・生徒はしばしば、不安がち、落ち込みがちで、また頭痛や腹痛などの身体的不調を訴えることもあるでしょう。しかし、こうした関連性（「関係」）が見いだせるだけでは、いじめが原因となつてそうした不適応・不健康が引き起こされるのかはまだわかりません。

こうした関連性は、感情面や身体面で脆弱なところがあるほど標的に

さまざまな研究から  
見えてきたこと

そこで今回は、まずそうした因果関係―いじめの好ましくない影響―について検討した研究を紹介します。

因果関係に迫るための研究手法に、「縦断的調査」というものがあります。これは、同じ対象に対し、時間を置いて2回以上測定（アンケートへの自己回答や保護者・教師による評価など）を行うというものです。これに対して、ある1時点での測定に基

いじめられた経験は、  
その後の人生に  
大きな影響を及ぼす

このような好ましくない影響は、どのぐらい後まで尾を引くのでしょうか。ニュートン国際フェローシップ・フェロー（当時）の滝沢龍氏が2014年に、英国の縦断調査に基づく共同研究を発表しています。

この調査は、子ども時代（7〜11歳および16歳時点）にいじめ被害経験を含まさまざまな側面を測定した7771人を、50歳になるまで40年にわたってフォローアップするという、とても大規模で、気の長い縦断的調査でした。

その結果、子ども時代のいじめ被害は、40年が経過した中年期（45歳もしくは50歳時点）における精神的苦痛の経験、うつ病の罹患、不安障害の罹患、自殺願望や自殺企図をも増加させることを明らかにしています。これに加えて、いじめ被害は50歳時点での社会的関係の乏しさ、社会経済的地位の低さ、生活の質の評価や幸福度の低さといった、社会生活全般への悪影響も持っていたことが明らかにされています。つまり、いじめを受けることは、その後の人生に長い期間にわたって影を落とすと

いづことです。

根拠に基づいた  
いじめ対策が必要

こうしたいじめがもたらす好ましくない帰結についての研究は、ますます盛んです。世界精神医学会が刊行するWorld Psychiatryに掲載されたArsenault(2017)による提言は、上述の滝沢氏らの研究（自身も共著）も含む複数の長期的縦断研究が、いじめ被害が実にさまざまな適応上や健康上の問題をもたらすことを明らかにしていると指摘し、社会的コストという面からも、予防と介入の一層の重視を主張しています。

学校現場でこそ見える風景がある一方で、学校現場だからこそ見落としがちな風景もあります。たとえば卒業したあとの、児童・生徒の後がそれです。いじめ問題で、その場では解決したように見えたり、元気に登校するようになったりしたとしても、その後の人生にどのような影響を及ぼすかは、なかなか把握することができません。子どもの頃のいじめ経験は、その後の人生に大きな影響を及ぼす。だからこそ、根拠に基づいた効果のないいじめ対策が一層求められてくるのです。



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

■引用文献

- Arsenault, L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. *World Psychiatry*, 16(1), 27-28. <https://doi.org/10.1002/wps.20399>
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60-76. <https://doi.org/10.5498/wjpv7.i1.60>
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171(7), 777-784. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63-73. <https://doi.org/10.1108/17596591111132873>

研究所のTompaら(2011)は、このような縦断的調査を用いて学校でのいじめ被害が「抑うつ」をもたらすかを検討した先行研究についてのシステマティックレビュー&メタ分析を行いました。レビューというのは、それまでに発表された多くの研究を見渡して知見を得るもの。このうちシステマティックレビューは展望する論文に偏りが生じないように明確な手順を定めて行われるもの、メタ分析は展望した論文全体を使って統計的分解析を行うものです。要するに多くの研究データを集めて、より確からしい知見を得ようと試みたのです。

Tompaらは、さまざまな国で行われた29の研究を用いて分析を行いました。その結果やはり、いじめ被害は将来の抑うつを増加させることが確認されました。一般人口に当てはめて推計すると、いじめ被害経験がなく抑うつを経験するのは22%ですが、被害経験があつて抑うつを経験するのは33%。つまりリスクが50%増しになるのです。

さらに豪イーンズランド大学のMooreら(2017)は、抑うつだけでなく、さまざまな適応と健康の問題がいじめによって引き起こされるかどうかを、システマティックレビュー



管理栄養士・健康運動指導士  
**菊池真由子**  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

あした  
元気に  
⑤

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

# 免疫力をアップし、 老化を防ぐ食品とは？

誰にでも老化は起きます。肌の衰えによって老けて見える、病気にかかりやすくなる、体が太りやすくなる、など美容と健康の両面で老化が進んでいきます。  
この老化に徹底的に対抗してくれるのが「納豆」。  
免疫力を高めたり、脂肪を燃焼したり、不思議なパワーが備わっています。



## POINT

- 1 納豆は、体の免疫力をアップする
- 2 納豆は、低脂肪のため夕食に食べるのがベスト
- 3 納豆の粘り成分であるナットウキナーゼは、心筋梗塞を防ぐ

## 免疫力をアップ

納豆には、若返り効果のある成分が豊富。納豆が持つ「ポリアミン」という成分が、若返りに大きな働きを持っているのです。  
自治医科大学附属さいたま医療センターの早田邦康教授の研究によると、マウス実験では「高ポリアミン食」を食べた場合、見た目の若返りと長寿になることが明らかになっていきます。

しかも、ポリアミンの多い食品を食べることで免疫細胞も若返るのです。免疫の「疫」とは「病気」の意味です。その病気から「免れる力」が免疫力。免疫細胞が若くなることで免疫力がアップして、病気に強い体になります。同時にポリアミンは動脈硬化を促進する物質を抑える働きもあるので、積極的に取り入れたいところです。

また、ポリアミンにはダイエット効果もあります。脂肪の燃焼を促すカルニチンを利用しやすくなるためです。

これだけ見た目と体そのものを若くしてくれる、いいこと尽くしのポリアミンですが、多く含んでいる食品がほとんどないのが難点。しかも、血中ポリアミン濃度が高くなるのは納豆だけです。

その納豆には脂肪の燃焼を促すビタミンB2が豊富です。レバー類やぶり、牛乳、

## 心筋梗塞を防ぐ

納豆特有の粘り成分であるナットウキナーゼは血栓を溶かし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぎます。血栓の病気の症状が発生しやすいのは夜間から明け方の就寝中。ナットウキナーゼの効果は8〜12時間持続するとされています。ですから夕食に食べておくと、朝まで血栓を溶かす効果が期待できるのです。特に心筋梗塞は月曜の朝に最も起きやすいとされています。なので、血栓の病気が気になる方は日曜日の夕食には必ず食べておきたいですね(注)。

ナットウキナーゼは腸内の有用菌を増やして免疫力を高める効果があります。体の免疫の7割を支えているのが腸です。なので、納豆を日頃の習慣として食べておくと、若返りと同時に病気に強い体になっていきます。

## 食べるなら夕食時

ヨーグルトなど、ビタミンB2を多く含む食品は他にもありますが、これらの食品にはビタミンB2と同時に脂肪やコレステロールが含まれています。一方、納豆は植物性食品なので低脂肪。コレステロールを気にすることなく食べることができます。

納豆は夕食に食べるのが一番。なぜなら、夕食は一日の終わりの食事だからです。夕食の後は寝るだけなので、カロリーや脂肪が少ない方が太りません。しかも夕食にビタミンB2を多く取り入れることで、その日の食事で食べた脂肪を分解させることができます。つまり、太りやすい体から痩せやすい体に若返らせることができます。

## ダイエットにも効く

さらに、納豆に卵を混ぜると肌の潤いがたっぷりになりお勧めです。これは肌の若返り成分をつくる線維芽細胞を増やす亜鉛が豊富だからです。脂肪燃焼効果のあるビタミンB2も多く含まれているので、ダイエットにも効きます。

生卵(全卵)を混ぜる場合は作り置きができないので、その日のうちに食べましょ

う。納豆全体の量が多くなるので、ご飯の食べ過ぎには要注意。ご飯は丼でなく、必ずお茶わんで食べましょう(丼のご飯量200g、お茶わんのご飯量150g)。ご飯の食べ過ぎは老化を進めてしまいます。納豆の1日の目安量は1日に2分の1〜1パックです。納豆の種類は何でも構いません。卵は1週間の平均で1日に1個が目安です。卵は高コレステロール食品とされていますが、日本動脈硬化学会の声明によると、高コレステロール血症でなければ、食事のコレステロールを制限する必要はないとされています。卵は栄養的に優れた食品です。禁止にしまわず、気になる人は2日で1個以下に抑えておけばよいでしょう。

なお、納豆と卵は必ず一緒に混ぜて食べなければなりません。混ぜておかないと、ご飯のおかずとして納豆と卵焼き、あるいは納豆を卵で包んで焼いた「納豆オムレツ」などもお勧めです。卵はだし巻きや目玉焼きといったシンプルな料理の方が、余計なカロリーを取らなくて済むのでお勧めです。納豆はしっかりと混ぜることでおいしさがかぐんとアップします。納豆の糸引きがひどかたまりにまとまり、全体に白っぽくなるまで混ぜておくとおいしくなります。かき混ぜることによる栄養の変化はありません。



(注)血栓をつくりにくくするための薬「ワーファリン」を服用している方は納豆を食べることができません(詳しくは医師にご相談ください)。

# 備えていますか？ 日常に潜むさまざまなリスク！

## 自転車に乗るなら「自転車保険」の加入が義務ってホント？

「スマホを操作しながら自転車を運転し歩行者を死亡させた」など、自転車による重大事故は後を絶ちません。そのため、被害者の救済と、加害者の経済的負担の軽減を図るため、全国の多くの自治体が「自転車安全利用条例」を制定し、自転車損害賠償保険への加入を義務または努力義務としています。

加入が義務となっている自治体で自転車を利用する際には、何らかの損害賠償保険(共済)に加入している必要があります。すでに加入している保険(共済)やクレジットカードなどに個人賠償責任補償が付帯されている場合もあるので一度確認してみましょう。



—高額賠償事例—  
小学生が自転車で60代の女性に衝突！女性は意識不明となり賠償金額9,520万円の判決が・・・  
(神戸地裁/2013年7月)

### 教職員共済で備えるなら

**レスキュースリー**  
交通災害共済



- 個人賠償責任補償が最高**1億円**！
- ご自身のケガでの入通院なども補償！
- 交通災害によるケガは手厚い補償！

**総合共済**



- 個人賠償責任補償が最高**3,000万円**！
- その他に**11の保障(補償)**があります！
- どちらも自転車保険としてご利用いただけます！
- 個人賠償はご家族まで補償の範囲に含まれるので安心！  
(ご家族の範囲についてはパンフレットをご確認ください)

## 自動車事故を起こすと教職員はどうなるの？

「誰もいないと思って駐車場でバックしたら人を轢いてしまった！」など、気をつけているつもりでも事故が起こってしまうことがあります。教職員が自動車事故を起こして万一刑事訴訟となってしまう場合、失職となる可能性が高くなります。そのようなことにならないよう、事故を起こしてしまったら誠意を持って対処する必要があります。そんな教職員の立場を理解して事故処理に当たってくれる保険・共済を選びたいですね。保険料(掛金)だけでなく、補償の中身をよく確認してみましょう。



### 教職員共済で備えるなら

**自動車共済**



- 教職員の立場を熟知した専門スタッフが事故対応！
- 「公務中」「通勤中」の事故なら次回更新時に**等級が下がらない**(つまり掛金が上がらない)！  
※通勤中の事故への適用については、補償充実コースへのご加入と6等級以上であること等が条件となります。
- 人身事故を起こして万一刑事訴訟となってしまったときは**弁護士費用も補償**！  
※1事故につき最高300万円

## 業務中の事故で賠償を求められたらどうしよう？

「いじめや不登校の問題で担任教諭が保護者に訴えられた」「部活指導中の事故で顧問が賠償を求められた」「各種手当等の事務手続きミスで生じた損害の賠償を求められた」など、学校で事故やトラブルが起こった際に、現場の教職員個人の責任が問われるケースが近年増え続けています。そんなとき、これらの賠償責任を補償する保険・共済があると助かりますね。通常の個人賠償責任補償では、業務中の賠償事故は補償されませんので注意が必要です。



### 教職員共済で備えるなら

**総合共済**



- 教職員賠償責任補償が最高**3,000万円**！
- 個人賠償責任補償も最高**3,000万円**！
- 退職時には「退職見舞金」があるから掛捨てにならない！  
(注) 1年未満のご契約は退職見舞金がありません。

月掛金900円でなんと**12の保障(補償)**！

教職員賠償	個人賠償	退職	入院・休業
傷害	後遺障害	死亡	ケガによる介護
遭難救助	火災	住宅災害	災害見舞

この共済は損害保険ジャパン株式会社とのセット商品で、月掛金900円のうち170円は損害保険ジャパン株式会社の保険料です。

## 医療保障、なんとなく入ってるけどホントに必要？

教職員の方は健康保険制度も充実しているので、仮に入院することになっても個人負担は一般に比べてとても軽くすみませう。そう考えると、あまり高額な入院保障は必要ないかもしれませんね。でも、少し注意が必要です。差額ベッド代やレンタルパジャマ代、TVカード代、先進医療の技術料など、健康保険のきかない費用もあります。1食あたり460円かかる食事代も自己負担です。また、一般的に医療保険(共済)は、健康なうちでないこと加入することができません(注)。今は健康でも、先のことを見据えながらご自身やご家族の保障について考えてみてはいかがでしょうか。



(注) 持病があっ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ケースがほとんどです。

### 教職員共済で備えるなら

**医療共済**



- 入院保障は日額**1,000円～1万円**まで契約できます！
- 特約をつけなくても**ガンに手厚い保障**！  
▶ 入院日額が通常の**2倍**！(日額2,000円～2万円)  
▶ 保障日数が**無制限**！(通常は年間180日)
- 先進医療特約をつければ、健康保険の対象とならない「先進医療」を受けたとき、その技術料を最高**1,000万円**まで保障！

保障の考え方などのご相談もお気軽に！



# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 職員室でアニメが話題

青森県 吉田 祥子

6〜7年前、職場でアニメ「進撃の巨人」がはやっていました。職員室で「第〇話見た？」などと盛り上がっていました。生徒たちもみんな見ていたようでした。紅白歌合戦にはアニメの主題歌を歌ったアーティストが出演していました。私は「そんなに有名なら、そのうちアニメを見てみよう。いや、原作の漫画を先に読もう」と考えていました。そのうち、そのうちと思っているうちに、手を出す機会を逃していました。今年のGW、ついに「進撃の巨人」①〜③巻を借りてきました。ついでに、現在職員室で話題の「鬼滅の刃」も借りました。私が読んでいたら夫も読み始めて、夫婦でドはまりしています。

## ストレス発散

香川県 上村 英則

多忙極まる現場ですが、ちよつとした気分転換に「教職員共済だより」を活用しています。「頭の体操」や「シンマイ先生」などは、とてもいいですね。

仕事が忙しくなれば、自然とストレスは溜まりますが、それを発散できる場を持っている人は、人間的にも魅力的だと思います。そこで、何か自分にも奮起し、50歳を超えてから大型自動二輪免許を取りました。若い時に身体で感じた心地よさを、再び味わうことができています。もちろん、事故などのリスクはありますが、十分に自分を律していくことも楽しみのひとつ。

趣味をしつかり楽しむことで、仕事にも身が入ります。いつまでも遊べる元気なジジイでいたいと思います。

## オンライン・レッスン

神奈川県 深澤 亮太

妻がピアノ教室の講師をしています。このコロナ禍においてレッスンも休止になりました。ただ、子どもた

## どんがら汁

新潟県 佐藤 剛

山形県の日本海側（庄内地方）に「どんがら汁」という変わった名前のみそ汁（鍋）があります。鰯を頭からぶつ切りにして、豆腐とともにみそ汁にします。食べるとき、岩のりを入れます。肝は、地元では「アブラワタ」、白子は「タツ」と呼ばれ、珍重されます。

大学卒業後5年間地元で教師をした後、わけあって新潟に移り仕事を続けていますが、寒い時期になると無性にどんがら汁が恋しくなります。

## コロナよ、退散せよ

大分県 高倉 理恵

昨年末、息子の就職浪人が決まったため、再任用4年目をいくことにした。そして3月、新型コロナウイルスによる臨時休校、そして延長につき延長。異動期の忙しさに加えて、コロナ関連で追いまくられる日々となった。やめとけばよかったかも：と思いつつ、一日でも早い学校再開

ちからも、やりたいという声があがり、妻もこのままだと、これまで培った知識や経験が無くなってしまふことやモチベーションも下がってしまうことを鑑みて、Zoomでオンライン・レッスンをすることになりました。案内を送ったり、設定をしたりするのは私の役目です。

案内を出すすぐにオンライン・レッスンを希望する旨の連絡が次々と届きました。文面を読むと、子どもたちはレッスンができる日を心待ちにしている様子が伝わってきて、私も嬉しい気持ちになりました。オンラインでやる上で、セキュリティの問題も言われているので、十分に気を付けながら、その便利さを享受できたらと思っています。

## 学校事務職員は天職

高知県 坂野 清世

今年3月で退職しました。高校を卒業して42年。学校事務職員として、最後まで元気に楽しく勤務できたことが、本当に嬉しく思います。子どもたちはかわいく、学校という職場で皆と毎日仕事をすることが大好きでした。天職と思う「学校事務職員」というこの職種は、あまり

を願う日々。やっぱり、学校には子どもたちのにぎやかな声が似合う！コロナよ、退散せよ！です。

## 教師に一番大切なもの

山口県 古谷 方正

私が教師になって4〜5年したときに先輩の先生から「教師にとって一番大切なものは何だと思う」と聞かれ、「情熱ですか」と答えたら「違う」、「愛情ですか」と答えたら「違う」と否定された。

「答えはテクニクだ。テクニクとは、日本語にすれば技術。教科で理解しやすい授業をする。部活の試合で良い結果を出したり、一人ひとりに満足感を与えるような指導をする。それには全て技術が必要なのだ。さらに、情熱や愛情のない者は教壇に立つてはいけない。教師として最低条件だ。だから、一番大切なものはテクニクなのだ」と教えていただきました。

今、定年を前に先輩の言葉があったから今までやってこられたと、改めて心から感謝しています。

注目されたりすることはないのですが、空気のようになくなれば困るという存在のように感じます。記録に残ることはなかったですが、記憶に残る仕事ができたと自負しています。

## 時間をマネジメント

新潟県 神田 智美

「教職員共済だより」は、いつもサツと流し読みしかしていなかったのですが、コロナによる休校期間に、初めてゆっくり目を通すことができました。私たちの働き方も変わるのかもしれない。今まで「忙しい」と思ってバタバタとやってきたことが、「本当に必要なことは何なのか」と改めて立ち止まって考えることが多くなりました。そして、それ以上に「苦手だったのだ」と思い知らされたことが、自分の時間をマネジメントすること。時間はあるはずなのに、終わってみるとなんだか充実感とは程遠い…。仕事もプライベートもモヤモヤしてしまい、私にも時間割が必要かも、と思いました。「忙しい」を言い訳に、自分の人生に向き合っていなかったなあ…と反省する春でした。

## トレーニング開始

愛知県 岩田 憲彦

左右の席に座る先輩方は、ハーフマラソン出場を目標に、日々ランニングに励んでいた。一方、私は定年まで残り3年を切った中、毎日のほとんどを生活していた。そんな中、大学時代に所属していたボート部の友人と20数年ぶりに会うことになった。話の中で、もう一度みんなボートの大会に出場しようということになった。久々に胸が熱くなり、気持ちが前向きになった。

たるんだお腹周りから引き締めようと、トレーニングを開始した。妻に頼み込んで、スポーツジムにも入会させてもらった。仕事にメリハリがつき、テキパキとこなすことができるようになった。在校時間も大幅に短くなった。



**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!

『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!

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!

## 新型コロナウイルス感染症に関する共済金のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に被患された皆さまに、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復をお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスは「疾病」に該当するため、病気による入院や死亡を支払事由とする共済金のお支払い対象となります。

なお、新型コロナウイルス検査の結果が陽性で、入院による治療が必要であったにもかかわらず、医療機関の事情により、医師の指示で病院または診療所以外の場所で療養を受けている場合（宿泊療養・自宅療養）でも、医師の診断書等をご提出いただくことにより、病気による入院を支払事由とする共済金のお支払い対象となります。ただし、ご契約内容や状況により共済金をお支払いできない場合がございます。

詳しくはお問い合わせください。

### 〈お支払いの対象となる主な共済〉

**総合共済**…30日以上連続した入院・休業の場合、死亡した場合

**医療共済**…1泊2日以上連続した入院の場合

**団体生命共済、新・終身共済、年金共済**…死亡した場合

## 2019年度事業報告・2020年度事業計画について

例年6月下旬に開催している通常総代会ですが、このたびの新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今年度は開催日が7月28日となりました。

そのため、「2019年度事業報告・2020年度事業計画」につきましては、次号にてお知らせいたします。

## 教職員共済のホームページをご利用ください

「資料を送ってほしいけど日中は忙しくて連絡ができない」「あの共済の掛金を知りたい!」等々、そんな時はぜひ、教職員共済のホームページをご利用ください。

ホームページでは、ユーザー登録をしなくても、気になる共済の資料請求やお見積りが簡単にできます。さらにユーザー登録をすれば、住所変更や登録口座の変更等、各種変更に必要な書類のご請求や、お問い合わせフォームをご利用いただけます。

また「教職員共済だより」のバックナンバーもホームページに掲載していますので、気になる連載の過去の記事をいつでもご覧いただくことができます。

抽選で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、全国からのおたよりコーナー「交差点」、

「全国の旨いもん」へのご投稿も受け付けています。

皆さまからのご応募をお待ちしています。

教職員共済の  
ホームページは  
こちらから



教職員共済

検索

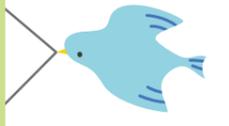
●共済金請求のご連絡●  
☎0120-065411  
受付時間:平日9時~17時30分

●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



## 教職員共済とのエピソードを ご紹介します



教職員の皆さまの「助け合い」から生まれた、教職員共済。あなたにとって、教職員共済はどんな存在でしょうか。現在、教職員共済にまつわるエピソードを募集中です。ホームページで公開中のエピソードから一部をご紹介します。

### 感謝の気持ちでいっぱいです

数年前に離婚し、保険については夫に任せきりだったので、不安で仕方ありませんでした。

子どもに何かあったら、自分に何かあったら、どんな保険をかけたらいいいのか、どれくらいかければよいのか…。

保険会社の人に相談したらきっとあれもこれも追加されてしまうのだろうか。と、途方に迷っていました。

そんなときに、教職員共済の方は親切に最低限の保障を教えてください、丁寧に何度も一緒に考えてくれたことにどれくらい気持ちが救われたか分かりません。

人を思いやる気持ちをもった教職員共済の皆様へ感謝の気持ちでいっぱいです。

今は生き生きハツラツ毎日を楽しく仕事できています!

ありがとうございます!これからもよろしく願っています!



北海道の組合員様

### 共済の大切さを実感

職場の検診で引っかかっていなかった私が、数年前の正月明け、便が急に臭うようになりました。

大腸内視鏡検査をしたところ大腸がんが見つかり、手術することになりました。

自分には必要ないと思っていたのですが、「御守」の意味で掛けていた医療共済。

まさか、自分が給付される側になるとは思ってもいませんでした。

入院等で出費もありましたが、共済の給付金で賄うことができました。

共済事業の大切さを改めて実感しました。

以来、共済を説明する際には、率先して話をしています。



岩手県の組合員様

## 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

掲載採用者へは、  
図書カードを進呈!

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。





くろすわーどばずる

# 頭の体操

もっと 儂くも美しく燃える

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

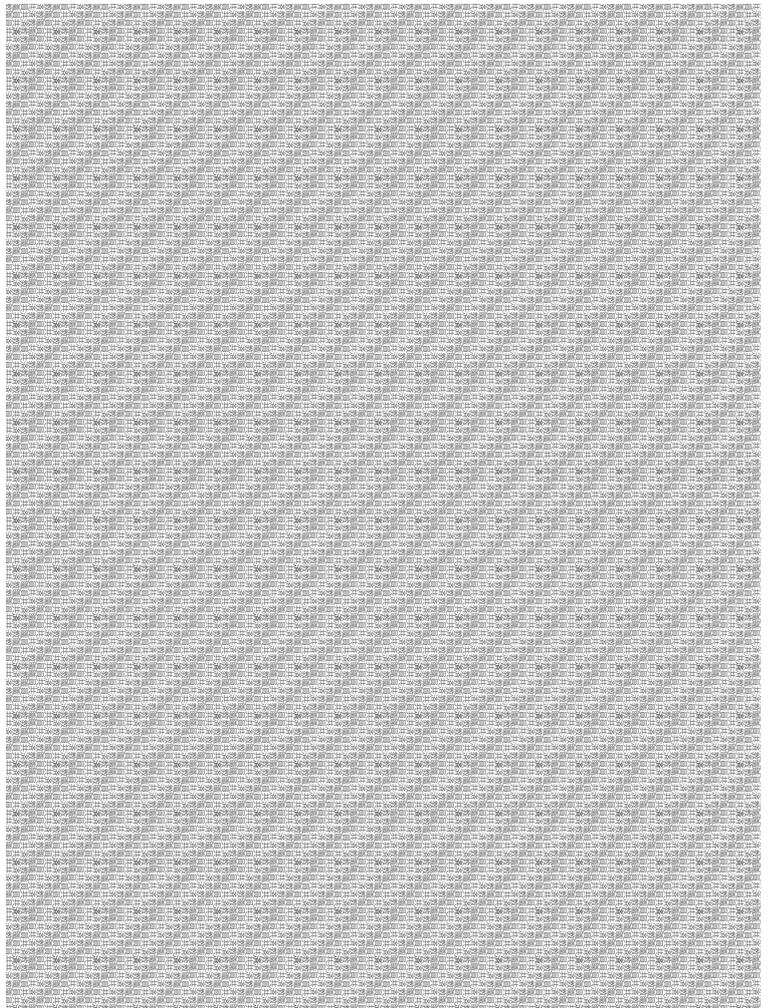
1. 木材を削って滑らかにする 工具
2. おにぎりに巻いたりする
3. 一生の半分
4. イノ・○○・チョウ
6. お酒を飲む前に飲む
8. 自由形といえばこの泳ぎ方
10. 新聞、雑誌、テレビなどの業界
12. 川をせき止めて貯水する 構造物
14. ○○は熱いうちに打て
15. 富山湾の名物、海中で 青白く光る
18. ○○○○バックで 食材が長持ち
19. 平家物語を語った○○法師
21. 涙は心の○○だ!
22. 城の周りに巡らされた水路
23. 美しい花には○○がある 構造物

## ヨコのカギ

1. 今年引退した 700系新幹線の愛称
5. オリンピックで3位のメダル
7. 顔の○○○○、フェイスライン
9. 夏はジョッキで○○ビール
11. 「考える人」で有名な彫刻家
13. コロナに負けず 家で楽しく過ごそう!
16. 胸骨と肩甲骨をつなぐ
17. ワインはこれで熟成
19. 高い建物を高層○○という
20. 全国に43ある
22. ハウス、クリスマス、ボード
24. ○○○の道も一歩から
25. アリジゴクは ウスバ○○○○の幼虫

切り取り線

切り取り線



教職員共済だより

2020 VOL.175

2020年7月1日発行(年4回発行)  
発行人 岡島 真砂樹 編集 事業メディア部  
発行所 教職員共済生活協同組合 〒162-8624

東京都新宿区山吹町10-1 ラポール日教済 電話03(5228)0661(代)

料金受取人払郵便

162-8790

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

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発行



## 173号の正解

「パラリンピック」  
応募総数6771通(正解665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。応募ありがとっくございました。  
※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9月20日(消印有効)。
- 正解者の中から抽選で、50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かえさせていただきます。(複数応募無効)
- ご意見、ご感想などを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も応募投稿いただけます。



切り取り線