

2022
WINTER
vol. 181



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」⑧
ネットの情報に振り回されない!



今号の壁紙プレゼントは
コチラから!



教職員共済 だより

2022年 vol.181

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん⑩ 愛知県 生せんべい
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」⑧
ネットの情報に振り回されない!
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 6 教職員のための防災基礎講座⑱
防災気象情報を学ぼう
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間 正弘
- 8 不機嫌な教室⑲
ネットいじめの現状
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 それでもここにあるふるさと⑳
「医師になり、難民のためのクリニックを」
アフガン難民の女性がかなえた夢
- 12 あした元気に㉑
冬のごちそうスープで
おなか回りをスッキリさせる
- 14 交差点〔全国からのお便り〕
- 16 NOTICE〔教職員共済ニュース〕
- 18 被害対応レポート、編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生④ ぬまたこうたろう
- 20 頭の体操

「教職員共済だより」は、ホームページからPDFでもお読みいただけます。
<https://www.kyousyokuin.or.jp/enjoy/publish/>



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 佐藤かおり 瀧川真美 矢部貴子



画像提供:総本家中屋

旨いもん 全国 No.40

愛知県 生せんべい

新任教員として赴任した半田市に、総本家中屋が販売する「生せんべい」という銘菓がある。「生せんべい」と聞くといわゆる醤油煎餅の少し柔らかい「ぬれおかき」を想像されるかもしれないが、実際にはかなり柔らかい羽二重餅のような質感と食感である。見た目は一枚に見えるが、実は三層に重ねられており、層と層の間に空気が入り、あの柔らかさになるようだ。

原材料は純内地米と黒糖、上白糖、蜂蜜で、黒・白・抹茶の3種類の味がある。素朴な、ほのかで上品な甘味で、特に抹茶は販売日が限られているので、見つけた時はつい手がでてしまう。

板状に整形されたものとは別に、徳用の端切れも売られているので、普段は端切れを買って、ホッとしたい気分転換のお茶うけとして重宝している。また、県外からの来校者に紹介したところ、「生せんべい」の美味しさにハマってしまい来校の度に購入される方もいるが、消費期限が短く日持ちしないので注意が必要である。

起源は1560年にまで遡り、桶狭間の戦いで知多半島に逃れた徳川家康が農家の庭先に干してあった生のせんべいを食べ、いたく気に入ったという話である。名古屋のういろう、京都の生八ツ橋のルーツという説もあり、知多半島の歴史文化の奥深さを感じさせる一品である。

(愛知県高等学校勤務 O・T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!



今年も組合員の皆さまのご理解・ご協力を!

教職員共済生活協同組合 理事長 岡島 真砂樹

あけましておめでとうございます。2022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。

2021年も、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言・まん延防止等重点措置の発令などがあり、様々な不安や息苦しさを抱えながらの1年であったことと思います。

教職員共済としても、感染対策を優先せざるをえず、本来大切にすべき訪問・対面等の取組が困難な状況が続きましたが、皆さまのご理解・ご協力のもと、厳しい1年を乗り切ることができました。

また、昨年は福島県沖地震(2月)、各地に土砂災害・河川の氾濫をもたらした集中豪雨(7月~8月)等の自然災害が発生いたしました。

各事業所等と連携しながら、被害状況の把握や組合員の皆さまへの連絡・対応等を行い、被災された皆さまに共済金をお届けすることができました。

予断を許さない新型コロナウイルスの感染状況、頻発する自然災害など不安は拭えませんが、組合員の皆さまが安心して暮らしているよう、これまで以上に安定した経営基盤を築き、迅速な共済金支払に向けて努力を重ねてまいります。

「あんしん むすぶ」教職員共済に、どうぞ今年も多くのお力添えをお願い申し上げます。

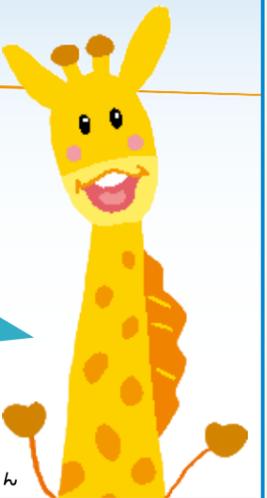
「教職員」の仲間をご紹介します!

教職員共済組合員の皆さま!
教職員のための共済制度を支えあう
仲間をぜひご紹介ください。



教職員同士の
助け合いの輪を広げ、
「あんしん」をおすすめ
いしましょう!

イメージキャラクター/あむりん



ご紹介者と、ご紹介いただいた方それぞれに
ノベルティプレゼント!

ご紹介はこちらから



ネットの情報に振り回されない!

大人も子どもも、わからないことがあれば「調べる」のが当たり前。ネットが当たり前になった今、調べる手段として「ネット検索」は簡単かつ便利なものです。でもそのネットで見られる情報、本当に正しいものですか？

子どもたちの ネットの利用実態を 可視化しよう

この2年間は、新型コロナウイルス感染症により、これまで経験したことのない環境の変化が続いていました。この先、流行以前の生活には完全には戻れないかもしれませんが、感染症との考え方を「収束」から「共生」にすることで違った見方ができますし、何より多くのことを学べたと思っています。学校現場の方々は、その対応・対策について日々知恵を絞られたのではないのでしょうか。「集団行動」の中でのリスクをどのように回避・防ぐのか、答えがない中で、まさに手探りで、模索されたかと思っています。

子どもたちも、家にいる時間が増え、新型コロナウイルス感染症の不安を払拭するかのようゲームやSNSに興じ、さまざまなことをネットで検索しているようです。これまで800校以上の学校(小・中・高)で、独自のインターネットの利用実態調査を行った際、「今までインターネットで使ったことがあるもの」を聞くと(表1)、第5回(教職員共済)日より

178号掲載)でも触れたように、全国どこでも小中高ともに1位はYouTube。2位はゲーム、LINE、SNSと校種や地域性によって異なりま

すると、「えええ!!こんなにSNSを使っているのですか!」と驚かれることも少なくありません。地方・中山間地域・離島の子どもの方が、ネットを使っている感すらあります。学校によって傾向が異なりますから、子どもたちが何をどれくらい使っているのかわかれば、対策が取りやすいですね。特に学校区制があると

表1 ■ インターネットの利用実態調査より

問 今(いま)までインターネット(オンラインゲーム含(ふく)む)で使(つか)ったことがあるものすべてに○をつけてください。	
1. インターネットを使(つか)ったことがない	
2. メール	
3. いろいろなホームページを見(み)る	
4. ブログ・note(ノート)を見(み)る	
5. ブログ・note(ノート)を書(か)く	
6. ブログ・note(ノート)にコメントする	
7. ゲーム	
8. 音楽(おんがく)の鑑賞(かんしょう)・ダウンロード	
9. YouTube(ユーチューブ)	10. ニコニコ動画(どうが)
11. 調(しら)べもの(情報(じょうほう)検索(けんさく))	
12. 掲示板(けいじばん)を読(よ)む・掲示板(けいじばん)に書(か)き込(こ)む	
13. Instagram(インスタグラム)	14. Skype(スカイプ)
15. LINE(ライン)	16. Twitter(ツイッター)
17. Facebook(フェイスブック)	18. 2ちゃんねる・5ちゃんねる
19. Wikipedia(ウィキペディア)	20. 買(か)い物(もの)
21. ツイキャス	22. Tik(ティック) Tok(トック)
23. その他(た)具体的(ぐたいてぎ)に:	

ここでは、その地域の小学校の児童は大半が同じ校区の中学校に進学しますから、分析することでさまざまなことがわかります。

とある小学校の中学年以上に表1のアンケートを実施し調査結果を分析したところ、SNSの利用率が他校と比較して非常に高いことがありました。そこでその校区の中学校の先生に、新入生のSNSトラブルが多いのでは?とお伝えしたところ「なぜ!それがわかるのですか!?!」と言われたことがあります。

これまでなんとなく「トラブルが多い」と感じていたことを分析し可視化すれば、次年度への備えができますよね。

ネットの検索結果って 本当に正しいものなの?

次年度の備えについてはまた別の機会にお伝えするとして、表1のアンケート項目の中で、気になるのが11の「調べもの(情報検索)」です。

コロナ禍になるまでのリアルな講演の際に「調べものって何を調べているの?」と子どもたちに聞くと、「宿題!」「恐竜のこと!」「ゲームの攻略法!」と小

学生は口々に教えてくれました。中には「爆弾の作り方」と答えた児童もいます。

教職員の皆さんも、新型コロナウイルス感染症について、時にはネットで情報を検索され、対策を考えたこともあるのでは?大人が便利だと使うのですから、子どもたちも、気になることを検索するのは当たり前です。

ただ、新型コロナウイルス感染症の対処法を検索したらデマ情報が出て困った!ということはありませんか?ネットには、良い情報があれば悪い情報もあり、真実とウソの区別もつきにくいものです。

だからこそ、検索した結果の内容が「正しい」ことばかりではないこと。さらには犯罪につながるようなことは、興味本位だろうが検索させない指導が必要です。

たとえば、「他人のパスワードを知る方法」などを検索した場合、怪しいサイトにアクセスしてウイルス感染!とか、書いてある内容を実行して、不正アクセス禁止法に違反!とか。

実際、「爆弾の作り方」をネットで調べて、事件を起こした事例(未遂も含め)は大人でも子どもでもありま

ネットにもある 「正常性」「同調性」バイアス

また、さまざまな情報を日々検索するあまり、情報過多になってしまっている大人も子どももいるようです。ネットにある情報が「正しい」と思い込んでしまう人もいます。そのせいでデマを信じて拡散し、誹謗中傷を繰り返した人たちが逮捕される事件もありました(スマイリーキクチ中傷被害事件)。

さらに地方での「ムラ社会意識」。その地域に古くから住んでいる人が多いため結束力が強い反面、同調圧力が強く、何か起きたら「自分ではない」と安心を得たいがために探りたくなる気持ちが強いことが根底にあるようです。

地方あるあるですが、「○○さんのところがコロナだったらしい」「あのスパー、店員さんが…」とリアルなうわさがネットにまで出て、本当のこと

なにかどうか根拠のない話が横行していませんか?地方バイアスという言葉はまだありませんが、まさに地方だからそのバイアスです。

自分たちにとって都合が悪い情報は無視し認めない(過小評価)してしまう正常性バイアスや、みんなと一緒にだから大丈夫という同調性バイアスは、ネットの世界(情報)にも通じるところがあります。まずは【自分の心の中の行動】はどうなのか?ネットの情報を鵜呑みにして行動する前に考えてほしいのです。

2022年は情報に振り回されない、バイアスをかけない年にしましょう。



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)

※教職員共済だけのバックナンバーは、ホームページでご覧いただけます。

防災気象情報を学ぼう

今回は防災気象情報について説明したいと思います。
自主的な避難を助ける情報として役立ちますので、一緒に学んでいきましょう。

防災気象情報を知ろう

防災気象情報とは、防災に関して国や都道府県などが発表する情報の総称です。市町村などが「避難情報」を出す際に判断材料としてもらうことを目的として提供されています。住民にとっても、災害発生の危険性を早めに知ることができると、災害に備えたり避難できる時間を確保できるというメリットがあります。

台風や洪水など気象災害に関する防災気象情報を、表2にまとめてみました。防災気象情報には実に多くの種類があることが分かります。

気象警報・注意報

私たちにもっとも身近な防災気象情報といえ、気象警報・注意報ですね。気象庁が気象現象の激しさに応じて「注意報」「警報」「特別警報」と段階的に発表します。発表区域は、原則として、市町村（東京特別区は区）単位となっています。

「注意報」は16種類あり、災害が起こるおそれがあるときに注意を呼びかける情報です。このう

ち、着雪、着氷、融雪、なだれ、雷、濃霧、霜、乾燥、低温については、警報や特別警報はありません。

「警報」は7種類で、重大な災害が起こるおそれがあるときに警戒を呼びかける情報です。その中で、大雨警報は、「大雨警報（土砂災害）」と「大雨警報（浸水害）」とカッコが付けられた形で気象庁から発表されていますが、通常、テレビなどでは省略されてしまうことが多いようです。ちなみに、カッコ部分は、大雨によってどの災害に警戒すべきかを示しています。

「特別警報」は6種類で、予想される現象がとくに異常で重大な災害の起こるおそれがあるとき

表1 ■ 気象警報・注意報

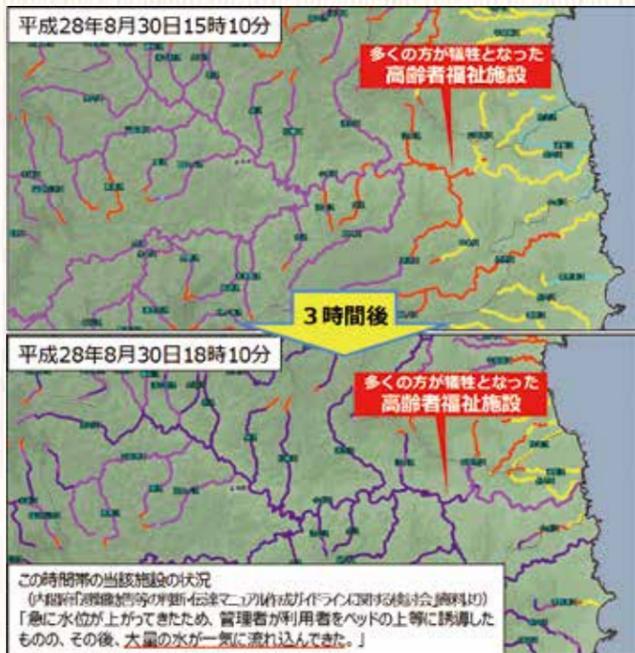
名称	種類
注意報	大雨、洪水、強風、大雪、風雪、着雪、着氷、融雪、なだれ、波浪、高潮、雷、濃霧、霜、乾燥、低温
警報	大雨、洪水、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮
特別警報	大雨、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮

災害を一目で確認「キキクル」

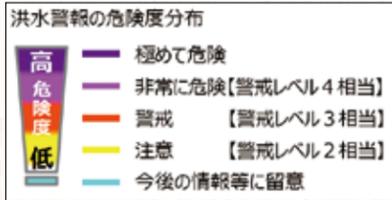
ところで皆さんは「キキクル（危険度分布）」という情報をご存知でしょうか。これは大雨によって発生する浸水害、土砂災害、洪水の危険度を5段階に色分けして、地図上にリアルタイムで表示する情報です。どこが危険なのか一目で確認できるので、私たちにもわかりやすい情報です。気象庁では、浸水害の場合は1時間先、土砂災害の場合は2時間先、洪水の場合は3時間先の予測を公開しています。

図1は、平成28年台風10号のときの洪水キキクルです。この台風による大雨で、岩手県の岩泉町にある高齢者福祉施設が洪水に襲われました。

図1 ■ 洪水キキクル



※平成28年台風第10号の事例を事後に検証したものです。



出典：気象庁「洪水キキクル」

「キキクル」(危険度分布)の通知サービスについて

パソコン https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/ame_push.html

スマートフォン

8月30日15時10分時点で、高齢者福祉施設の近くを流れる川の色は「赤」で表示されています。これは警戒を意味しています。3時間後の18時10分には「濃い紫」に変わっています。これは洪水がすでに発生していて、極めて危険であることを意味しています。

「キキクル」には、スマートフォンやタブレットのアプリやメールで災害の危険性が迫っていることを知らせてくれる通知サービスがあります(5つの協力事業者より提供)。このサービスは無料です。ぜひ活用してみてください。

洪水の心配のある場所にお住いの方は、洪水キキクルを活用して、高齢者等の避難が必要となる「赤」や避難が必要となる「うす紫」の表示が出たら、市町村から避難情報が出ていなくても、自らの判断で安全な場所へ早めに避難しましょう。

表2 ■ 気象災害に関する防災気象情報

情報	注意報	警報	特別警報	その他
台風	強風注意報	暴風警報	暴風特別警報	・台風情報
洪水・浸水害	洪水注意報	洪水警報	—	・指定河川洪水予報 ・洪水警報の危険度分布 ・川の水位情報
	大雨注意報	大雨警報(浸水害)	大雨特別警報(浸水害)	・大雨警報(浸水害)の危険度分布 ・顕著な大雨に関する情報
集中豪雨	大雨注意報	大雨警報	大雨特別警報	・高解像度降水ナウキャスト ・降水短時間予報 ・記録的短時間大雨情報
土砂災害	—	大雨警報(土砂災害)	大雨特別警報(土砂災害)	・土砂災害警戒情報 ・大雨警報(土砂災害)の危険度分布
高潮	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	—
大雪	大雪注意報	大雪警報	大雪特別警報	・顕著な大雪に関する情報
竜巻	—	—	—	・竜巻注意情報 ・竜巻発生確度ナウキャスト
雷	雷注意報	—	—	・雷ナウキャスト



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」

ネットいじめの現状

社会問題化するネットいじめ

ネットいじめは、その名のとおり、インターネットを介して行われるいじめのことです。日本では、2000年代に入ってから「学校裏サイト」でのネットいじめが社会問題化し、その後はモバゲータウン、Twitter、LINE、TikTokなど、さまざまなサービスでも事例が頻出するようになりまし。

ネットいじめは、身体的攻撃ではなく、言語的攻撃や関係性攻撃に当たります。伝統的いじめにも、「悪口や陰口を言う」「無視する」「嫌なあだ名をつける」「噂話を広げる」といったパトリーがありましたが、それらをオンラインで行えるようになったのがネットいじめです。

ネットいじめには、掲示板などに悪口を投稿される「投稿型」(間接

型)と、メッセージなどで罵倒されたり恐喝されたりする「メッセージ型」(直接型)のほか、LINEグループに入れてもらえないなどの「排除型」も存在します。また内容面では、テキスト(文字・文章)を用いたもののほかに、望まない画像や動画を勝手に投稿・拡散されたり、送りつけられたりするものもあります。

ネットいじめの伝統的いじめ

ネットいじめは、学校などで行われる伝統的いじめとどのような点で異なっているのでしょうか。あるいは、どのような点で似ているのでしょうか。

アメリカのClemson大学の社会心理学者、Kowalskiらの整理にもとづけば、ネットいじめも伝統的いじめも、パワーの不均衡がある中で、しばしば反復的に行われる攻撃である

られるような介入は、ネットいじめを減らす上でも有効でしょう。

ネットはしばしば特殊な空間とされ、そこでの行動には「リアル規範」と異なる「ネット規範」が適用されます。ネット規範は、特に「ネットでないだろう」という「ネット例外神話」になりがちです。「街中で暴言を吐くのはアウトだが、ネットで罵倒メッセージを送るのはセーフ」というような、攻撃抑制規範が脆弱な空間での攻撃を野放しにしないよう、ネットを利用する者への啓発も必要です。

なお、「第三者の介入」、つまりは無関係な相手からの注意や、管理人あるいは運営会社からの警告・アカウト停止措置なども、モラル・ディスプレイを抑制し、攻撃抑制規範を維持するのに役立つでしょう。

そのほかに、「学校の安全さ」「学校の好ましい風土」「周囲からソーシャルサポートを受けている」という認知などが、加害被害経験と負の相関を持っていました。こうした相関も伝統的いじめの場合と同様です(本連載⑫を参照*)。また、加害被害の機会そのものの多寡にかかわるネット利用度の高さやオンラインでのリスク行動は正の相関、親の監督は負の相関を、加害被害

という点では一致しています。伝統的いじめの場合、体格の差や周囲の仲間との関係性、性格の違いなどによつて、パワーの不均衡が生じます。ネットいじめではそれらに加え、テクノロジーについての知識・経験の差や、加害者が自分を匿名に保ったまま被害者を攻撃できることなども、不均衡をもたらします。

また、教室や部活動の場のように加害者と被害者が物理的に接近する場で行われやすい伝統的いじめと異なり、ネットいじめでは加害者が24時間365日、自宅のベッドからでも攻撃をしかけることができるのも、特徴的です。

さらに、オフラインの生活では意識されているような攻撃抑制規範が低下することや、被害者の反応を認知したときのためらいや反省が生じにくいことも、攻撃を容易にします。他方で、加害することによる報

経験両方との間に持っていました。子どもたちが周囲の大人に受け入れられ、しかし野放図にはなつてしまわれないような環境づくりが、伝統的いじめの場合と同様に役に立ちそうです。

これからの議論のために

いじめを議論するときに避けなくてはいけないのが、「日本特殊論」です。「日本は同調圧力が高いから」とか、「日本の若者は陰湿だから」といった議論は、実際のいじめ対策の役に立ちません。先ほど引用したメタ分析で分析対象となつた研究の多くが北米やヨーロッパ/オーストラリアでのものだったことから分かるように、日本以外の国々にも伝統的いじめとネットいじめが存在しています。そうした国々で得られた知見は、日本におけるいじめを理解しようとするときにも役に立つでしょう。

また、いじめは「この世界が自分を拒んでいる」という恐怖をもたらすものですが、ネットいじめの場合には、拡散された悪口が広く読まれるという波及性や、どこにいても、いつまでもついて回るのはないかという不可避性も味わいやすくなります。筑波大学の藤桂氏と東京成徳大学の

酬(快感など)がすぐには得られないという面もあります。

ネットいじめ研究のメタ分析

さて、こうしたネットいじめのリスク要因や、ネットいじめの結果には、どのようなものがあるでしょうか。Kowalskiらは、ネットいじめについて行われた研究のメタ分析も行っています。メタ分析というのは、この連載でも紹介してきたとおり、それ以前に行われた多くの研究を統合して再分析し、本質的ではないさまざまな特徴や偶然の変動に左右されやすい個々の研究に比べて、より確かな結論を得る手法です。

Kowalskiらはシステムティックに先行研究を精査し、最終的に131編の研究で紹介されている736個の分析結果を用いて、メタ分析を行いました。その結果、ネットいじめの加害についても被害についても、関連する多数の要因が浮かび上がりました。ここでは代表的なもののみを紹介します。

まず、ネットいじめの加害経験と被害経験の間には強い正の相関がありました。これは、加害者がしばしば被害者にもなるような(あるい

吉田富二雄氏が2014年に発表した論文によれば、波及性や不可避性によつて生じる無力感が、ネットいじめの被害者を第三者への相談から遠ざけていることが分かっています。スクリーンショットやログなどを保存し相談・通報のための証拠集めをするといった、具体的な対処のしかたを教えることも大事でしょう。

■引用文献
• Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
• 藤桂・吉田富二雄 (2014) ネットいじめ被害者における相談行動の抑制——脅威認知の観点から *教育心理学研究*, 62(1), 50-63.

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

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

荻上 千キ
高 史明



▲新しく建設された学校の前で記念撮影に応じる女生徒たち
©UNHCR/ Gulbuddin Elham

念願のクリニックを開設し 多くの難民患者を診察

サリーマは「いつか自分のクリニックを開設して、コミュニティで最も医療を必要とする人を無料で診察したい」という夢

難民の入学枠に出願を続け、2年後にようやく入学できたのです。こうして医学部で学び、卒業後は病院の研修医となったサリーマは、婦人科を専門にすることを決めます。2020年、研修医としての最後の年に、勤務していた病院が新型コロナウイルス感染症対応病院となりました。サリーマは、まさに最前線で新型コロナウイルスに感染した妊婦などの治療に当たりました。

を抱いていました。しかし、ここでもまた、難民であることが壁になりました。医学部を卒業していても、医師の資格がなかなか取れなかったのです。「資格が取れるまで、何度も何度も申請しました。専門医になるために教育を受け、研修を何年も行い、2021年1月について取得できたのです。私の人生のターニングポイントでした」

サリーマは2021年6月にアトックで開業し、以来、多くの難民の患者を診察しています。サリーマの患者でアフガン難民の一人、アニラは「クリニックができたことは、本当にうれしきことでした。多くのアフガン人は高い医療費を支払う余裕がありませんが、サリーマ先生が私たちを助けてくれます。もっと多くの少女たちが勉強し、医者になってほしいと思います」と言います。

アトックのコミュニティにも変化がありました。女子の教育に強く反対していた人の中から、サリーマに、妻、姉や妹、娘たちへの医療のアドバイスを求める人が出てきたのです。サリーマに続いてほしいと、自分の娘たちを学校に通わせる人も増えました。サリーマはそんな思いに応え、20年前に自分が学んだ小学校の教壇に立ち、難民の少女たちの教育にも力を注いでいます。

サリーマはコミュニティで最初の女性の医師になることで、女性がコミュニティ

「医師になり、難民のためのクリニックを」アフガン難民の女性がかなえた夢

アフガニスタン難民としてパキスタンの難民キャンプで生まれたサリーマさん。29歳となった2021年、ナンセン難民賞アジア地域賞を受賞した。幼い頃からの夢をかなえて医師となり、母校の教壇にも立つ彼女が歩んできた道のり、そして周囲に与えた影響とは……。

アフガン難民の女性医師 ナンセン難民賞アジア地域賞を受賞

2021年UNHCRナンセン難民賞（難民支援のノーベル賞ともいわれている賞）アジア地域賞を受賞した産婦人科医・サリーマ・レイマン医師。故郷を追われ

の社会的・経済的発展に貢献できるということをもつて証明したのです。こうしたことが評価され、ナンセン難民賞のアジア地域賞を受賞したサリーマ。「女の子でも、機会があれば何でも実現できることを証明したい。パキスタンでもどこでも、私は心から人のためになることがしたい」と、笑顔で語ります。

大切なのは、 難民や避難民の教育支援

アフガニスタンは40年近く続く武力闘争、繰り返される自然災害、慢性的な貧困などの影響で、多くの難民、国内避難民が生まれています。そして、若い避難民の多くは、社会的、文化的な壁によって学ぶ機会を制限されています。

UNHCRは、こうした若者が教育の機会を得られるように、さまざまな教育プロジェクトを実施しています。その一環として、実施されているのが学校建設です。新型コロナウイルス感染症のパンデミックと治安悪化の中、2020年には日本の民間からの支援も得てパルワン州とカプール州に学校が建設され、学齢期の生徒1600人が教育を受けられるようになりました。

しかし、アフガニスタンは現在、大きな変化に直面しています。2021年8月以降、アフガニスタンはタリバンの支配下に入り、この20年間で築かれた人権状況

た少女たちの教育の推進、パキスタンでの新型コロナウイルス感染症対応への貢献が評価されて受賞しました。

今から20年前、サリーマはパキスタンの首都イスラマバードの西、アトックの小学校に通う難民の少女でした。子どもの頃から「医師になる」という強い信念を持ち、勉強を続けましたが、「女の子が学校に通うこと」には大きな壁がありました。その壁を破ったのは、父親のアブドゥルの決意でした。サリーマはパキスタンの難民キャンプで生まれましたが、出産時に彼女の母親は十分な医療サービスを受けることができず、サリーマも長く生きることはできず、死んでしまった。その時、父は「もし、この子が生き延びたら、きちんと教育を受けさせる」と誓ったのです。父はその誓いを守り、「女子が家の外、結婚以外の野望を持つなんて」と周囲に批判されました。学校で周りを見ると、女の子はいつも私一人だったというサリーマは、「コミュニティの少女たちが希望を持てるように、自分は必ず一人前の医者になる」と固く決意していました。

「難民である」ということは、もう一つの大きな壁でした。同級生は大学への進学が決まったのに、サリーマは難民だからという理由で進学ができませんでした。そこで、パキスタン・パンジャブ州の大学の医学部で学ぶために、年間わずか一人の状況が注視されています。

国連UNHCR協会よりご支援のお願い

難民の教育支援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未来が支えられています。

■支援の一例

- 3,000円/月
1年で、学校に必要なノートや鉛筆などのセット…15人分
- 4,500円/月
1年で、避難先でも学校教育が受けられる教科書…68人分
- 10,000円/月
1年で、高等学校あるいは専門学校で教育を受けるための支援…1人分

■ご寄付の方法

ゆうちょ銀行 ☎0120-540-732
※「教職員共済より/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」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>



▲産まれた赤ちゃんを抱くサリーマ・レイマン医師
© UNHCR / Roger Arnold



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子



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

冬のごちそうスープで おなか回りをスッキリさせる

寒い季節は、温かいスープがおいしく感じられますね。
実は、スープはおなか回りをスッキリさせてくれるダイエットメニューでもあります。
ポイントは、水分量、うま味、具の3点。食べ過ぎ飲み過ぎが気になる年末年始は、
おいしくてヘルシーなスープを積極的に食べましょう！

スープメニューは 世界中にある

みそ汁やすまし汁、ミネストローネやテールスープ、コンソメスープにポタージュスープ……スープメニューは世界各地に数多くあります。

その中で、おなか回りをスッキリさせてくれるスープのポイントは次の3つ。1つ目は水分量、2つ目はスープに溶け込んでいるうま味、3つ目は具の健康効果です。1つ目から順に説明をします。

ポイント1 水分量

まず、水分が多くサラサラしたスープであることです。具体的に挙げると、みそ汁やすまし汁、コンソメスープなどのほかに、うどんの汁や鍋物のスープも当てはまります。

一方でポタージュやクラムチャウダーのようなクリーム感があるものは当てはまりません。これらは、牛乳や生クリームなどを多く使っているため水分量が少なく、しかもカロリーが高めだからです。また、食べるタイミングと量も大切です。



す。食前あるいは食べ始めに、スープをおわんやコップで1杯は食べましょう。これには2つの効果があります。1つは食前に水分がたくさん胃に入ると、それだけでおなか膨らみ、食べ過ぎを防いでくれます。また、その時一緒に茶類も飲むと、大量の水分が胃に流れ込み、食欲を増進させるホルモンの分泌を抑えることができるので、過剰な食欲を抑制する効果があります。

ポイント2 うま味

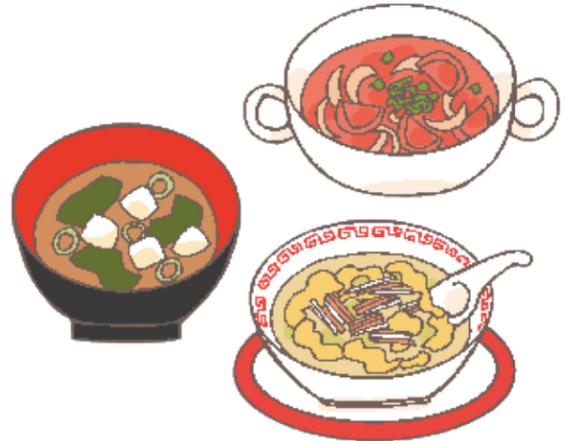
2つ目の条件はスープにうま味が溶け込んでいること。うま味とは、甘味、塩味、酸味、苦味と並ぶ基本の味覚のひとつです。味覚には、「食欲を落ち着かせる味覚」と

「食欲を刺激してもっと食べたくなる味覚」の2種類があります。

前者の味覚を持つ食品は、食事に深い満足感を与え、過剰な食欲を抑えることができます。そして、うま味こそが「食欲を落ち着かせる味覚」なのです。

うま味は和食のだしに使われる昆布やかつお節だけでなく、肉類や魚介類などからも得られます。例えばアサリのみそ汁にはアサリからだしが出ていますし、鍋物の汁には肉や魚といった具からのうま味が溶け込んでいます。

みそ汁などの塩分が気になる場合は、

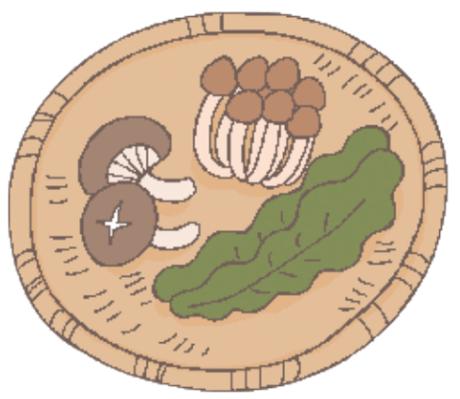


だしの割合を多くすると、みその量が少なくても満足できるようになります。また、和風・中華風・洋風を問わず顆粒だしなどが市販されているので、これらを活用すれば、うま味をしっかりと効かせたスープが手軽に作れます。

ポイント3 具の健康効果

健康効果のある具を入れることが3つ目のポイントです。中でも、最もお薦めしたい具は、きのここと海藻類です。

きのこはうま味成分を多く含んでいて低カロリー。しかも脂肪の吸収を抑えて排出させる働きを持つ成分キノコキトサンが豊富です。さらには食物繊維が豊富なため、かむ回数を増やせば満腹感が得られやす



い食品です。海藻類もうま味成分と食物繊維が豊富な低カロリー食品です。しかも海藻類に含まれるフコキサンチンには、脂肪を燃焼させる効果があります。

つまり、うま味の効いたきのこ・海藻類が入ったスープは、適度な量がおいしく食べられるダイエットに最適のメニューなのです。

そんなスープを手軽に食べたいなら、インスタントのワカメスープがお薦め。平均的なインスタントみそ汁の塩分が2・1gなのに対して、インスタントワカメスープは約1・6gと、塩分が控えめです。さらに海藻であるワカメもたっぷり食べられます。

交 差 点

【全国からのお便り】

大切なこと

大分県 野村 真弓

昨年、保健師に來校いただき、中学3年生男女に、出産までの様子や世界には（日本も）出産で母親が命を落とすこともある話を、コロナ下のため映像を主に講演していただきました。

これから自分たちも命を生み出す側に成長していく話も含め講演いただいたのですが、8割の生徒が「命懸けの出産で自分は生まれてきました。母に感謝したい」と感想を書いていました。

そして「世界にひとつしかない自分の命を自分らしく生きる」という感想が多く、大切なことを今まで教えられていなかったのではないかと反省しました。

学校の役割

福岡県 日高 道子

新型コロナウイルス感染症のおかげ？で、今まであたり前と思っていたり、しなければ！と思っていたことが、実はそうじゃない、そうじゃなくてもいいんだということを考えはじめました。学校本来の役割とは何かを考え、肥大化した学校の役割を見直すよいチャンスだと思います。何より子どもの負担やプレッシャーを軽減させてあげたいと思いました。

ユーチューバー

新潟県 塩浦 康平

「将来の夢はユーチューバー」という子どもの声を聞くことが、以前の何倍も増えた気がします。

私たちの時代で言えば「芸能人になりたい」と似たイメージなのでしょう。そんな子どもとよく話すのは「副業としてのユーチューバーはいいかもしれないけど、それだけで食べていけるのは、ごくわずかな人だよね」ということです。

LGBT

広島県 亀田 康子

LGBT（LGBTQIA+）についての話題が次第に増えてきています。学校の中にも該当するであろう子どもが何人かいるのですが、なかなか自然にそのことを話せたり、聞けたりする雰囲気を作り出せないままなので、辛く苦しい思いをしているのではと思います。

制服や名簿をはじめとして、とかく男女に分けようとする学校の文化を変えていく動きを、もっと加速する必要がありますでしょう。

性別を問わない、人として相手を見る、人としてお互いを見る文化を育てていきたいものです。

ラジオ

滋賀県 宮脇 達也

私はラジオを聴くことが好きです。元々、短波放送で海外のラジオを聴くことが趣味だったので、ラジオとのつきあいは長いのですが、今はインターネットで遠くのラジオを雑音もなくきれいに聞くことができます。うれしく思います。

北海道や沖縄のコミュニティー放送を聴きながら、その地にいるかのような気分になり、ローカルな話題を知って勉強にもなります。

かつて雑音だらけで、苦勞して遠くのラジオを聴いていた時代からすると夢のような時代です。これから楽しみたいと思います。

テンションを上げる

三重県 杉村 伸一

私はスキー大スキーなんです。しかし、一昨年は雪不足、昨年からはコロナ。スキーに行けずにモヤモヤしています。

そこで、何かしなければと思い、やり始めたのは、ギターの弾き語り。学生の頃を思い出し、ギターを片手に歌を歌うと、なんだかスッキリし

ます。

歌がとびきりうまいわけでもなく、ギターもすごいテクニックで弾けるわけでもないのですが、なんだか自分でもかっこよく思えてきます。これからは、歌手になってコンサートを開いている気分、テンションを上げていきます。

教職員共済だより

愛知県 宮地 友実

教職員共済だより179号(夏号)は、どの記事も面白い内容で特に良かったです。

「知っておこうネットのアレコレ⑥」では、裸の自撮りが罪になることを初めて知りました。写真を撮るだけでというところを、教えるときに強調したいと思いました。

「それでもここにあるふるさと⑧」では、難民問題が学べる小学校低学年用の授業実践が載っており、子どもたちのワークシートを拝見することもできて、授業に役立てることができそうだと思います。

「交差点【全国からのお便り】」では、コロナ禍で共感できる内容が多いと同時に少しホッとする投稿内容もあり癒されました！

ゆったりと歩く

山形県 鷲尾 美咲

いつも車で通っている町を、休日母親と歩いてみました。すると、車では気がつかなかった神社や歴史的な建造物、季節を感じる自然など、たくさん発見があり、とても楽しく過ごすことができました。

流れるように過ぎる日々ですが、住む町をゆったり見渡して歩いてみることも大切だなと感じました。

心がほっこり

兵庫県 梶村 美智子

コロナ、コロナ：こんな状況がいつまで続くかわからない日々の中、先日、私の誕生日が来ました。

学級開きの時に出した学級通信に、プロフィールとして載せたその日にちを覚えていた子たちがいて、拍手でそっとお祝いしてくれました。

この年でお祝いされることも本当にないので、なんだか心がほっこりしました！

28年ぶりのひとり暮らし

兵庫県 伊藤 義彦

昨年の春、淡路島の学校から神戸市内の学校へ転勤しました。通勤が単身赴任か迷った挙句、家族の理解と協力のもと、単身赴任することにしました。55歳にして、学校近くの教職員住宅で実に28年ぶりのひとり暮らしをしています。

単身赴任生活もすっかり慣れてきました。テレビがなく、ラジオと新聞に親しむアナログ生活ですが、お気に入りの朝には爽快な気分です歩いていきます。

コロナ禍は続きますが、健康に気をつけながら、ひとり暮らしを楽しみたいものです。



教職員のための特別な制度！

自動車共済

キャンペーン実施中！(3月31日まで)

くるま通勤の方、必見！

資料&見積書請求された方に
もれなくノベルティをプレゼント♪



まずは、
キャンペーン
サイトへ！



ご退職後もぜひ教職員共済をご利用ください

今春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事業へのご理解そしてご加入によって、教職員共済は職域の助け合いの輪を大きく広げてきました。

毎年のように起こる自然災害で被災された組合員の方々に共済金をお支払いできるのも、皆さまのご加入があってこそ。皆さまからお預かりした掛金が、被災された組合員を支えているのです。これこそが、「助け合い」、まさに「共済」の力です。

教職員共済は、退職後も引き続きご利用いただけます。ぜひ、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。

ご退職にかかわるよくあるご質問

Q 教職員共済の共済は、退職したら利用できないの？

A 総合共済以外の共済は、退職後もご利用いただけます。

※総合共済は退職により職域を離れた時、終了します。
 契約期間1年以上の場合、「退職見舞金」をお受取りいただけます。
 定年退職の方には手続書類をお送りします。早期退職される方は、所属事業所までご連絡ください。

Q 総合共済に加入しているけど、再任用の場合はどうなるの？

A 再任用の方は、総合共済を継続することができます。
 お手続きについては、所属事業所までお問合せください。

Q 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のですが。

A 受け取りが可能な時期が近づきましたら、案内文書をお送りしますので、必ずご確認ください。

A型・B型の場合 60歳誕生月の4ヵ月前頃、案内文書をお送りします。

※60歳時に掛金払込期間が5年未満の場合には、加入時期により送付時期が異なる場合があります。
 ※早期退職等、案内文書が届く前に受取りをご希望の場合は、所属事業所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、案内文書をお送りします。

- ・満60歳時点で掛金払込期間が10年以上となる方 → 60歳誕生月の4ヶ月前頃
- ・満60歳時点で掛金払込期間が10年に満たない方 → 10年間の掛金払込期間が終了する3ヶ月前頃

●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
 コチラから



*新型コロナウイルス感染症の影響により、フリーダイヤルの運用、本部・事業所の電話受付時間を変更している場合があります。
 詳しくはホームページ (https://www.kyousyokuin.or.jp/) でご確認ください。

教職員共済とのエピソードを ご紹介します



教職員の「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すか。教職員共済では、あなたと教職員共済の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。

同僚のアドバイスのおかげで...

約10年前、我が家はなんと空き巣の侵入に遭いました。
 家族が帰宅する物音を聞いて犯人が逃げ出したのですが、ご近所では同じ犯人に現金を盗られた被害もあったそうです。
 我が家は窓ガラスの被害だけで済んで、不幸中の幸いと思っていました。
 翌日、学校でこの話をしたら、同僚が「火災共済に加入しているなら、補償があるかもしれない」と教えてくれて問い合わせた結果、共済金があり、ガラスの修繕費用の足しとなりました。
 あの時、火災共済への加入と先生の言葉がなかったらと思うと...
 それ以後、職場でこのエピソードを仲間に話し、共済加入を勧めています。

石川県の組合員より

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。



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捉え、社会貢献活動を行っています。

2021年度は以下の5団体、5事業に助成を行うことを決め、助成金を贈呈しました。

団体名	事業名	助成金額
社会福祉法人 日本点字図書館	視覚障害者の情報収集支援事業	200万円
一般財団法人 全日本ろうあ連盟	ろう者等への視覚的情報保障の国際的先進事例研究及び啓発事業	200万円
社会福祉法人 全国盲ろう者協会	『目と耳の両方に不自由を感じている方(盲ろう者)への理解のために』パンフレット作成事業	100万円
社会福祉法人 日本盲人社会福祉施設協議会	視覚障害福祉サービスの充実を支援するための情報提供事業	200万円
公益財団法人 日本バラスポーツ協会	バラスポーツの普及拡大事業	300万円

詳しくは
ホームページで



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) 生年月日 19 20 年 月 日
組合員番号 (教職員共済組合員の方のみ) 〒 -
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) 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。

Table with 2 columns: 総合共済 (トリプルガード, 自動車共済, 新・終身共済) and レスキューズリー (レスキューズリー, 火災共済, 車両共済, 年金共済)

※新・終身共済(月払型)をご契約いただけるのは、55歳までの方です。

頭の体操181号の答 ※複数応募無効

Grid for the answer to the 181st brain exercise.

※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。

(谷折り)

アンケート

印象に残った記事を3つまで「1」～「3」で順位付けてください。

Table with 2 columns: 私のおすすめ! 全国の旨いもん and それでもここにあるふるさと (知っておこうネットのアレコレ, 防災基礎講座, 不機嫌な教室)

Blank lines for writing answers to the survey.

切り取り線

切り取り線

のりしろB

のりしろB



Webからも応募・投稿いただけます。

日ごろ感じていることや誌面のご感想、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せていただくことがあります。



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。



被害対応レポート

2021年夏の豪雨・台風等

より詳しいレポートは WEB からご覧いただけます



昨夏も、九州地方をはじめ各地で大雨等の災害が発生しました。この災害における教職員共済の対応についてお伝えします。

島根県事業所

小中事務局長より

床上浸水被害の現場調査に伺った際、ボランティア活動の方々と一緒になりました。若い方から高齢の方まで10人あまり。頭の下がる思いとともに、災害復旧の大変さをあらためて感じました。



被災された組合員の方からは、「これまで大きな災害にあったことがなく、初めて共済金を請求した」「いまだかつて経験したことのない洪水で床上浸水し、畳も家具もすべてダメになってしまった」などの声が寄せられ、共済に入っていて良かったと言っていました。

【災害発生からの状況】

Table with 2 columns: Date (7月5日, 7月13日, 8月10日) and Status (7月1日からの大雨について公式ホームページで被災受付情報案内, 本部と連携し、総合共済、火災共済、自然災害共済の各加入者を抽出。事業所より被災受付案内, 台風9号について公式ホームページで被災受付情報案内 (8/16追加情報更新))

※9月13日時点の被災受付数/21件

福岡県事業所

田代事務局長より

豪雨で川の支流が氾濫し、近くの組合員宅へ流入。浸水高は道路から最大150cmもの高さになったため、住宅の基礎を高くしていたにもかかわらず1階全面に渡って床上浸水の被害が発生しました。線状降水帯の発生や、地形などが原因で浸水が繰り返り起こる地域もあり、今回床上浸水で現場調査に伺った組合員のお宅はすべて2018年の豪雨でも床上浸水の被害にあったお宅でした。再度の浸水に気を落とされており、転居などを考えながらも現実的には難しいと頭を悩ませておいででした。



【災害発生からの状況】

Table with 2 columns: Date (7月5日, 8月10日, 8月15日) and Status (7月1日からの大雨について公式ホームページで被災受付情報案内, 台風9号について公式ホームページで被災受付情報案内 (8/16追加情報更新), 本部と連携し、総合共済、火災共済、自然災害共済の各加入者を抽出。事業所での被災受付開始)

※10月8日時点の被災受付数/55件

編集後記

教職員共済だよりの人気コーナー、交差点「全国からのお便り」。綴じ込みハガキはもちろんWEBからもたくさんのお便りをお寄せいただき、ありがとうございます。お便りの内容は多岐にわたります。誌面に対するご意見・ご感想はもちろん、学校現場のお話、趣味のお話や心温まるエピソードなどさまざまです。中には、素敵なイラストを添えてくださる方もおられ、編集部一同ほっと和ませていただいております。まだご投稿されたことのない方も、クロスワードのご応募とともに、ぜひお気軽にメッセージをお寄せください。皆さまからの便りを、心よりお待ちしております！ (矢部)

普段はドラマの好きがバラバラな我が家ですが、昨秋、1980年代の中学校を舞台にした給食がテーマのドラマに家族全員でハマりました。パン派・ご飯派、ご当地給食、お気に入りメニューやちよつと苦手なメニュー等々、ドラマを見るたびに皆で盛り上がり、話題が止まりません。子どもから、私の頃は粉末だったミルクが液体になっていて、お汁粉です。めったに出ることはなかったのですが、さつまいもも入っていて、すごく美味しかったことを今でも覚えています。(佐藤)

家の中で過ごす時間が長く、外に出たときに思いがけない感覚に包まれることがある。静かな住宅街を散歩しているだけに、空気の匂いや鳥のさえずり、雲の間に見える隠れる日の光などが五感を刺激して、気持ちが生きて出るのが分かる。金木犀の匂いももうしないねとか、さつまいもの収穫が終わったようだねなどと言葉を交わしながら歩いてみると、季節の移り変わりを実感し、いつの間にか一年が進んでいたことに気づかされる。

普通でない一年十カ月を経験したあと、私たちは新たな日常に移行しつつある。お正月には懐かしい人たちに会えるだろうか。皆さまにとって新たな一年がどうか素晴らしいものになりますように。(土川)

頭の体操

イベント 夜空にきらめく

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・矢部 貴子

タテのカギ

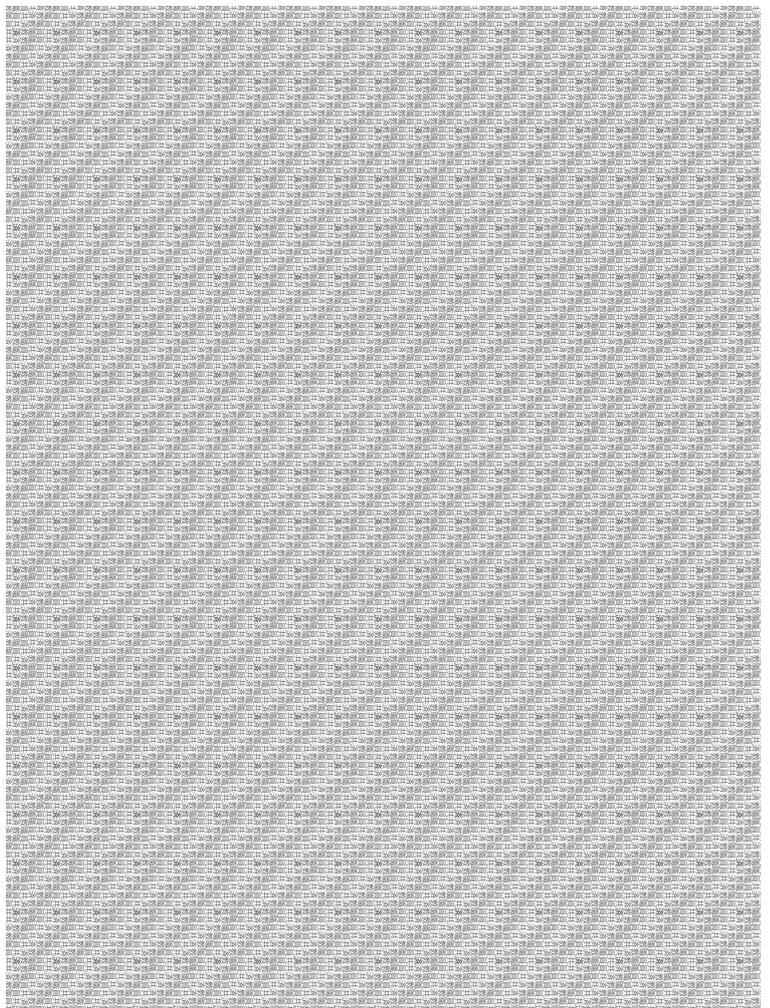
1. 内装や外装に使われる陶磁器製の建材
2. 川魚の一種。冬場は多くの場所で禁漁となる
3. これがないと部屋が丸見え
4. 寒い朝、地面や草に付着する氷の結晶
6. 英語だとメント
8. 優れて見事なこと
10. 見逃したので、もう一度!
12. 買う⇒○○
14. ふさふさの大きなしっぽ、木の実が大好き
15. あまりのおいしさに感動して鳴らす
18. 楽譜で「強く」を指示する記号
19. 光の3原色のひとつ
21. 薄く伸ばした生地に具をのせて、窯で焼く
22. 湯舟に浸かり、体を○○からあたためる
23. 急激かつ偶然な外来の事故によってその身体に被った傷害

ヨコのカギ

1. 手品の仕掛けを見せて説明すること
5. キュレーターでもある小説家。原田○○
7. 場の雰囲気や空気を和ませる
9. ○○も玻璃も照らせば光る
11. 円、ドル、ポンド
13. バレエ団で主役を演じるトップダンサー
16. 呼吸、息継ぎ
17. 合わせ調味料。焼肉の○○
19. 気○、水○、重○
20. マスク生活で覚えるのが困難になったかも
22. やむをえず長期保有している株
24. 姿勢を正して座り、精神統一する
25. 自分の都合だけを考えたこんな行動はよくありません

切り取り線

切り取り線



料金受取人払郵便

162-8790

牛込局承認
7530

差出有効期間
2023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行

179号の正解

「カキゴオリ」
応募総数556通(正解551通)の中から抽選で50名の方に図書カードをお送りしました。ご応募ありがとうございました。
※カギの答は、ホームページに掲載しています。

応募要項

- 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。
- 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、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。ご応募の場があります。
- 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。



切り取り線