

2023  
WINTER  
vol. 185



# 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」<sup>12</sup>  
SNS利用時間増加で  
お金のトラブルも増加中!



絵の中に♡がひとつ隠れています。見つけてみませんか!

環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。

今号の壁紙プレゼントは  
コチラから!



# 教職員共済 だより

2023年 vol.185

## CONTENTS

- 2 今年も組合員の皆さまの「あんしん」のために  
教職員共済生活協同組合 理事長 岡島 真砂樹
- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん④④ 群馬県 コロリンシュウマイ
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」⑫  
SNS利用時間増加で  
お金のトラブルも増加中!  
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⑳  
室内の防災対策  
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㉑  
いじめ防止プログラムの特徴と有効性  
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④①  
難民問題を知り、考えるために  
入管施設での面会活動に取り組む
- 12 あした元気に①①  
おうちでダイエット!  
太りにくい間食と家飲みのコツ
- 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④⑧ むまたこうたろう
- 20 頭の体操

「教職員共済だより」は、最新号、バックナンバー共にホームページでも  
お読みいただけます(PDFデータです)。  
<https://www.kyousyokuin.or.jp/enjoy/publish/>



〈表紙に隠された♡の場所のヒント〉ゾウの周辺に注目!

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:コロリンシュウマイ

## 旨いもん No.44

### 群馬県 コロリンシュウマイ

コロリンシュウマイは、群馬県桐生市のソウルフード。じゃがいも、玉ねぎなどを原材料としており、「皮に包まれていない」「ソースをたっぷり浸して食べる」のが特徴です。

肉なんてものは入っていません。グリーンピースなんてしゃれたものも乗っていません。なにせ、ものない昭和30年代に作られたものですから。しかし実際は、肉のコクを加えるため、豚脂が入っているそうです。

口に入れたときの弾力性のあるもちもちの食感は、ぜひ味わっていただきたい。はじめて食べると「これがシュウマイ?」と感じる人も多いはず。しかし桐生人にとってシュウマイと言ったらこれ。子どものとき、竹串に4個刺してもらって20円だったことを覚えています。このコロリンシュウマイを子どもの頃から食べ慣れている私にとって、大人になってシュウマイはしょうゆをかけて食べるのが一般的であることを知ったときの衝撃は今でも忘れられません。

ご飯のおかずにはなりません。あくまでもおやつです。しかも桐生市のこの1軒のお店でしか売られていません。そんなコロリンシュウマイ、来桐されたときはぜひ味わっていただきたいです。

(群馬県立高崎商業高等学校 吉原 久永様より)

「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!



## 今年も組合員の皆さまの「あんしん」のために

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。2023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。

2022年はロシアのウクライナへの侵攻という大きな出来事があったうえ、新型コロナウイルス感染症が7月～9月にかけて全国的に猛威をふるうなど、さまざまな不安や息苦しさを抱える1年となりました。

教職員共済としては、感染状況を見ながら少しずつ学校訪問等を再開していますが、なかなかコロナ禍以前のような活動ができない中、オンライン面談など新たな方法も模索しているところです。

また、昨年は局地的豪雨(7月～8月)、台風14号・15号(9月)等が発生し、各地で土砂災害・河川の氾濫が起こり甚大な被害をもたらしました。

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いたしました。

先行きの見えない世界情勢、依然続く新型コロナウイルス感染症、頻発する自然災害など不安は尽きませんが、組合員の皆さまが少しでも安心して暮らしていけるよう、これまで以上に安定した経営基盤を築き、相互扶助の輪を広げていけるよう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。

## 自動車共済

お見積りキャンペーン 実施中!

自動車共済の見積書をご請求いただいた方に

12月1日～2023年2月28日まで

もれなく  
ドリップコーヒー  
プレゼント! (2個セット)

炭焼焙煎のおいしい  
ブレンドコーヒーを、  
環境に配慮した紙  
ベースパッケージで  
お届けします。



車検証と現在ご加入の保険証券(共済証券)を  
ご用意いただき資料&見積書をご請求ください

WEBから スマホからもカンタン!

教職員共済

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



# SNS利用時間増加で お金のトラブルも増加中!

新型コロナウイルス感染症の流行で、私たちの生活は大きく変わってきました。ネット利用時間の増加もそのひとつ。そして多くの人が利用するSNSでは、お金のトラブルも増えています。今一度、何が危険いのかを確認しましょう。

📶 ネットの利用時間  
増えていますか?

2019年12月に世界で初めて報告された新型コロナウイルス感染症。ウィズコロナ・アフターコロナ時代は2023年を迎え、感染対策を取りながら通常の生活を送れるようになってきました。

コロナ以前と異なっているのは、大人も子どももネットを使う時間が急激に増えたこと。生活インフラとして役立つのはもとより、娯楽のひとつとしてスマホが手放せなくなっている人が多くなっているのではないのでしょうか。

以前にもネットの利用時間について書いたのですが(教職員共済だより176号)、やはりコロナ禍が続いたことが大きいと推察されます。たとえば買い物でも、直接店舗に行くよりネットを利用する人が増えました。

また、これまであまりネットに触れてこなかった子どもたちも、GIGAスクールの一環でタブレットを貸与されたことよって、ネットに繋がる端末の使用に抵抗感がなくなっているように見受けられます。それぞれ目的は違えど、2022

年を振り返ってみるとネットを使う時間が増えていたのでは?私が学校で講演をする際は、事前に独自のアンケート取っているのですが、中高生は、2020年度からSNSを利用する時間が増えていることがわかってきました。

ある小学校の高学年のアンケートでは、TikTokを長時間見ていると答えた児童の割合が、その校区の中学校よりも高かったケースもありました。

意外に知られていないのですが、TikTokは13歳未満の利用は不可です。13歳未満が登録したアカウントは、永久停止する処置がとられています。そのため、親のスマホを使って、親のアカウントで見ているようです。

一方、中高生は自分のアカウントを作り、見るだけではなく動画を投稿してします。TikTokだけでなく、Twitter、Instagram、YouTubeと複数のSNS、複数のアカウントを用途ごとに使い分けている子どもも少なくありません。

📶 うまい話にはウラがある!は  
SNSも同じ

さて、皆さんはどうでしょう?なんとなく手持ち無沙汰の時に、ついSNSを見ていませんか?

電車に乗っている間、外食で食事を待っている間など、ちょっとした時間にチェックしている姿はよくある光景です。

そのSNSで「お金あげます」「お金配ります」といった投稿を見かけることはありませんか?

2019年に、ZOZOTOWNの当時の社長・前澤氏がTwitterで行った、「100万円を100名に、総額1億円プレゼント」企画。実際に当選した人の投稿も相まって大変な状況になりました。

以前から「お金をあげる」といった投稿やスパムメールはよくありましたが、前澤氏の企画で「本当に貰える!」と周知されたわけです。以来、さまざまなSNSで、インフルエンサーやユーチューバー、著名人の「お金あげます」「お金配り」が登場するようになりました。

そんな中、SNSで話題となった投稿があります。

あるお子さんが「お金配り」に応

募し当選して相手に銀行口座を教えたと、当選金が多く振り込まれた。先方から「間違っていたので、謝礼をするから返して欲しい」と連絡が来て、相手が指定する場所でお金を手渡し、謝礼を貰った。すると後日、受け子として逮捕された。

「え!なんですか?当選したのを受け取り、それが多く振り込まれたから、善意で返そうとしただけなのに...」って思いますよね。でもこれ、詐欺に利用されたわけです。特殊詐欺の振込先がお子さんの口座で、お

金を引き出して渡し、しかも報酬を得ている。

間違つて振り込まれたお金を、自分で口座から引き出して渡すのはNG。相手が困っているも、相手から銀行に「組戻し」の手続きをしてもらいます。そもそも、知らない人に自分の銀行口座を安易に教えることも危いです。

「お金あげます、だなんて、子どもだから引っかけると!」ではありません。現にSNSの「お金あげます」に応募してお金をだまし取られた人が大人で、だまして逮捕されたのは18歳の少年、というケースもあります。

大人でもおいしい話

📶 子どもの  
課金トラブルも増加中!

お金といえば、子どもたちに家族で決めたネット利用のルールを聞く、小・中・高等学校、校種問わず「課金はしない」が一番多いです。

ところが、令和4年版消費者白書によると、オンラインゲームに関する消費生活相談件数は増加傾向にあり、2021年は過半数が20歳未満の相談です。契約購入金額別割合を見ると、10歳~17歳の46.5%が10万円~50万円未満の課金トラブルです。

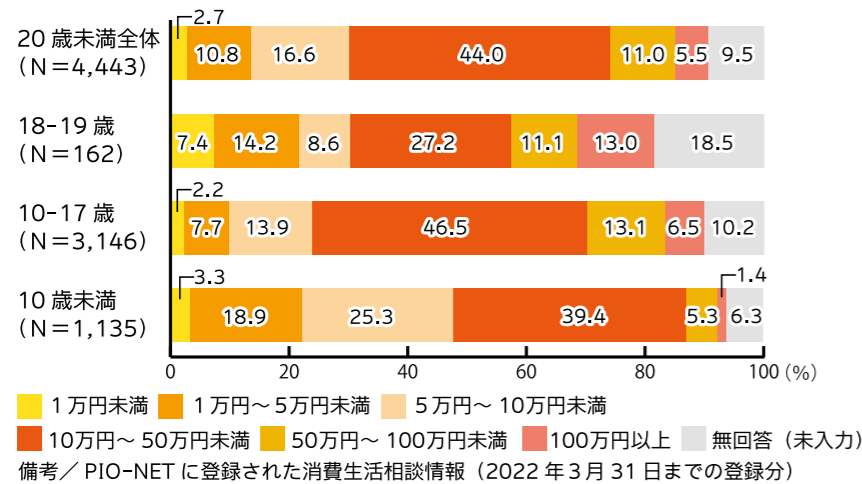
オンラインゲームで親のクレジットカードを登録し課金する場合、18歳未満に適用される課金制限が無くなり、いくらでも課金できてしまいます。親子とは言えども他人です。子

ども名義の家族カード以外のクレジットカードは使わせない。親名義のカード番号を不用意に見せない消費者教育も必要です。

先に書いたように、直接店舗に行くにくい状況が続いたため、子どもたちも自分の洋服(Tシャツ、トレーナー)などの欲しいものを自分でネットで検索して買うのが当たり前になりつつあります。

選ぶのは子どもでも、クレジットカードの番号を入力しポチっとする(購入する)のは、保護者の役目です。

■「インターネットゲーム(オンラインゲーム)」に関する消費生活相談の契約購入金額別割合(20歳未満・2021年)



出典: 令和4年版消費者白書(消費者庁)



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一知らない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)

# 室内の防災対策

今回は室内の安全性をどう確保するのかという観点から、家具転倒防止対策について学んでいきたいと思えます。

## 室内の安全性を考える

住まいと防災については、学習指導要領・中学校（家庭）で「家庭内の事故の防ぎ方など家族の安全を考えた住空間の整え方について理解すること」、高校（家庭）で「防災などの安全や環境に配慮した住居の機能について科学的に理解すること」と記載され、室内の安全性について学ぼうようになっていきます。今号では地震が発生した場合の室内の安全対策について学んでいきたいと思えます。

気象庁が発表している震度階級関連解説表によると、地震による揺れの影響は、震度5強で「テ

### ■ 学習指導要領と住まいの防災

中学校（家庭）	家庭内の事故の防ぎ方など家族の安全を考えた住空間の整え方について理解すること
高等学校（家庭）	防災などの安全や環境に配慮した住居の機能について科学的に理解し、住生活の計画・管理に必要な技能を身に付けること

【訂正】183号の表1「学習指導要領と住まいの防災」に誤りがありましたのでお詫び申し上げますとともに訂正いたします。

### ■ 震度とゆれの状況

**5強**



**【震度5強】**

- 物につかまらないうち歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。

出典：気象庁「震度について」

レビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある」とされ、震度6強では「固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる」とされています。日本では震度5強以上の地震は毎年複数回（2022年1月11月だけでも9回）発生しているため、室内の安全対策はしっかり取り組む必要があります。

大震災では、6千人以上の死者行方不明者が出ましたが、負傷者は、その約7倍に当たる4万3千人以上となりました。負傷の原因を調べた日本建築学会の調査では、家具の転倒落下によるものが46%、ガラスによるものが29%であったとされています。

め、寝室には家具を置かないようにしたいものです。押し入れや納戸、物置き、蔵など集中的に物を収納する生活様式は、地震の多い日本での生活の知恵であると考えられています。どうしても寝室に家具を置かなければならない場合は、家具が倒れたときに寝ている場所に倒れてきたり、ドアや避難経路を塞いだりしないように、「②家具の配置を工夫」しましょう。

## 家具転倒防止対策について考えよう

家具転倒防止対策とは、自然災害が発生したときに家具が転倒・落下・移動しないようにする対策のことをいいます。対象には家具だけでなく、テレビ、電子レンジ、冷蔵庫、照明など家電製品や額縁や鏡、時計など壁にかけている物も含まれます。

「③家具を固定する」については、下図のようにL字金具を使い、家具を柱や間柱など壁の下地材にネジ止めする方法が効果的です。ほかには、家具と天井との間にポールを突っ張って固定したり、家具の下にストッパーを敷いたり、粘着マットを使ったりする方法などがあります。しかし、これらを単独で使用した場合、固定力が足りずに家具の転倒が起きてしまうことがあります。そのため、ポールで家具を固定する場合は、ストッパーや粘着マットを併用すると効果が高くなります。

①家具を置かない  
②家具の配置を工夫する  
③家具を固定する

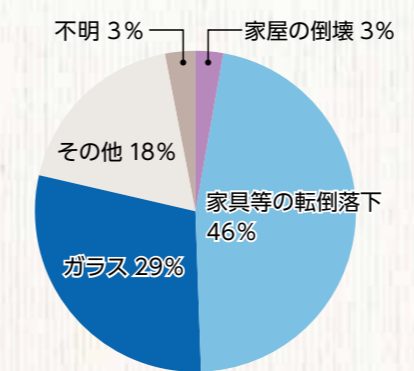
室内の危険は、多くの家具が存在していることに原因があります。したがって「①家具を置かない」とは文字通り身辺から家具を少なくすることで、これが根本的な対策となります。部屋に必要なでない家具は、できる限り置かないようにしましょう。とくに、寝ているときは無防備となるた

なお、ストッパーや粘着マットについては一般に大きな家具には適しません。家具の重量やサイズなどに応じて適切な転倒防止器具を選びましょう。

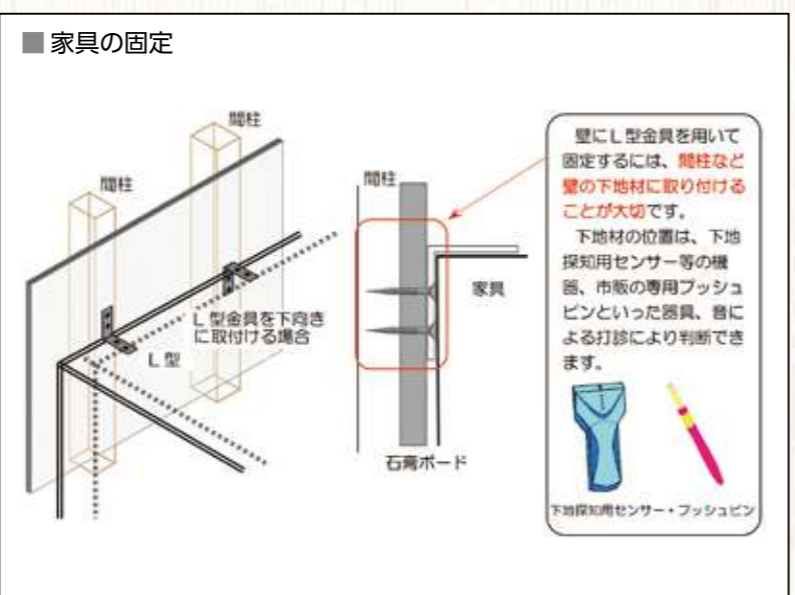
## 震災時の住宅内部被害

阪神・淡路大震災における住宅内部の被害を調査した研究があります。その研究によると住宅自体に被害がなかったケースでも、4〜5割の住宅では、家具倒壊や部屋全体に物が散乱するという内部被害が発生していたことが示されています。テレビは約5割、電子レンジは約3割、冷蔵庫は約2割が飛んだり移動したりするといった被害も見られたといわれています。

### ■ 内部被害によるケガの原因



調査数 130人  
出典：総務省消防庁「地震による家具の転倒を防ぐには」



出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

**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』

**教職員共済で備えませんか!**  
火災共済に自然災害共済を付帯して、地震や風水雪害などにも備えましょう!

**火災共済 & 自然災害共済**  
(住宅災害等給付金付火災共済)



(※) 北浦かほる「住宅内部における被害実態と安全性」

# いじめ防止プログラムの 特徴と有効性

## いじめ経験率が減少？

日本の児童・生徒のいじめの経験率は、2014年頃から2018年にかけて、一部で減少傾向にあったことが指摘されています<sup>1)</sup>。一部、というのは、経験率の減少は小学生で見られたものの、中学生では見られなかったためです(生徒指導・進路指導研究センター、2021)。それまではずっと横ばいだったいじめ経験率が、どうして減少に転じたのでしょうか。

日本では2013年に「いじめ防止法」が施行されました。法に定められたことを受け、学校や自治体はいじめ対策の基本計画や年間行動計画の策定が必要となり、また、いじめに対するチーム対応

も義務付けられました。とはいえ、どのような取り組みやプログラムがいじめ防止に効果があったかの検証は、まだ行われていません。そもそも取り組みによって減ったのか、それとも同時期に起きた別の要因などによって減ったのかも分かっていません。その点を明らかにするのが、今後の研究課題でしょう。

これまで、いじめを防止するための学校における介入の手法も開発されてきました。本連載<sup>②</sup>では、「いじめ防止プログラムは総じて有効である」という論文を紹介しました。そこで今回は、どのような特徴を持つプログラムが特に有効なのかを検討した研究を2つ、紹介します。

もたらす影響、他者を尊重することについて学びます。

こうした体系立ったいじめ防止プログラムの導入は、日本ではほとんど見られず、「いじめ対策」の口実で進められた「道徳の教科化」もまた効果測定は行われていません。それはとても残念なことです。

続いては、学校単位の介入を行った研究のメタ分析であるLeeらの研究(2015)です。

この研究では1990年から2010年までに公開されたいじめ研究を統合し、いじめ防止プログラムの有効性を検討しています。さまざまなプログラムがある中で、高い効果と結びついている可能性が指摘されたのは、「ピアカウンセリング」(アクティビティ、情動的サポート、支援的コミュニケーションなど)や、「感情制御トレーニング」(怒りや不安、抑うつコントロールのトレーニング)、そして「学校ポリシーの確立」(学校としての方策や規則を定め、生徒に伝えた上で実施すること)といった要素を含むものでした。

またLeeらの主張で興味深かったのは、こうした取り組みは、とりわけ中学1年生の移行期に有効かもしれないという点でした。これらの研究などを踏まえると、「発達段階

## いじめ防止プログラムの研究

Jiménez-Barberoら(2016)は、どういったいじめ防止プログラムが効果的であるのか、「ランダム化比較試験」という方法を用いた研究のメタ分析を行っています。少し専門的な単語が出てきましたが、要するに、プログラムを適用した群とそうでない群との差が他の要因(例えば新しい介入プログラムを実施するような学校は、もともといじめ対策に積極的である等)によるものではなく介入自体の効果によるものであることがはっきりするような手法を用いた研究のみを集め、それらの結果を統合するような分析を行ったということです。

この研究では、2000年から2

に「いじめ防止プログラム」の整備もまた、今後の課題となりそうです。

## データや研究を参考に より効果的ないじめ対策を

さて冒頭、「日本のいじめは2014年頃から小学生で減少しつつある」と確認しました。では、今後はどうなるでしょうか。小学生の頃に減少トレンドとなった世代の進学により中学生でも減少トレンドが始まるのか。それとも小学生で減少したのに中学生では元に戻るのか。前者であれば低年齢からの介入の一層の浸透を、後者であれば、小学校から中学校への移行を安全なものとするためのプログラムの実施が必要となりそうです。

このように、データや研究を参考にしつつ、より効果的ないじめ対策を鍛えていくこと。そうした不断の試みに、力を注ぐ必要があるでしょう。

1) 文部科学省調査に示された認知件数(教師・学校が把握し報告した数)の動向ではなく、実際の発生件数の動向に近いと思われる社会調査における経験率の動向です。  
2) 不機嫌な教室②は「教職員共済だより183号」に掲載。バックナンバーはホームページでご覧いただけます。

015年の間に公開された研究を用いて、いじめ防止プログラムがいじめ加害、いじめ被害、いじめに対する態度、学校認知といった、さまざまな要素に与える影響について分析をしています。

結論から言えば、全体的に、プログラムがもたらす効果は控えめか、ほとんど見られませんでした。ただし、いじめ加害の減少については、最近の研究ほど大きな減少効果が見られており、有望そうです。また加害については、10歳以下が対象の場合の方が効果は大きい可能性があるようです。

10歳以上にあまり効果が見られないのは、ある程度大きくなると行動変容が難しいためでしょうか。そうすると、小学生の時にいじめ防止プログラムを行うことが重要だということも示唆されます。

一方で、被害経験を減少させる効果の方は、あまり有望ではなさそうでした。そもそもいじめ防止プログラムの直接の標的は、主に加害を減らすことです。その帰結として被害が減ることが期待できますが、分析対象となった研究には学校単位ではなくクラス単位や個人単位で介入対象グループと非対象グループ

●引用文献

- Jiménez-Barbero, J. A., Ruiz-Hernández, J. A., Llor-Zaragoza, L., Pérez-García, M., & Llor-Esteban, B. (2016). Effectiveness of anti-bullying school programs: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 61, 165-175. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.12.015>
- Lee, S., Kim, C.-J., & Kim, D. H. (2015). A meta-analysis of the effect of school-based anti-bullying programs. *Journal of Child Health Care*, 19(2), 136-153. <https://doi.org/10.1177/1367493513503581>
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27-56. <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9109-1>
- 生徒指導・進路指導研究センター. (2021). 生徒指導支援資料7「いじめに取り組み2」. <https://www.nier.go.jp/shido/centerhp/sien/sien03.html>



萩上 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)。東洋大学社会心理学科教員。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



▲STARsの会議風景

三田さんが難民問題に興味を持ったのは、2019年に大村入管で長期収容に抗議してハンガーストライキを実施した男性が、餓死したというニュースを見たことがきっかけでした。長崎に住んでいてもこの事件について知っている人は少なかったため、自分たちで調べ、入管の実情を外部に伝えること、議論の場をつくるが必要ではないかと考えました。現在、メンバーは10人で、面会活動のほか難民問題に関する勉強会やイベントの開催、SNSを活用した情報発信等を行っています。

### 入管の実態を知ってもらい議論する場をつくりたい

大村入管のこれまでの平均収容者数は80人程度。新型コロナウイルス感染症の流行後は、大部屋での多人数収容を避けるために仮放免を増やし、収容者数は約10人となっています。しかし、収容期間が10年目を迎える人が1人いますし、不十分な医療体制のためにケガが悪化

して歩行困難になったことから、適切な医療措置を求めて訴訟中の男性もいます。三田さんは、大村入管で起こっている人権問題の認知啓発活動が続けるとともに、「多くの人に、この問題に目を向けてほしい」と訴えます。

### 牛久入管で面会活動を続ける筑波大学の学生団体

「面会とは、一人ひとりの人間と向き合うこと。それぞれが抱えている問題を知り、周りの学生やより多くの人に実情を知らせることが重要だ」と話す中村さんは、学生の関心が高まり、仲間が増えることを期待しながら、メンバーとともに面会活動を続けています。

筑波大学の学生団体「CLOVER」も大学近くの茨城県牛久市にある東日本入国管理センター（以下、「牛久入管」という）での面会活動を行っています。「CLOVER」は2009年に設立され、牛久入管に収容されている人が「未来への希望を持って生きられるよう、寄り添うこと」を目的として月5回程度の面会活動を続けています。現在のメンバーは14人で、面会活動のほかに被収容者への物品支援、日本語学習サポート、翻訳サポート、仮放免者の方々の交流や難民問題の啓発活動なども行っています。

中村さんは「面会活動って具体的には何をしているの？」と聞かれることも多いので、SNSでの情報発信にも力を入れています。また、法律や制度を知ることでも大切と考え、週1回、テーマを決めての勉強会も実施しています。収容所は分断された世界であり、被収容者が抱える問題も、「難民申請が通らない」「母国に帰国できない」など事情は人によってさまざまです。また、日本語の習熟度にも差があります。中村さんは、この分断をそのままにしておいてはいけないと考えています。

### SNSでの情報発信にも注力制度を知る勉強会も実施



▲STARsが2021年に長崎大学で難民映画祭を開催



▲CLOVERのメンバーによるミーティング

## 難民問題を知り、考えるために入管施設での面会活動に取り組む

「難民」についてさまざまな関心を持ち、活動するユース団体や個人が参加している「Youth UNHCR」。難民映画祭などのイベント開催をはじめ、入管施設への面会活動などを行っている「Youth UNHCR」メンバーの学生団体「STARs」と「CLOVER」の活動を紹介します。

長崎大学の学生団体「STARs（スターズ）」は、紛争や迫害で祖国を追われた難民について広く知ってもらおうと、

### 心身ともにストレスを抱える被収容者の心のケアに

難民問題に関心を持つ有志が2020年に立ち上げました。「Students Think Aloud for Refugees」の大文字部分をとって、メンバー一人ひとりが星のように個性を輝かせ、難民について考え、声を上げていこうという思いが込められています。STARsは、大学から車で約1時間の場所に大村入国管理センター（以下、「大村入管」という）があることから、大村入管での面会活動を始めました。

入管の収容所では外部との連絡が制限され、自由に外へは出られません。コミュニケーション手段は施設の電話と手紙だけで、インターネット、携帯電話を使うことは許されていません。起床、食事、シャワー、運動などの時間が決められており、入国管理局の職員や監視カメラによって常に監視されています。こうした状況下にいる被収容者の人たちは、心身ともにストレスを抱えています。

大村入管の面会は平日のみで、面会時間も30分。面会室には職員が同席して記録を取ります。STARsの三田（さん）万理子さんは「学生が相手で話しにくいこともあると思うが、日常会話をすることが心のケアにつながっていると思う」と話します。

**国連UNHCR協会よりご支援のお願い**

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

■支援の一例

- 給水フィルター 3 家族分 ..... 10,000円
- 子どもの下痢や肺炎を治療する医薬品23人分 ..... 25,000円
- 家族を守るテント1張 ..... 55,000円

■ご寄付の方法 ☎0120-540-732

ゆうちょ銀行

※「教職員共済だより/コード：2903」を見たといってお問い合わせください。ゆうちょ銀行「払込取扱票」（手数料、協会負担）をすく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>

**「学校パートナーズ」に参加しませんか!**

映画祭上映作品を学校が主催者となって上映するイベント「学校パートナーズ」の参加校を募集しています。

※2022年11月よりWILL2LIVE Cinemaから難民映画祭にリニューアルとなりました。

詳しくは  検索

2022年 難民映画祭 パートナーズ参加校

- 国際教養大学
- 順天堂大学国際教養学部
- 成蹊学園サステナビリティ教育研究センター
- 創価大学
- 東北大学大学院 国際文化研究科
- 名古屋経済大学市邨高等学校 SDGs有志活動
- 広島市立大学
- 明治学院大学
- 山口大学
- 山梨学院大学



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

# あした元気に

⑪

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

## おうちでダイエット! 太りにくい間食と家飲みのコツ

コロナ禍ではテレワークや外出を控える影響で、どうしても家にいる時間が長くなってしまいます。そうすると増えるのが間食と家飲みです。生活様式の変化の影響で、体重が増えてしまったり、増えた体重が元に戻らなったりして困っていませんか。



### 間食を取るタイミング

間食は、ほっとひと息つけるリラックスタイムの大切なアイテム。体重増が気になっても、間食の楽しみをゼロにしてしまうのは寂しいものです。そこでお勧めなのが「間食を取るタイミング」をコントロールする方法です。ヒトは生まれながらにして体内時計を持っています。その体内時計のうちの一つであるB.M.A.L.I(ビーマルワン)には脂肪をつくり出す作用があります。B.M.A.L.Iには1日のうちに体内での量が変化する性質があり、その量が多いと太りやすく、少なければ太りにくくなります。



### 夜10時までに 飲み終える

一方、時間制限のない家飲みはガラガラと飲み過ぎ、食べ過ぎになって「気が付けば太っていた」なんてことも多いのでは。これもB.M.A.L.Iの影響です。B.M.A.L.Iは午後4時を過ぎると増え始め、最も活発になるのは夜の10時から深夜の2時。つまり、

夜の10時以降に飲食していれば確実に太るのです。

さらに夜遅くまで飲んでいると、睡眠が妨げられます。深く眠れずいると脂肪を分解する成長ホルモンが正常に分泌されません。成長ホルモンは熟睡時に分泌が活発になるため、太りやすい時間に飲んだ揚げ句、しっかりと眠れなければ脂肪はどんどん蓄積されます。飲酒は時に眠気を誘いますが、お酒の力を借りた眠りは浅いもの。熟睡するためには夜10時より前の夕食時に飲むのが理想的です。



### お薦めはわかめサラダ

お酒で太るのは「おつまみ」の影響が見逃せません。お薦めは「チコレギサラダ(わかめサラダ)」。わかめは、ほぼノンカロリーですし、栄養成分のフコキサンチンは蓄積された脂肪を体温として燃焼し発散してくれます。

味のアクセントに選ぶなら、たらこのトッピングを。たらこは糖質を燃やすビタミンB<sub>1</sub>や食欲を抑制するビタミンのパントテン酸を豊富に含んでいます。ただし、味が濃くお酒が進むめんどいのはNG。そのほ

### Column

#### カット野菜や野菜汁100%ジュースで野菜不足を補う

スーパーやコンビニでは「サラダメニュー」が充実し、カット野菜も種類が豊富です。これらは製造されてから時間が経過しているため、ビタミンCなどは失われていることがほとんどですが、不足しがちな食物繊維は豊富。日頃外食が多い人は野菜不足に陥りやすいので、これらを使って野菜を補給するののも一つの方法です。

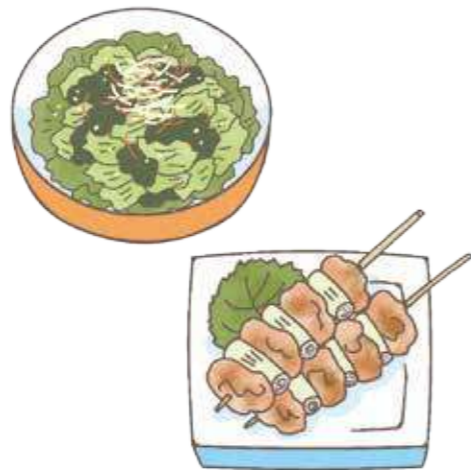
また、市販の1日分の野菜350gを原料に使ったジュース類もありますが、これは実際の野菜を食べた代わりにはなりません。野菜ジュースは加工段階で、飲みやすくするために加熱濃縮することでビタミン類の一部が壊れたり、ミネラル類が失われたり、口当たりの悪い食物繊維を除外したり、野菜の苦味を消すために甘みの強い糖質の多い野菜をたくさん使ったりしているからです。

そのため、野菜汁100%のジュースであっても野菜を丸ごと食べたことにはならないのです。外食の多い人には野菜不足を少しは補ってくれる効果はありますが、むしろ糖質が多めなので、1日の目安量はミニパック1個(200ml)までとなります。



か、ゆで卵や卵焼きなどシンプルな卵料理もOKです。ビタミンB群が豊富で代謝を活発にするので、余分な糖質や脂質をどんどん消費してくれ、疲労回復効果も期待できます。

一方、太りやすいのは、ポテトサラダやフライドポテトなどの「糖質と脂質の塊」であるじゃがいも料理です。特に、ポテトサラダには大量のマヨネーズが使われているため太りやすいといえます。また、焼き鳥などの鶏皮もコラーゲンが豊富という理由で選ぶ方もいるでしょうが、高脂肪なのでちょっと食べただけでも太ります。ダイエットという観点からすると、焼き鳥ならたん



# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 祈る

富山県 端野 秀紀

世界のどこかで起きている戦争を、日本に住んでいると平和な日々が当たり前すぎて想像できません。しかし、教職員共済だより184号「伝えたい『いのちの重み』④戦時下で生きる少数民族ロマと教育」の記事と写真でロマの人々の暮らしぶりを知りました。まだこの世には、差別を受けたり、教育を平等に受けられない人々がいると思うと悲しくなりません。

フォトジャーナリスト安田菜津紀氏の声は、日本のみならず世界に届けなくてはなりません。ウクライナの人々に、穏やかで平和な日が一日も早く訪れることを祈っております。素晴らしい記事でした。

## いじめの連鎖を断ち切る

熊本県 田ノ上 優子

教職員共済だより184号「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⑦を読んだ

あふれていた。私も10年前合格をもらい、今はずも私たちと楽しく充実した日々を送らせてもらっている。決して、平坦な道りではなかった。大変なこと、きついこともたくさん経験した。それを乗り越えて今の私があるのは、その時々でサポートしてくれた多くの方々のおかげである。

これからは私自身が他の教職員を支える立場となり、多くの教職員として彼らに関わるであろう子どもたちが笑顔で過ごせるようサポートしていきたい。かつての私がそうしていただいたように。

## 成長

香川県 宮武 直史

私には1歳の子どもがいて、毎日驚く早さで成長していく姿を見せてくれます。誰も教えていないのに、寝返りをし、はいはいをし、歩く。我が子ながら、感心する毎日です。

教員も同じだと思います。つい、教員が子どもを成長させたような気になります。実際は、それが全てではなくて、子どもが勝手に学び、勝手に吸収し、自分の力で成長しているのかなとつくづく思います。

で、いじめ被害者に対しては「支援」が、いじめ加害者に対しては「指導」がそれぞれ必要であること、なるほどと感じました。

心の傷は誰にも見えません。「いじめの構造」のように自分より弱いものへのいじめを連鎖させないように、きちんと癒して断ち切り、いじめを繰り返させないような支援と指導が大切なのではないだろうか。また、適切に予防につながるように、地域や警察との連携の取り方を早め早めに学習出来たらいいなと思えました。

## 若い力の素晴らしさ

新潟県 渡邊 奈緒

昨年4月から特別支援学校に勤務しています。はじめてのことばかりで戸惑うことも多かったのですが、少しずつ慣れてきました。

驚いたのは若い職員がとても多いことです。特に小学部はほとんどが2年目3年目の若者で、よりよい支援ができるよう、日々みんなで相談して指導を進めています。若い力の

教員の仕事は、子どもの成長をさまたげないこと、自ら成長できる環境を作ること、それだけです。日々勉強です。

## クラリネット

千葉県 江沢 奈緒

中学生の頃から続けているクラリネット。事務職員として採用になった年に、一般の吹奏楽団に入団して4年目となりました。

今年度の公演では、高校生ぶりとなるソロパートもあり、あがり症な私は当日大丈夫だろうか…と心配です。

小学生くらいまでを対象としたワークショップもあるので、音楽を通して、このコロナ禍に「楽しい」を届けられたらと思います。

※このお便りは、公演前に投稿いただいたものです。



素晴らしさを感じています。また、これまで(通常校では)学級担任として一人でいろいろな悩んでいましたが、三人で担任を受け持つことで、個々の児童の対応を毎日相談できることのメリットも感じています。対応・指導に苦慮していた児童の行動が少しずつ改善してきているのも、毎日の相談の成果であると感じています。

## 職業病

群馬県 羽鳥 和典

年を重ねてきたせいか、教員生活をしているとあつという間に月日が経っていきます。授業に部活指導、時には生徒指導など…。

忙しい中でも、お休みには読書をしたり、買い物やおいしいものを食べに出掛けたり、近場を観光したりしています。そういうときはリラックスしています。気がつくくと教師目線で物事を見ていたり、仕事に使える情報を仕入れている自分がいま。職業病ですね。

## 保健室

愛知県 廣瀬 好美

私は公立高校で教員をしています。最近校舎の長寿命化工事をするというので、職員室から分室へお引越しして、私は保健室に間借りをしています。普段はなかなか知れない保健室の役割を知ることができて、新鮮な気持ちで日々過ごしています。

私の所属する学年の来室者、コロナ禍での保健室の役割、委員会活動のあり方など職員室にはわからなかったことがたくさんありました。普段とは異なる環境で戸惑うこともありますが、学年団で意思疎通をする機会が減ったのでは？という危惧を持たないわけはありませんが、今の環境も充分学ぶべきことがあると考えています。

綺麗になった職員室も待ち遠しいですが、保健室から離れる日は寂しいだろうな…と今から感じています。

## 恩送り

福岡県 石川 晃太郎

この文章を書いている日、教員採用試験の合格発表があった。勤務校からも合格者が出てお祝いムードが

## 教職員共済は、皆さまの“安心”をむすびます！



教職員同士の助け合いの輪を広げるため、支えあう仲間をぜひご紹介ください。

ご紹介いただいた方とご紹介者それぞれにノベルティをプレゼント！



助け合いの輪広げませんか？





## 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す。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。

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歳誕生日の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、年金受取への移行手続が可能となる時点でご案内をお送りします。  
 ※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歳誕生日の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

## 住所等が変わる場合は 変更手続きをお忘れなく！

ご住所が変わる方は、必ず所属事業所までご連絡ください。  
 また、ご契約が失効とならないよう、振替口座を変更される場合も必ずご連絡ください。

## 教職員共済各種お問合せ先

●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Webサイト（<https://www.kyousyokuin.or.jp/>）でご確認ください。

## ご加入者の声を紹介します

教職員共済の皆さまの「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。教職員共済では、「ご加入者の声」を募集中です。  
 今回は、ご退職後も共済をご利用いただいている方の「声」をご紹介します。

### 退職後も契約を続けていて助かりました！

先日は、教職員共済の火災共済・自然災害共済からの共済金の振り込みをありがとうございました。  
 夫婦で組合員ですが、妻が退職後も契約を継続しており、大変助かりました。  
 近所への落雷による給湯器の被害でした。実は、昨年と同じ時期に落雷による被害を受けました。  
 そのときは、自宅の有線放送アンテナに落雷が直撃し、幸い火災は発生しなかったものの  
 引き込み線が焼けたため、電化製品等に被害が出て、その時も共済金を頂き、助かりました。  
 私の住む地域はたびたび落雷が発生する場所で、  
 今回も前日も多くのお宅で電化製品等を中心に被害がありました。  
 テレビ・エアコン・電子レンジなどがだめになったという話を聞きましたが、  
 保険に未加入だったり、加入している保険からの給付金が少なかったりという話をよく耳にし、  
 改めて教職員共済への加入のありがたさを実感しているところです。

その他の声は  
 こちらから



鹿児島県 柚木園 寿 様

## 教職員共済に関する皆さまの「声」を募集しています！

教職員共済では、ご加入者の皆さまからの「声」を募集しています。  
 ご加入のきっかけ、共済金のお受取りをめぐる出来事、事業所や本部の職員とのやり取りなど、心に残る事柄がありましたら、ぜひお寄せください。  
 お送りいただいた中から一部を「ご加入者の声」として教職員共済だより  
 やホームページ等に掲載させていただきます。

詳細は  
 こちらから



ぜひ、あなたの「声」もお寄せください。

## 教職員共済の社会貢献活動

教職員共済は、「人と人が支えあう豊かな社会」を実現するための活動を支援することを基本に据え、社会貢献活動を行っています。

2022年度は以下の4団体、4事業に助成を行いました。

詳しくは  
 ホームページで



団体名	事業名	助成金額
学校法人 日本社会事業大学	グローバル化に対応できる社会福祉人材育成と国際交流事業 ーポストコロナにおけるWellbeingとソーシャルワークー	250万円
公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会	地域と連携した「読みの困難がある子ども向けデジタル副読本」 (マルチメディアDAISY図書)の活用・普及事業	250万円
社会福祉法人 日本介助犬協会	障がい児者や困難を抱える子どもを対象とした Dog Intervention(犬の介入)による支援活動の拡充	250万円
特定非営利活動法人 地域共生政策自治体連携機構	視覚・聴覚障がい対応及び多言語版の認知症教材作成事業	250万円

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 \_\_\_\_\_

太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), レスキューズリー (交通災害共済, 火災共済・自然災害共済, 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 185号の答 ※複数応募無効

Grid for the 185th puzzle answers.

Webからも応募・投稿いただけます。教職員共済ホームページの「楽しむ・応募・投稿」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 for survey: 私のおすすめ! 全国の旨いもん, 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. それでもここにあるふるさと, あしたの元気に, 交差点[全国からのお便り], シンマイ先生

Blank lines for writing survey responses.

切り取り線

切り取り線

のりしろB

のりしろB



※このマンガはもちろんですアクションです。

日ごろ感じたことや誌面のご感想、教職員共済へのご意見・ご要望等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きます。 QR code and text: スマホからも

本用紙にご記入いただいた個人情報は、資料の送付、プレゼントの発送、掲載者へのお礼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.kyouyoku.or.jp/) でご覧いただくことができます。

# 2022年8月～9月の大雨および台風被害と 共済金のお支払い状況について

2022年は8月～9月にかけて、大雨や台風の被害が相次ぎました。教職員共済では被害を受けたご契約者に向けて、ホームページに被災受付フォームのご案内や共済金請求の受付電話番号を掲載したほか、特に被害の大きかった地域については事業所から学校宛に被災受付のご案内をさしあげるなど、共済金請求の漏れが生じないよう取組を行いました。

## 8月～9月の主な災害

Table listing major disasters: 令和4年8月3日からの大雨, 令和4年台風8号, 令和4年台風11号, 令和4年台風14号, 令和4年台風15号. Includes details on damage and compensation.

上記被害に対する 共済金のお支払い状況

お支払件数 1,501件

お支払総額 189,995,480円

●2022年11月末現在の延べ件数・金額です。 ●総合共済、火災共済、自然災害共済の各種共済金の総計です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い共済金請求数が大幅に増加した影響により、すべての共済金支払いに通常よりお時間をいただきましたこと、お詫び申し上げます。

## 編集後記

■ 皆様は、人を斬った経験はありますか？私はありません！ 子どものころから時代劇、特に殺陣が好きで私が出会ったのが、地域の文化センター主催の「殺陣教室」。人生一度は殺陣をやってみよう！その念願かなって、上は70代、下は小学生の皆さんと楽しく学んできました。 講師曰く「殺陣はコミュニケーション。相手と息を合わせ、ケガをしないように剣劇するからです。毎回1時間の講座ですが、まず基本の動き方を学び、生徒同士で攻守の練習をし、最後は講師を相手に二演技。ズバツと人を斬ってポーズを決めるのは、とても気持ちよかったです。 (瀧川)

■ 先日、小学校卒業の感謝の会で上映するために子どもの1年生の時と6年生の今の写真を提出しました。1年生の写実はたくさんありましたが、6年生の写実はほとんどなく、あってもマスをしたもののばかり。そのため1年生のときと同じポーズであらためて撮影しました。この6年間の成長が同じポーズで際立ち、よい写真となりました。小さい頃はカメラを向けるとすぐにポーズをとってニコニコで撮影に応じてくれましたが、6年生ともなるとかなりシブシブで撮るのも一苦労。今回の写真撮影で、我が子の体の成長と共に心の成長も感じました。 (佐藤)

■ 猫と暮らしていると、季節の移ろいに敏感になる。抜け毛が舞い散る時々膝に乗ってくるようになる。そして...ふとんの脇で寝ていた彼女がいつの間にか足の間で寝るようになり、やがてついに！前足でチョイチョイとふとんに入れてくれとやってきた日が冬のはじまり。これからはしばらくはふとんの真ん中を猫に奪われ、不自然な体勢で寝ることになるがそれもまたよし。天然湯たんぽ(エコー)の季節を楽しもう。 気のふさぐ出来事が多い世の中だけれど、小さきものが健やかに暮らせる年でありませう。 (土川)

# 頭の体操

ホームページからも挑戦できます!

教職員共済だより

2023  
VOL.185

1月1日発行(生4回発行)  
発行人 岡島 真砂樹  
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  
編集 事業メディア部  
ラポール日教済 電話03(5228)0661(代)

## 星形の砂糖菓子

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. TもあればYもある
2. アルファベットの6番目
3. ←→怒り肩
4. ○○ぐち、○○ガエル
6. 塗りたて注意!
8. 史跡や風景の良さなどで有名な場所
10. 江戸時代初期に成立した絵画
12. いつでも広く持っていたいものです
14. サンタはこれに乗ってやってくる
15. 石を用いた舗装
18. 上手に発散しましょう
19. つながり、関わりあい
21. お正月の伝統的な遊び、○○あげ
22. 「見ない、聞かない、言わない」動物
23. スニーカー、ブーツ、サンダル

## ヨコのカギ

1. 冬毛が真っ白でほわほわの小さな鳥。雪の妖精とも呼ばれる
5. 手術のこと
7. 億劫と思わずに手紙や文章をよく書く人
9. ある事柄について極めて詳しいこと。○○な人
11. 物事や状態に気づくこと。はっきり知ること。気にかけること
13. これが上がると太りにくい体に!
16. すぐ近く、付近
17. 文○、辞○、図○
19. 幹から分かれて伸びた部分
20. 針に通す
22. 3つの選択肢からひとつを選ぶ
24. カーテン○○○、アン○○○
25. 混ぜ合わせたり、組み合わせたりすること

切り取り線

切り取り線

## 183号の正解

「ミルクセーキ」  
応募総数589通(正解575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。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も応募投稿いただけます。



料金受取人払郵便



差出有効期間  
2024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