

2023
SPRING
vol. 186

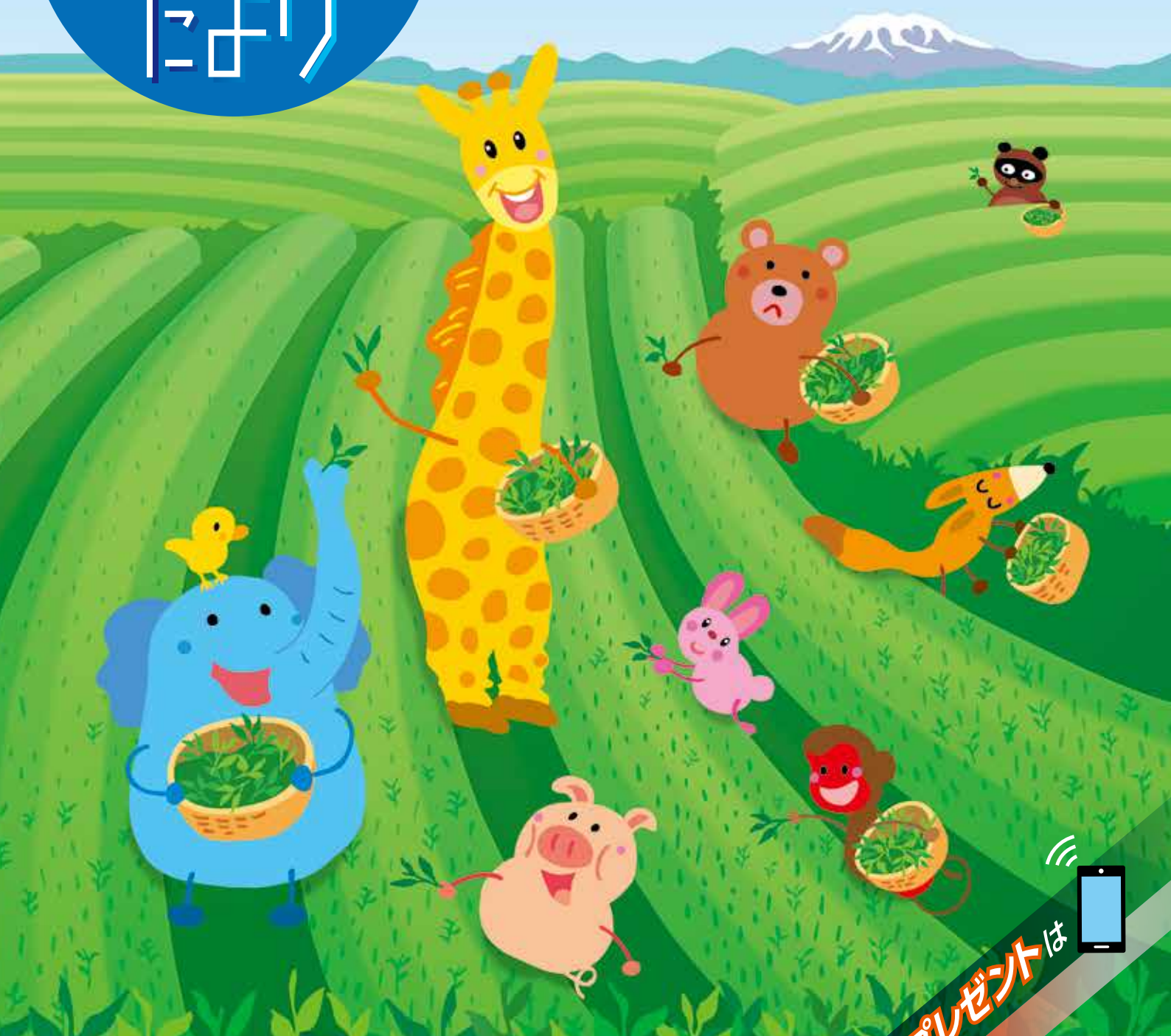


教職員共済 だより

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 ⑧
<いじめについて考える/4>



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.186

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん^④ 奈良県 天然よもぎたあめん
- 4 教えて! スクールロイヤー
事例から学ぶ
学校現場のトラブル解決^⑧
〈いじめについて考える/4〉
本郷さくら総合法律事務所代表弁護士
兵庫教育大学大学院学校教育研究科 准教授 神内 聡
- 6 伝えたい「いのちの重み」^⑫
著者のルーツの旅
— 絵本を読めなかった父、
なぜ在日コリアンとしての出自を語らなかったのか —
フォトジャーナリスト 安田 菜津紀
- 8 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」^⑬
「危ない」だけで終わらせない
大人のSNS意識改革!
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 10 あした元気に^⑭
体に良い? 悪い? 緑茶の効用
- 12 こんなとき役立ちました!
ご加入者に聞く教職員共済
- 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^⑮ 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〉 遠くの景色を眺めてみると…

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



写真提供: 升屋



奈良県 天然よもぎたあめん

“たあめん”とは吉野郡東吉野村の「升屋」さんの商品で、三輪そうめんの手延べ技で造る手延べうどん(太素麺)です。山あいの湧き水と良質の小麦粉に吉野本葛を加え、一本一本手作業により造られているそうです。

知人からいただいた天然よもぎたあめんを茹でてみたところ、鮮やかなよもぎ色が蘇り、つい一本つまみ食い。なんともいえない香りとコシが絶品で、吉野本葛が入っているおかげかツルツルとした喉越しもたまりませんでした。温かいつゆでいただいても、コシのあるモチモチ感は最後の一本まで変わらず、なるほど!これが手延べか!と納得です。冷、温どちらでも美味しいのですが、私は香りをより楽しめるつけ麺でいただく方が好みます。

升屋さんの他の麺も気に入り、後日、直接お店へ行きました。升屋の女将さんから「たあめんの名は、升屋独自のもの」と教えていただきました。天然よもぎたあめん以外にも、天然よもぎ入り素麺や倭そばなどがあり、爆買いしました。どの麺も食感と喉越しが良いと家族や遊びに来た友だちにも好評です。乾麺なので一年中食べたいタイミングで、好きな食べ方ができるのがまた魅力的。我が家の常備食になりそうです。

(宇陀市立大宇陀中学校 小関 美紀様より)

「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!



教職員のため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。

*「総合共済」のみ退職時に終了となります(再任用期間はご利用いただけます)。



教職員生活の
さまざまな
リスクに備える!

総合共済
12の幅広い保障が魅力!

火災や
自然災害などに
備える!

火災共済
住宅災害等給付金付火災共済
自然災害共済

教職員のための
制度で自動車
事故に備える!

自動車共済
公務や通勤で車に乗る方必見!

他に「年金共済」
「新・終身共済」
もあります

死亡や障害
入院などに
備える!

トリプルガード
団体生命共済・医療共済
配偶者・お子さまもご加入OK!

ケガや
賠償事故に
備える!

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ご利用可能!

ただいま実施中!

資料請求すると 全国で合計

500名様に
賞品が当たる!

応募期間
2023年
4月20日
~6月30日

スマホから
応募

共済 わくわく キャンペーン

A 函館五島軒
カレー缶詰セット
(190g×5缶)

B ゆふいん麺工房セット
具付きだんご汁と辛麺
(各3食入り)

C 王様のうたた寝枕
(W36cm×D26cm×H12cm)

D 広島・筆匠古城園
龍野筆メイクブラシセット
(チーク、リップブラシ各1本)

◆当選者の発表は、賞品の発送(9月中旬以降)をもってさせていただきます。



PCサイトから応募

教職員共済

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の対象となりません。

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⑧

〈いじめについて考える／4〉

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。今回はいじめの重大事態調査について解説します。

通常のいじめのケースでは、学校はいじめ防止対策推進法23条2項の事実確認を行い、いじめを認知した場合に、被害者を支援し、加害者を指導します（前回・前々回の記事を参照）。しかし、こうした対応だけではすまないケースもあります。それが「重大事態」です。いじめ防止対策推進法28条は、次の2つの場合を「重大事態」としています。

- ① いじめにより児童等の生命、心身又は財産に重大な被害が生じた疑いがあるとき（1項1号・生命心身財産重大事態）
- ② いじめにより児童等が相当の期間学校を欠席することを余儀なくされている疑いがあると認めるとき（同2号・不登校重大事態）

重大事態であれば、学校は「速やかに」当該学校設置者または学校の下に調査組織を設置し、「質問票の使用その他の適切な方法」により事実関係を明確にするための「調査」を行う義務があり、これを「重大事態調査」と呼びます。

調査組織の構成員とは

文部科学省が策定している「いじめの重大事態の調査に関するガイドライン」（以下「ガイドライン」）によれば、

は規定していないことに留意が必要で（す）。

では、次のようなケースはどのような対応すべきでしょうか。

公立中学校に通っていたAは、年度の途中で私立中学校に転校した。Aは転校するまでは特に欠席はしていなかった。しかし、転校後にAの保護者から「子どもはいじめで転校したので調査してほしい」と連絡があった。

このケースでは児童生徒が転校に至るほど精神的に苦痛を受けているため、「心身（精神）」への重大な被害が発生したとして、生命心身財産重大事態に該当すると思われるので、「欠席していなかったから不登校重大事態に該当しない」として調査を行わなかったら問題になる可能性があると言えるでしょう。

重大事態②の場合

②の不登校重大事態は学校が最も注意しなければならぬいじめのケースです。条文にある「相当の期間学校を欠席」している状態とは、通算して「年間30日」欠席していることが目安とされていますが、この日数に満たない場合でも児童生徒が一定期間連続して欠席している場合は、迅速に調査に着手することが必要と言えるでしょう。

調査組織が公平性・中立性を確保し、客観的な事実認定を行うために、弁護士、精神科医、学識経験者、心理・福祉の専門家等で、利害関係を有しない第三者が参加するように努めるとされていることから、マスメディアや一部の有識者は当該調査をいじめの「第三者調査」と称しているケースが多いですが、法令上は第三者が必ず含まれないので、この呼称は不適切です。

また、ガイドラインでは専門家等を職能団体からの推薦により選出することが期待されており、被害者・保護者からの要望があれば、調査組織の構成員の調整を行うと記載されていますが、この点が調査の中立性や公平性と矛盾するのではないかと指摘もあります。

実際は調査組織の構成員の選出は非常に困難であり、特に地方では専門家等が不足しているため、調査組織の設置に時間がかかることも少なくありません。また、調査委員の報酬も低額であることから積極的に引き受ける専門家も少ないのが実情です。さらに、公立学校は調査委員の報酬を含む調査費用を自治体の税金から捻出できますが、国私立学校は調査費用を設置者である法人が自前で捻出しなければならぬため、重大事態調査自体に消極的であ

では、次のようなケースはどのような対応すべきでしょうか。

小学生のBは欠席が続いていたが、まだ年間30日には達していなかった。しかし保護者から、「子どもがいじめで不登校になっているので調査してほしい」と連絡があった。

法律上はいじめにより「欠席すること余儀なくされている疑いがある」と認めるときと規定しているため、不登校がいじめにより生じている疑いを被害者・保護者がある程度立証しなければならぬようにも読めますが、ガイドラインでは被害者・保護者からいじめにより重大な被害が生じたという申立てがあれば、その時点で学校がいじめの結果ではない」「重大事態とはいえない」と考えたとしても、重大事態が発生したものと調査に当たることが求められています。そのため、ガイドラインの解釈指針に従えば、このケースでは直ちに重大事態として調査しなければなりません。

重大事態の再調査

重大事態が発生した場合、公立学校は教育委員会を通じて首長に報告しなければなりません（私立学校は都道府県知事、国立学校は文部科学大臣にそれぞれ報告します）。また、最近の報

り、いじめの隠ぺいにつながりやすいのではないかと指摘もあります。

なお、法律上は重大事態に該当すれば速やかに調査組織を設置しなければならぬように思われますが、実際は23条2項の事実確認時に既に調査が行われ、いじめの有無が確認されている場合が大半です。そのため、ガイドラインでは、23条2項に基づいて調査した調査資料の再分析を弁護士等の第三者に依頼したり、事実関係の全貌が十分に明らかにされていない、被害者等の関係者が納得している場合は、改めて重大事態調査を行わない場合もあるとして、必ずしも重大事態調査を行わなくともよい場合を例示しています。

重大事態①の場合

①の生命心身財産重大事態はそもそも犯罪行為として取り扱われるべきケースであり、初期対応として23条6項に基づいて直ちに警察に通報し、援助を求めなければならぬものでないか、という問題があります（ただし、23条6項は「生命、身体、又は財産に重大な被害」が生じるおそれがある場合に警察に通報する義務があると規定しており、28条1項1号で規定している「心身」つまり精神の被害について

道で、2023年4月より子ども家庭庁がいじめの防止を担うようになることから、文部科学省は全学校に対して重大事態の国への報告を求める方針を決定したそうです。

重大事態の調査結果報告を受けた首長は、必要がある場合は首長の判断で附属機関を設けてさらに再調査することができるとされています。しかし実際には被害者・保護者が最初の重大事態調査結果に納得していない場合に再調査が行われるケースが少なくありません。このため、学校は23条2項に基づいていじめの通報直後の初期対応として事実関係を確認し、さらに28条に基づいて重大事態調査をしたとしても、被害者・保護者が納得しない場合にはさらに再調査が実施される可能性が高まります。

重大事態調査の問題点


前述の文部科学省の統計によれば、重大事態調査件数のうち、91・1％がいじめが確認されています。このことは、重大事態まで深刻化した後で調査した結果、ようやくいじめが確認されたケースが非常に多いことを意味しています。つまり、重大事態は初期対応において適切な事実確認・対応がなされていけば避けられる可能性が高いのです。

神内 聡
本郷さくら総合法律事務所代表弁護士
兵庫教育大学大学院学校教育研究科 准教授
東京都内の中高一貫校で社会科教諭として勤務
東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科修了。著作に「スクールロイヤー 学校現場の事例で学ぶ教育紛争実務Q&A170」「学校弁護士 スクールロイヤーが見た教育現場」など。NHKドラマにて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



※〈いじめについて考える／1〉は教職員共済より180号に、〈いじめについて考える／2〉は教職員共済より182号に、〈いじめについて考える／3〉は教職員共済より184号に掲載しています。バックナンバーは教職員共済ホームページ「楽しむ・応募・投稿」内の「教職員共済だよりオンライン」よりお読みいただけます。

伝えたい いのちの重み

25

著者のルーツの旅 -絵本を読めなかった父、 なぜ在日コリアンとしての出自を語らなかったのか-

安田 菜津紀 文・写真



幼い頃の私と父

ルーツを語らなかった父

幼い頃、母は私に月あたり300冊もの絵本を読み聞かせてくれる人でした。1日10冊ともなると、絵本を選んでくるだけでも一苦労だったでしょう。自転車で行くつもの図書館を巡る時間は、まるで小さな冒険のようにわくわくするものでした。

飲食店を営んでいた父は日ごろ、帰宅の遅い人でした。ある時、珍しく仕事から早く帰ってきた父に、「今日はお父さんが読んで」と絵本を差し出したことがあります。父はいつものように、にこにこしながら私を膝に乗せてくれました。ところが、なぜか父はすらすらと絵本を読み進めることができないのです。平易な言葉で書いてあるはずの文章で、何度もつかえてしまいます。私は心の中で、母の滑らかな読み聞かせと比べ、いら立ちを覚えていました。

「もういいー」。私はしびれを切り、父の膝から立ち上がりました。「お父さん、変だよ。どうしてお母さんみたいに読めないの？ お父さん、日本人じゃないみたいー」。父は少し困った顔をして、静かにただ、笑っていました。けれどもその目の奥に悲しそうな表情をたたえていることを、私は敏感に気づいていました。そんな父は、私が中学2年生の時

に亡くなりました。その後、高校生の時、初めて海外へ渡航することになり、パスポートを作るために戸籍を手にします。ふと見ると、父の家族の欄に「韓国籍」という見慣れない文字が記されていました。この時になって私は初めて、父が在日コリアン二世であることを知ったのです。

恐る恐る母に尋ねてみると、戦後間もない頃に生まれた父は、複雑な家庭に生まれ、義務教育さえもともに受けることができなかったのだそうです。母にも自身の出自のことはほとんど語らず、「日本人」になりきることに努めていたのです。

当時、インターネットが各家庭に普及しはじめたところで、私は試しに「在日」「韓国人」などの言葉を検索してみました。するとオンラインの掲示板にはすでに、「出ていけ」等

統合、移転となった京都朝鮮初級学校



のヘイトスピーチが溢れていました。誰かに相談したくても、「もし友人たちが偶然ネット上の書き込みを目にして、同調してしまっていたらどうしよう」と思うと、どうしても言葉がのどの奥に引っ込んでしまします。

そして、疑問は募る一方でした。父の家族はどんな人たちだったのか。朝鮮半島のどこから、いつやってきたのか。それを死者に尋ねることはもう、できません。ではなぜ、父は自身のルーツを語らなかったのでしょうか。

今なお続く差別 求められる法整備と 人権に根差した教育

2021年9月、私は鴨川のせせらぎを聴きながら、京都駅を背に南へと土手沿いの道をたどっていました。この数年、家族にまつわる古い書類をかき集め、さまざまなかことが分かってきました。祖父母は戦中に日本に渡ってきたこと、父が生まれた頃は関西を拠点にしていたこと——そこで私は、父が生まれた京都市伏見区を訪ねてみることにしました。ところが生家の住所地をたどってみても、そこにはアスファルトが覆う駐車場があるだけでした。当時の生

活の痕跡はもう、残っていません。

父の生家跡からほど近い場所に、2012年まで京都朝鮮第一初級学校がありました。学校は今、統合、移転となり、子どもたちは別の街で学びを続けています。

2009年12月、学校を揺るがす事件が起こります。「在特会（在日特権を許さない市民の会）メンバーが、この学校を襲撃したのです。住宅街の静けさを突如、醜悪の限りを尽くした罵声が裂きました。彼らは「犯罪朝鮮人」「日本から叩き出せ」と、児童や関係者たちがまるで生きるに値しないかのような言葉を拡声器で投げつけ続けました。こうした襲撃が3回にもわたり繰り返されま

す。事件が学校関係者や子どもたちに残した傷は深いものでした。「朝鮮人って悪いの？」と小学4年生の娘に尋ねられた父親は、言葉にしがたい感情がこみ上げてくるのを必死に抑えたいと思います。

今でもその動画はネット上に残り、差別がまるで「エンターテインメント」でもあるかのように消費され続けています。当時の動画を見ながら、ふと思うのです。私の父はもしかすると、こういうものを私たち子どもに見せたくなかったのではないか。ルーツを「語らなかった」のではなく、「語

れなかった」のではないか。

こうした事件は「過去」ではありませんが、2022年10月、東京都の電車内で、50代前後と見られる男性が朝鮮学校中級部の生徒の足を踏みつけ、ミサイルに言及しながら暴言を吐いたことが報告されています。この日はJアラートが発出された日で、各地の朝鮮学校に中傷や脅迫の電話などが寄せられたといえます。ネット上での差別の書き込みも絶えません。

誰しもが、ルーツを明らかにして生きる必要はありません。けれども「攻撃されたらどうしよう」「差別の対象になりたくない」と、隠したくもないのに隠さなければならぬ社会は決して、豊かとはいえないのではないのでしょうか。法整備とともに、人権にさらに深く根差した教育が求められています。



安田 菜津紀
フォトジャーナリスト

1987年生まれ。認定NPO法人Dialogue for People フォトジャーナリスト、同団体副代表。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。

「危ない」だけで終わらせない 大人のSNS意識改革！

今や日常生活のツールのひとつとなっているSNS。そこで発生するトラブルは、ミスコミュニケーションから犯罪行為まで多岐にわたります。子どもがSNSのトラブルに巻き込まれないようにどう指導していくのか、大人もSNSに対する認識を常に改めていきましょう。

今はこちらまえ？ SNSトラブル

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、この数年でリアルな人との会話が減った分、SNSを使っ
てやり取りをする子どもたちが増え
ました。全国の小中学校で起るSNS
のトラブルは、必ずといっていい
ほどミスコミュニケーションです。
子どもたちの声に耳を傾けてみる
と「〇〇さんを好きなんだけど、誰
にも言わないでねってLINEで友
達に伝えた次の日に、クラス中のみ
んながニヤニヤした顔して変だなど
思ったら、そのLINEが…」とか、
「ドッキリを仕掛けようとしたけど、
相談するグルチャを間違えちゃった」
など。その結果、「もう学校に行けな
い。どうしよう」と子どもたちは真
剣に悩んでいるのです。
大人からすればほんの些細なこと
でも、子どもたちにとっては切実な
悩みになっているケースもあります。

ネットに繋がる場合の判断基準を考える

グルチャといえば、ネット上には
グルチャ募集を投稿&検索するサイ

トがあります。多くの子どもが使っ
ているLINEもアカウントがあれ
ば誰でもすぐにグルチャに加われま
すし、自分でグルチャを立ち上げ、
募集することもできます。大人の知
らないところで、子どもたちはどん
どん世界を広げています。

「知らない人とのやり取りはダメ
だ！」「そんな危険だ！今すぐ止め
させないと！」これはある学校の先
生が発した言葉なのですが、この言
い方では何がダメなのか、何がリス
クなのか、子どもたちには全く伝わ
りません。先生に怒られたから、親
に言われたから止めるだけです。で
も、その時は止めるかもしれませんが
、また別のSNSで同じようなこ
とを起こすかもしれません。

今はもう、知らない人とネットで
知り合うこと自体を否定する時代で
はありません。大人だって、マッチ
ングアプリで見知らぬ相手と出会っ
て結婚している人もいますよね。だ
からこそ、知らない人と知り合い、
やり取りをするときに何に気をつけ
るべきかを、具体的に伝える必要が
急務です。

1. 偽アカウントの可能性もあるこ
とを理解する
悪意のある大人が身分や年齢、性

別を偽って子どもにも接触してくるの
は、よくある手口です。また他人を
装った同級生が、からかい目的で接
触してくることもあります。「そうい
う人がいる」と知っていれば、疑う
ことができます。

2. 相手のプロフィール&フォロー
している人をチェックする
たとえばプロフィールに「中学生」
とあるのにフォロワー（その人が追
かけているアカウント）もフォロ
ワー（このアカウントをフォローし
ている人）も大人ばかり。これって
どういう関係でしょうか。またフォ
ロワーがボット（プログラムで自動
投稿をしているアカウント）中心の
場合は、人気者と見せるためフォロ
ワーの水増しをしている可能性も。

反対にプロフィールが書かれてい
ない、または「よろしくお願いま
す」だけ、フォロワーがほとんどい
ない場合などは、相手がどんな人か
わからないので警戒すべきでしょう。
3. 過去の投稿内容を読んで、どのよ
うな人間性なのかリサーチする
書き込みの内容が過激だったり他
人を攻撃ばかりするような人は、怖
いですよね。個人情報や平気でアッ
プする人は、他人の個人情報も気に
せずアップする可能性があります。

また何も投稿していない、リツイ
ー
トのみの人は正体不明ですし、最後
の投稿から月日が経っているアカウ
ントは、他人に乗っ取られているか
もしれません。

何年経っても無くならない「おふざけ」投稿

SNSが無くなればいいのに！とい
う方もいるでしょうが、今あるSNS
がなくなっても、また新しいSNSが
台頭してきます。

例えば、Twitter。2008年4月
23日に日本語版サービスがスタート。
そこからユーザー数が増え、2010
年にリツイート（RT）機能がリリース
されてからはRTするだけのユーザー
が増えました。2011年の東日本大
震災では、Twitterが情報伝達の道
具として人命救助に繋がったケースも
ありました。

一方で、2012年頃からTwitter
上で炎上事件が度々発生しました。コ
ンビニの冷凍ケースに入った画像、ハン
バーガーショップのパンズの上に寝転ん
だ画像など、皆さん記憶にあるので
は？ちなみに、コンビニの冷凍ケース
の画像は2013年7月23日にアップ
されましたから、なんと10年前！

当時、教育現場ではさまざまな指
導が行われていたはずですが、バカッ
ターと言われる「おふざけ」投稿は
いまだに無くなりません。子どもた
ちは、今もいたがらず気分そのままに
SNSに投稿しています。

「なぜそんなことをするのか？」と思
いますよね。理由は色々ありますが、
その場のノリ。匿名性が高いので身元
がバレないと思っ込んでいます。仲間し
か見ていないと思っ込んでいます。承認欲求。
炎上させてアフィリエイトとして収益
を上げたい（お小遣いを稼ぎたい）
等々です。

今はInstagramでもバカスタグラ
ムと言いつつ、Twitterと同じようなお
ふざけ投稿があります。TikTokにも
「バカッター」と検索するとたくさん
の動画が出てきます。子どもたちは
お笑いや漫才、コントを観ているかの
ような感覚で「おふざけ投稿・動画」
を見ることで、規範意識が下がり、
倫理観がマヒしてしまっているのが現
状です。

「ストーリー」を使って、一定時間過
ぎれば消えてしまうからと、おふざ
け動画を投稿している人もいます。
子どもに限らず見識ある大人でも、
消えると思っ込んで、調子に乗っでおふざ
け動画を投稿し、炎上するケースが

後を絶ちません。
2023年1月から2月にかけて炎
上した、回転寿司屋などでふざけた
動画の多くも、この「ストーリー」で
アップされたものが、第三者によつて
保存ののちアップされ、拡散し炎上
しました。

授業で「拡散」体験を！

子どもたちに「バカッター動画」
「バカスタグラマー動画」を知って
いるか聞いてみてください。「知っ
てる！」と手が上がれば、すかさず
その動画を見てどう思うのか？ネッ
トに一度公開された動画や画像は、
誰かがコピーしたり保存したりして
一生消えないどころか拡散される可
能性があることを伝えるチャンスで
す。

「友達にしか見せてない」といつ
も、SNSの「おすすめ」機能で不
特定多数に表示されることもありま
すし、TikTokではアップされた動画
をダウンロードできます。
タブレットを使う授業ならば、ネッ
トの画像を保存し、Google Classroom
を使って先生に送って転送（＝拡散）
も体験できます。保存も拡散もとても
簡単にできると理解するでしょう。こ

れらは、『教職員共済だより』184
号で解説した著作権侵害とならない
よう、授業でできる範囲内で行うよ
うにしてください。
今や子どもたちも日常的に使っ
ているSNS。使用方法に目くらま
を立てるよりも、リスクが何かを具
体的に伝えるにはどうすればよいの
か、まずは大人が意識を変えらるこ
ろからはじめたいものです。

※1/グループチャットの略称。複数のメンバ
ーでメッセージをやり取り(チャット)できる機能。
参加するにはグルチャの制作者やすでにグルチャ
にいる人から、招待してもらいする必要があります。
※2/自分や他人の投稿(ツイート)を、再びツイ
ートする機能。元のツイートは変更できませんが、
自分のコメントを足して投稿することは可能です。
※3/TikTokのアカウント登録できるのは13歳
以上ですが、アカウント登録をしなくても動画は
視聴できます。なお、TikTokアプリのレーティ
ングは「12歳以上・保護者の指導を推奨」です。
※4/LINE、Instagram、TikTokなどにある機
能のひとつ。アップした動画は一定時間(LINE、
Instagram、TikTokは24時間)後に自動的に消去
されます。【教職員共済だより】174号でも解説
しています。
※5/ダウンロードできる動画は、動画をアップ
している側が「動画のダウンロード」を許可して
いる場合に限ります。16歳以上がアカウントを公開
している場合、初期設定は「許可」となっています。
許可の有無にかかわらず、どのSNSでも方法を
知れば動画をダウンロードできます。



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—知らない意外にコソコソ
ネットとスマホの落とし穴—」(アイエス・エヌ株式会社)



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

体に良い？ 悪い？ 緑茶の効用

健康に良い面が強調されることが多い緑茶ですが、実はデメリットも。お茶に含まれるメリットをもたらす成分は、取り過ぎると逆に悪さを起こす「もろ刃の剣」となるのです。健康上のメリットとデメリット、そのどちらにも非常に影響が強い飲み物、それが緑茶なのです。

緑茶のメリット・デメリット

緑茶には、ポリフェノール類が豊富に含まれています。代表的なものが、カテキン（渋味成分）、タンニン（渋味成分）、テアニン（うま味成分）、クロロフィル（緑色成分）、フラボノイド（抗発がん、抗酸化）などあり、含まれる種類は70種類に上るとされています。



また、トクホ（特定保健用食品）で「体の脂肪を分解する」など、ダイエット効果

の主成分とされているのがカテキンです（トクホでなくても緑茶にはカテキンが豊富に含まれています）。カテキンには、ダイエット効果のほかにも「発がんを抑制しがんの転移を防止する」「老化にブレーキをかける」「血圧・血糖値の上昇を抑制する」「殺菌作用で食中毒やウイルス感染を予防する」「虫歯、口臭予防」、などの素晴らしいメリットがあります。

一方で、カテキンには、渋味が胃を刺激して弱らせる、というデメリットがあります。特にペットボトルで緑茶を飲むと、湯飲みで飲むより飲みやすく、量が多くなるきらいがあります。特に、高カテキン緑茶の場合には要注意。もし飲んでいて胃に不快感があったら、すぐに飲むのをやめましょう。

タンニンの功罪

緑茶に含まれる成分としては、渋味成分であるタンニンも有名です。そのメリットは「テアニンという甘味を引き出す（おいしさは大事）」「便を固くして下痢を改善する」……といったところです。

一方で「体内で鉄と結合して吸収を妨げる」「便が固くなるので便秘になる」「薬の引き立つ」「頭がシャキッとする」という効果があります。「鉄の吸収をブロックする」「寝る前に飲むと睡眠を妨げる」「胃を刺激する」などのデメリットもあります。特に玉露は飛び抜けてカフェインが多いので、人によっては玉露入りのペットボトルのお茶でも注意したいところです。

緑茶に関してさまざまな研究結果が報告されていますが、効果を期待し過ぎないことと、コーヒー、紅茶、緑茶はカフェインの影響が無視できないので、水分補給として飲む場合はノンカフェインの飲料（麦茶など）も取り入れるようにしましょう。

緑茶はカフェインの王者

緑茶には、コーヒーや紅茶、ウーロン茶と同様にカフェインが含まれています。このカフェインとタンニンがあるからおいしさが引き立つのです。

湯飲み1杯の煎茶には30mg、玉露だと240mg、500mlのペットボトルなら1000mg、カップ1杯のコーヒーなら90mg、紅茶なら45mgぐらいのカフェインが含まれていて、断トツで多いのが玉露です。

カフェインには、「緑茶独特のおいしさ



Column

茶道で飲まれ、最近ではラテドリンクなどでも人気の抹茶には、大量のカフェインが含まれています。1杯当たりの使用量が不正確なので計算できませんが玉露クラスです。

若い頃、母に茶道を習うように強く勧められました。胃弱だった私は、あのお茶を飲まないといけないのが心底嫌だったのですが「母が娘時代にできなかったことを私に学ばせようという気持ちなのだろう」とお稽古を開始。お稽古では、一度に何回もお茶を飲むため、大量のカフェインが胃を直撃し、激しい胃痛、胃もたれ、逆流性胃炎を起こしてしまいました。お稽古を辞めたくても「まだ作法が身に付いていない」と、母は許してくれず、知識があっても自分に生かせなかった黒歴史です。

それにしても、師匠はほぼ半日ずっと正座で「毎回10杯ぐらいは軽く飲む」とのこと、人によって違うのかもしれませんが慣れてすごいなと思います。肝心の作法はすっかり忘れましたが抹茶にまつわる良くも悪くもの思い出です。せっかく健康スペックの高い緑茶、上手に付き合いたいものです。



＼こんなとき役立ちました！／

ご加入者に
聞く

教職員共済

春はライフステージの変化もあって、色々な保障の話を知る機会が増えるシーズン。そこで教職員共済にご加入の皆さまから寄せられた、共済が「こんなとき役に立った」という体験談をご紹介します！
あなたもこれからの備えについて、考えてみませんか？

教職員共済の各種共済、資料請求はコチラ！>>



＼こんなとき役立ちました！／

新任指導の先生が「総合共済は先生のための保障やからいい！」とみっしやり、加入したのが23年前。自転車に乗っていたときに子どもとぶつかった際は**総合共済**で、自分の子が自転車で転んでケガをしたときは**レスキュースリー**で、新型コロナウイルス感染症にかかったときは**トリプルガード**(医療共済)で保障してもらいました。しかも、いつ電話をしても丁寧で速い対応！仕事の時間を配慮して連絡してくれます。勧めてくれた先生の言った通りでした！

(大阪府のご加入者さま)

総合共済とレスキュースリーは全国的に加入義務化が進む「自転車保険」としてご利用いただけます！

さらに総合共済は教職員賠償もついているので「給食の止め忘れ」「生徒から預かったスマホを壊した」などの**業務中の賠償事故も補償**！



教職員共済イメージキャラクター あむりん

＼こんなとき役立ちました！／

およそ30年間無事故無違反を誇っていた私の車にトラックが接触しました。すぐ**自動車共済**に連絡したところ相手側との交渉をまとめてくださり、予想外の速さで円満解決に導いていただき助かりました。また水害で床上30cm浸水の被害を受けた際には、**火災共済**によって助けていただきましたし、肺ガンの手術の時には**トリプルガード**(医療共済)のお世話になりました。いずれも親切で迅速な対応をしていただき感謝しています。

(兵庫県のご加入者さま)

自動車共済の損害調査員は教職員の立場をよく理解しており、円満解決をめざします！

今や日本人の2人に1人はガンに罹るといわれています。^{*1}
トリプルガードの医療共済は**ガン入院の場合**、基本契約の保障額が**2倍**！

また、出生後はじめてガンと診断されたら一時金をお支払いする「ガン診断特約」^{*2}の付帯もオススメです！

^{*1}国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」2019データより

^{*2}一度でもガンの診断を受けたことのある方は付帯できません



教職員生活を安心して過ごしたい！

総合共済

- 月掛金900円で12の保障(補償)！
- 業務中に発生した賠償責任を最高3,000万円まで補償！
- 日常生活で発生した法律上の賠償責任を最高3,000万円まで補償！
「自転車保険」としてご利用いただけます
- 退職時には「退職見舞金」！
掛け捨てではありません！
(注)1年未満のご契約は退職見舞金がありません。

詳しくは動画で解説！>>



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

(石川県のご加入者さま)

住居の火災や自然災害の被害も補償の対象！

ケガと賠償事故にしっかり備えたい！

レスキュースリー (交通災害共済)

- 日常で起こるほとんどのケガを補償！
- 交通事故などのケガ(交通災害)はより手厚く補償！
校舎内の廊下・階段でのケガは、交通災害扱い！
- 個人賠償は最高1億円！
総合共済と合わせて加入すると、最高1億3,000万円まで補償
ご家族全員が補償の対象です

詳しくは動画で解説！>>



釣り船で転倒し、腰を激しく強打し通院しました。給付を受けられる安心感もあり、治療を受けたところ早期に回復することができました。交通災害扱いだったので、治療に要した費用を完全にカバーすることができました。

(秋田県のご加入者さま)

もしもの死亡や入院に備えたい！

トリプルガード (団体生命共済・医療共済)

- 死亡・障害を保障！
最高100万円～3,000万円まで選べます
- 公務・交通災害死亡は保障額が2倍！
- 病気による障害も保障！
ケガだけでなく病気で障害を負った場合も対象です
- 日帰り入院から保障！
入院日額1,000円～1万円まで選べます
1入院につき年間180日まで保障
- ガンに手厚い保障！
入院日額が上記の2倍&入院日数無制限！
- 特約を自由にセットできる！
手術や先進医療など、全部で7つの特約があります

詳しくは動画で解説！>>



つい最近、トリプルガードに新規加入しました。金額や保障内容などさまざまに比較しますと、もっと早く加入すべきだったと思います。物価高など厳しい部分もありながら、安心感があります。若い方にもぜひとも共済を勧めたいです！

(神奈川県のご加入者さま)

切迫流産で40日間入院しました。医療共済に入っていたので、共済金をいただきました。初めて共済金請求したのですが、手続きのための電話や書類作成が思ったより簡単で助かりました。

(岩手県のご加入者さま)

大切な住まいを災害から守りたい！

火災共済 自然災害共済 (住宅災害等給付金付火災共済)

- 掛金は全国一律！
居住地域に関わらず、掛金は火災共済も自然災害共済も全国一律です
- 火災共済は風水雪害による損害にも共済金をお支払い！
- 自然災害共済を付帯することで、風水雪害による損害をしっかり補償！
地震による損害も補償！！

詳しくはコチラで解説！>>



いまだかつて経験したことのない洪水に見舞われました。家の前の川が流木によって氾濫し、すごい勢いで冠水。座敷は床上50cmもの泥水に覆われ、畳やタンス等の家具もダメになりました。自然災害共済は大切なものどつくづく思いました。

(島根県のご加入者さま)

もしもの事故のとき不安を軽くしたい！

自動車共済

- 公務使用中・通勤中の事故は等級ダウンなし！
公務使用中は全コース・全等級で適用。通勤中は補償充実コース6等級以上で1共済期間に1度限り適用
- 「事故有係数」の適用なし！
一般的な自動車保険で適用される「事故有係数」を使用した等級割引制度を教職員共済は採用していません。だから公務使用中・通勤中以外で事故を起こした場合、翌年の契約は3等級ダウンするものの、掛金が大幅に上がることはありません

詳しくはコチラで解説！>>



初めての事故で、どんな対応が少々心配でした。が、特に問題なく、スムーズに対応していただきました。掛金も「事故有係数」がないので大幅には上がらないと聞き、安心しました。今後も継続で大丈夫と思っています。

(茨城県のご加入者さま)

※総合共済は損害保険ジャパン株式会社の商品である「傷害総合保険」「業務過誤賠償責任保険」とのセット商品で、月掛金900円のうち170円は損害保険ジャパン株式会社の掛金です。

※レスキュースリーは損害保険会社の商品である「傷害総合保険」とのセット商品です。

このほかにも、新・終身共済、年金共済、車両共済(車両保険)があります。

ご契約にあたっては必ずパンフレットおよび重要事項等説明書(契約概要・注意喚起情報)をご覧ください。 承22-企-53(2302)

交 差 点

[全国からのお便り]

教え子

千葉県 吉田 浩

勤務先の学校に工事の業者が訪れました。どこかで見た顔だと思っただけで、20年以上前の教え子でした。中学生の頃は、かなりやんちゃで元気がよく、将来をちよつと心配したくらいでしたが、立派な「社長さん」になっていました。

声を掛けて話をすると、小学生のお子さんもいて、とてもしっかりした大人になっていました。「先生も頑張ってください」の言葉ときちんとした仕事ぶりにも感心しました。教え子の大きく成長した姿を見てとても嬉しく、私自身も何か誇らしい気持ちになり、教師の仕事をしていてよかつたなと思えた一日でした。

五感を使った教育

大阪府 阿部 仁

堺市の小学校に勤めています。デジタル化、コロナ禍で社会見学も難しい状況。だからこそ「五感」を使った教育を模索しています（堺名物あなごの試食、昆布だしの試飲など）。

昨年は、文化観光施設「さかい利晶の杜」に協力いただき、発掘された江戸時代の器や茶碗のかけらを、実際に手に取って子どもたちに触れさせました。

気を引き締める

神奈川県 小路 詩

昨春、大学を卒業し教師としての生活がスタートしました。毎日、必死に先輩方についていく日々です。生活や仕事のリズムがだんだんとできてきた反面、自分を見つめることができるようになったことで、自分

ができていないことがたくさん見えてきました。ベテランの先生方からご指導を頂いては、直すことに四苦八苦しています。

先日、大学の恩師が私の勤務校へ来ることもあり、少しお話しする時間があったのですが、急に大学時代の懐かしい雰囲気に触れ、ふと涙がこぼれてしまいました。後輩たちの話を聞き、自分が教師に憧れて頑張っていた日々を思い出しました。

後輩たちに恥じぬよう、頑張ってきた過去の自分を裏切らぬよう、これから精進していきたいと気を引き締めた、そんな日でした。

つんつばなつ

愛知県 斉藤 強樹

いつも楽しく拝読しております。教育に携わるひとりとして、じつくりと読んでいます。業務が増えていく中で誌面を読む時間を確保することが難しく、タイミングが合わない日々が続きましたが、ひと段落できたところで時間をかけて読むことができました。他県の先生方の投稿か

笑顔で過ごせる学校に

東京都 中澤 京子

都外で24年勤め、東京に異動して6年が経ちました。地域によって、子どもたちも学校も少しずつ違いがあり、そこに身を置くことで、さまざまな価値観や学びがありました。現場が忙しい昨今、若い先生方の苦悩もたくさん目にします。組織として、経験者として、何ができると日々考えるようになりました。一方、自分自身の体の変化も感じ、無理はできないな、とも思います。さまざまな年代の先生方が笑顔で過ごせる学校になるといいなと思いつつ、自転車で家路につきます。

言葉掛けの違い

静岡県 藤島 裕樹

セルフガソリンスタンドでのことです。私が給油していると、白と黒の2台のファミリーカーが入ってきました。同じような家族構成です。どちらの車も父親が給油に出てくると、「僕がやりたい」と子どもが車から出てきそうになりました。白い車の父親は「危ないから待っている」と怒鳴りつけていました。一方、黒

い車の父親は「パパはガソリンを入れる係、お前はメーターを見てパパにストップをかける係だ。頼むぞ」と話していました。どちらも、他の車が入り出す場所でも子どもの安全を考えた言葉掛けですが、結果、子どもの反応は違いますよね。大泣きしている子と「わかった」と張りきる子。役割を与える事って大事ですね。

釣りに目覚める

新潟県 田辺 貴志

コロナ禍で今まで趣味だった温泉巡りがなかなか難しく、何か新しい事にチャレンジしたいなと思っていました。そんなとき友人から釣りをしてみようと誘われました。屋外で行うのだから感染症もあまり気にせず済むため、一念発起して初めての釣りを楽しむことにしました。

お互い初めてなので、釣り糸の結び方、エサの使い方、竿の振り方、釣り針の外し方や魚の処理方法など毎回四苦八苦しながら楽しんでます。2年ほど経ってやっとあたふたせずに釣りを行うことが出来るようになりましたが、坊主で帰るこの方が多いので、妻に「また夢を釣つ

て帰ってきたのね」と冷やかされます。いつかは、夢ではなく魚でいっぱいになるまで持ち帰って処理に苦しみたいです。

通知表

京都府 武田 祐子

実家の片付けをしていたら、子どもの頃の自分の通知表が出てきた。所見のところを読んで思わず涙が出そうになった。所見には「すばらしく素直で、やさしくて、いい性格です」と書いてあった。その頃はそんなに印象に残っておらず、すっかり忘れていました。

先生ありがとうございます。大人になってももう少しで退職する自分にとって何よりのエールとなりました。でも先生、あの頃自分は多感な中学生で、大人はみんな偽善者だと思っていました(笑)。



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！



助け合いの輪を広げませんか？



「自分はひとりではない、仲間が大勢いる」と、実感できる良い機会でした。いじめ問題についても、どの学校でも非常に悩ましいテーマであります。生徒間の複雑な関係性やSNS上のトラブルなど、問題は多岐にわたります。法律の改正など考慮しなければならぬものも多いですが、芯を持って対応していきたいと思えます。

教職の道

岐阜県 狗田 まゆみ

昨年、息子が教育実習で中学校へ行った。自分も少し前までそこにはずなのに、1年生の小ささ、男の子の声の高さに驚いていた。さらに、先生方の熱量、給食のおいしさにも毎日感動と喜びを感じていた。この先、息子がどんな道を選び歩んでゆくかわからないが、今回得た経験と縁を大切にしてい残りの大学生活に活かしてほしい。そしてできることなら教職の道を選んでくれることを望んでいる。

NOTICE

自動車共済、火災共済・自然災害共済の「共済証書」のお届けについて

自動車共済、火災共済・自然災害共済の2年目以降の契約の「共済証書」は、「満期のお知らせ」に同封してお届けしています。

「満期のお知らせ」は、契約満期月の前月初旬頃お届けします。お手元に届きましたら必ずご確認ください、
「共済証書」を保管してください。

※自動車共済は2020年3月満期契約より、火災共済・自然災害共済は2021年5月満期契約より「満期のお知らせ」に「共済証書」が同封されるようになりました。

※「満期のお知らせ」に同封している「共済証書」は現在の契約を自動更新される場合の証書です。契約内容を変更した場合はあらかじめ新しい証書をお送りします。

※新規の契約は、ご契約後に「共済証書」をお送りします。

勤務先でのお手続き等で「共済証書」が必要になった場合は、まずはお手元の「満期のお知らせ」をご確認ください。
もし「共済証書」が見当たらない場合は、再発行いたしますので、各事業所または本部までご連絡ください。



※「満期のお知らせ」はクリーム色の長3サイズです。

第146回臨時総代会報告

2023年3月24日、東京のラポール日教済で教職員共済の第146回臨時総代会が開催され、「役員補欠選挙の件」等が、それぞれ提案通り可決承認されました。

今総代会では、吉井一雄常務理事、小笠原潮理事の退任に伴い、役員補欠選挙が行われ、次の方が選出されました。任期は2024年3月までです。

〈理事〉 笹井 弘之 (推薦団体：公立学校共済組合)

〈理事〉 堀内 敦 (推薦団体：一般財団法人教職員生涯福祉財団) ※敬称略

※選出後の理事会にて、堀内理事が常務理事となることが決定しました。

各種変更手続きについて

春は異動の季節です。教職員共済の組合員の方で、ご住所、登録口座に変更が生じた場合には、お手続きが必要となりますので、下記各お問い合わせ先までご連絡ください。

ホームページからも、お手続きの書類をご請求いただけます。

各種変更手続き書類のご請求はこちらから



「▶各種変更のお手続き」をタップ

●教職員共済お問い合わせ先一覧●

共済についてのお問い合わせや、お名前・住所・勤務先等変更時のご連絡は、下記までお願いいたします。

※国立・公立大学(附属等含む)、高等専門学校に勤務されている方は大学事業所へ、私立学校に勤務されている方は私学事業所へご連絡ください。

事業所	電話	事業所	電話	事業所	電話
北海道	(011)533-1801	新潟	(025)281-8145	広島	(082)264-1752
青森	(0120)79-9431	富山	(0800)888-4073	山口	(083)902-6280
秋田	(0120)245-681	石川	(0800)200-9431	東四国(香川・徳島)	(0120)27-8140
岩手	(019)687-6760	福井	(0776)23-1334	愛媛	(089)998-2141
山形	(0120)31-8528	愛知	(052)251-1800	高知	(088)823-4546
宮城	(0120)384-206	岐阜	(03)5228-0657	福岡	(092)631-4601
福島	(024)523-3011	三重	(059)225-2220	佐賀	(0952)31-8730
栃木	(028)652-8600	京滋(京都・滋賀)	(0120)21-7490	長崎	(0120)771-701
茨城	(0120)301-750	奈良	(0120)34-3503	大分	(097)556-4300
群馬	(0120)26-0753	和歌山	(0120)21-9431	熊本	(096)372-1311
埼玉	(048)823-4055	大阪	(06)6768-4910	宮崎	(0120)27-3228
千葉	(043)224-3701	兵庫	(078)221-9730	鹿児島	(099)225-2587
東京	(03)3230-0818	鳥取	(0120)26-6750	沖縄	(098)867-1767
神奈川	(045)242-6660	岡山	(086)273-2359	※大学	(0120)628-095
山梨	(055)221-2248	島根	(0120)21-8361	※私学	(03)5228-0657
長野	(026)235-0659	広島(高校)	(0120)955-245		
静岡	(054)251-1085				

●共済金請求のご連絡●

☎ 0120-065411

受付時間：平日午前9時～午後5時30分

●自動車事故・ロードサービスのご連絡●

☎ 0120-492509

24時間受付

各共済の資料はホームページからもご請求いただけます。

教職員共済

検索

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



スマホからも見やすい!

自動車共済 車検証の取扱いについて

2023年1月4日より、普通車・小型自動車(250cc超の二輪車含む)について、自動車検査証(以下、車検証)が電子化されました(注1)。

自動車共済の新規契約時や車両入替時には、これまで車検証のコピーをご提出いただいていたが、電子車検証の券面には氏名・住所等の所有者にかかわる情報が記載されておらず、手続きに必要な条件を満たせなくなりました。

つきましては、電子化後の車検証をお持ちの方は、車検証のコピーではなく、車検証取得または更新時に発行される「自動車検査証記録事項」(注2)をご提出ください。

自動車検査証記録事項を紛失等された場合は、ご相談ください。

現行の紙の車検証(A4サイズ)の場合は、これまで通り、車検証のコピーでお手続きいただけます。

(注1) 車検証の電子化対象となる車種は普通・小型自動車(250cc超の二輪車含む)のみ。軽自動車(125cc超250cc以下の二輪車含む)は2024年1月から対象となる予定です。

(注2) 自動車検査証記録事項とは、ICカード取得・更新時に発行されたものの、または車検証閲覧アプリでPDFファイルとして出力したものをいいます。



自動車検査証記録事項 見本

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)

ご勤務先名

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。

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

※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186号の答 ※複数応募無効

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。

私のおすすめ! 全国の旨いもん	あした元気に
教えて! スクールロイヤー	ご加入者に聞く教職員共済
伝えたい「いのちの重み」	交差点[全国からのお便利]
知っておこうネットのアレコレ	シンマイ先生

切り取り線

シンマイ先生 No.49 めまほ こうたろう



※このマンガはもちろんフクションです。

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。

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.kyousyoku.or.jp/>)でご覧いただくことができます。

編集後記

■新茶の季節ですね。今号の「あした元気に」で知った緑茶の注意点には驚きでした。麦茶のように一度にたくさん飲めないのはそのためかと納得しました。しかし、この時期は特に飲みたくなるのも事実、とりわけ氷出し緑茶が大好きです。ガラスのポットに茶葉と大量の水を入れ、氷の雫で少しずつじっくり抽出する水出し。自然と氷が溶けるのを待つので時間がかかりますが、その旨味と甘味、ひとくちで至福に誘う香りは格別です。胃に負担をかけるような食後に飲むなど注意しながら、極上グリーンティを今年も楽しみたいと思います。(矢部)

■洋服を買いに行ってもサイズが合わないことが増え、「大きいサイズ」売り場デビューまったなし!そんな昨夏に一念発起して、何度目かわからぬダイエットを決行しました。
これまで好きだけ飲んでた酒の代わりに、家ではなんちゃってレモンサワー(炭酸水+レモン汁)。外飲みも月1,2回に減らした結果、10キロ強のダイエットに成功!私の身体はアルコールでできていたようです...。
洋服の買い直し&サイズオーバーのもの処分し退路を絶ったので、お酒とは程よい関係性を保ち続けるぞと心に誓う春です。(瀧川)

■子どもの頃、パーネットの「秘密の花園」にあこがれていた私にとって、春になるといつも気になる場所があります。駅に向かう途中にある古民家で、今はアトリエとカフェになっています。扉に囲まれた広い庭に大きな桜の木があり、春にはあたり一面に花が咲き乱れ、周囲の喧騒をよそに古民家が静かに佇んでいます。春の慌ただしい日々の中、そこを通るたびに中に入ってゆっくり時を過ごしたいと思うのですが、気が付くと桜は散り、季節は初夏へと移っています。毎朝小走りに駅へ向かう途中の一瞬の風景、いつか心ゆくまで堪能したいです。(佐藤)

■しばらく前まで、毎週のように「ひとりカラオケ」に通っていた。誰にも聞かれず、懐メロソングを歌いまくるのは何よりのストレス解消。同じように感じる人は多いらしく、おひとりさまの入店の多いこと!料金の安い午前中は予約しないと入れないほどだった。しかし、である。最近はパツパツ行かないので、レパートリーが増えないので毎回同じ歌を歌ううえ、順番までもがほぼ同じ。さすがに飽きてきたのだ。そのうえ何を思ったか自分の歌を録音してしまったのが致命傷となった。せっかくだけよく歌っていたというのに、録音された歌を聞いて「...。なぜひとりカラオケに来ていたかという現実を思い出してしまったのである。夢から覚め、さて次はどんなストレス解消法を探そうか? (土川)

公立学校共済組合 広告(ご案内)

宿泊 LODGING

宴会 BANQUET

やすらぎの宿

公立共済やすらぎの宿を用途色々お得に利用!

婚礼 WEDDING

会議 MEETING

ホームページを見てニヤ!

やすらぎの宿イメージキャラクター「旅ニヤン」

やすらぎの宿を Web でカンタン予約!
Web 会員募集中!! スマホからも予約 OK!

お得意な宿泊プランや新着情報などを随時更新しています。 <https://www.kourituyasuragi.jp/>

スマホ用 QRコード

頭の体操

ホームページからも挑戦できます!

【イベント】 関西と関東で違う? 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・佐藤 かおり

タテのカギ

- 長い髪を編んで肩のあたりにとらした髪の結い方
- バレーボールで、味方のアタッカーへパスすること
- 南国のフルーツ
- 〇〇星、〇〇曜日
- 頬を英語で言う
- 強烈なおいを出して敵を撃退
- 「〇〇〇〇!」「おかえり!」
- 物のとがって突き出した部分
- 〇〇の踊子
- イースター島にあります
- 昨年、前の年
- 洗濯物を干したり、釣りに使ったり
- 金魚すくいの網
- 魚の身を切り出したあとに残る部分。鯛の〇〇煮
- もともとは金糸・銀糸などを織り込んだ織物の総称

ヨコのカギ

- 語源はギリシア語。日本語では「たこ」
- 何が起るか前もって知ること
- シナモン、ナツメグ、クローブ
- 日本の伝統的な履物
- 商品の価値を貨幣で表したものの
- 4月の誕生石
- 問題を出し、それに答えさせる遊び
- 煮汁の表面に浮き出る白く濁ったもの
- ものどものとの違い
- 自分で数字を選ぶ宝くじ。〇〇6
- 蒼天、碧空、抜けるような
- 海鮮丼の具の定番
- 見ただけですっぽくなる

切り取り線

切り取り線

184号の正解

「キンモクセイ」
応募総数6591通(正解6548通)の中から抽選で300名の方に図書カードをお送りしました。ご応募ありがとうございました。
※カギの答えは、ホームページに掲載しています。

応募要項

- 応募用紙は、がき等にバズルの答、住所、お名前(フリガナ)、組合員番号、勤務先をご記入の上、〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 教職員共済「教職員共済だより編集係」宛にお送りください。
- 応募の締め切りは6月20日(消印有効)。
- 正解者の中から抽選で、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
2025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