

2023
SUMMER
vol. 187



教職員共済
だより

教職員のための防災基礎講座 22
浸水対策を学ぶ



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.187

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん④⑥ 宮崎県 チーズ饅頭
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」⑭
話題のAIチャットを使いこなそう!
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
浸水対策を学ぶ
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㉒
フィンランドで実践されている
いじめ対策プログラム
「KiVa」を活用してみよう
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⑫
ミャンマーから来日した女の子が
かなえた大学進学の実話
- 12 あしたの元気に⑬
夏の疲れを早く回復させるには
- 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⑤⑨ 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〉地面に注意!

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:パティスリー・ハラ

旨いもん No.46 全国の私のおすすめ!

宮崎県 チーズ饅頭

宮崎県には1980年代から売り出された、『チーズ饅頭』という和菓子のような、洋菓子のような銘菓があります。

色々な店で売られていて、形は丸形のものや棒状のもの、外側の生地はクッキー状のものやスポンジ菓子系、まんじゅう生地のようなものまであります。中のあんもさまざまな味のチーズで、酸味があったり、甘みがあったり、やわらかかったり、かたかったりします。

私自身はチーズ饅頭のルーツであり、元祖と名がつく「風月堂」や、どんどん進化した「パティスリー・ハラ」のチーズ饅頭(商品名:ぼうちーず)が大好きです。「風月堂」のチーズ饅頭は、丸型で、クッキー生地に含まれた酸味のある白くて大きなチーズが特徴です。「パティスリー・ハラ」のぼうちーずは、棒状のサブレ生地とクリームチーズが特徴です。どちらの商品も、いろいろな飲み物によく合います。また、どちらの店も店員さんの温かい対応にほっとします。講師へのお礼の品や行事等の差し入れの品として、購入しています。

チーズ饅頭は、チキン南蛮やレタス巻きと並ぶくらいの宮崎ブランドとして確立されています。色々な店を食べ歩いてみれば、自分に合ったチーズ饅頭に出会えることと思います。

(日南市立吾田小学校 田脇 幸夫様より)

「全国の旨いもん」の投稿を心よりお待ちしております。ホームページの「楽しむ・応募・投稿」からお気軽に!

教職員共済 検索
<https://www.kyousyokuin.or.jp/>
掲載者には図書カードをプレゼント!



あんしん むすぶ 教職員共済

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

強風で
屋根が飛んだ!



土砂崩れで
家に被害が!



洪水で
床上浸水!!



うちは大丈夫。と思いたいけど、心配です。

お任せください!

火災共済 & 自然災害共済

住宅災害等給付金付火災共済

火災共済に
自然災害共済を付帯すると
もしもの時
こんなに違います!

風水害等による損害



床上浸水(最大)

【例】大雨による洪水で2階まで浸水
全床面50%以上で浸水深150cm以上

補償額 **172.5万円**
【内訳】 住宅災害等共済金 150万円
臨時費用共済金 22.5万円



全壊・流失

【例】台風による土砂崩れで全壊
火災共済:損壊率66%以上、
自然災害共済:損壊額10万円超、損壊率70%以上

補償額 **517.5万円**
【内訳】 住宅災害等共済金 450万円
臨時費用共済金 67.5万円



地震による全壊・流失

地震による全壊や、地震によって発生した
火災や津波等による全焼・流失
損壊率70%以上、損壊額100万円超の場合

補償されません

補償額 **800万円**
【内訳】 地震等共済金 800万円

◆自然災害共済は、火災共済と同口数でのセット契約となります(単独契約はできません)。

◆ご契約にあたっては、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。制度内容をご確認ください。

承23-企-07(2305)

月掛金

2,400円

6,000円
(火災共済:2,400円+自然災害共済:3,600円)

もっと詳しく見る



資料請求・お見積りをする



話題のAIチャットを使いこなそう!

私たちの暮らしの中で、今やAIは当たり前前に存在しています。たとえばAIチャットは、一部大学で「レポートでの使用禁止」と通達されるほどです。この先、学校現場は上手にAIと付き合っていかなければなりません。そのためにどうしたらよいか考えてみます。

私たちの生活の中で見かけるAI

最近、日常生活の中で「AI」の文字を頻繁に見聞きするようになってきました。NHKのニュース番組で、画面右上に『AI自動音声でお伝えしています』と表示されるのを見たことがありませんか。これは、文字通りAIがニュースを読み上げているのです。AIアナウンサーの声は、違和感を覚える時もあるけれど、AI自動音声だと気がつかないくらいなめらかな時もあります。*

もっと身近なものだとiPhoneなら『Siri』、androidなら『Googleアシスタント』がAI機能を搭載しています(AIアシスタント、バーチャルアシスタントとします)。「Hey Siri」、「OK Google」とスマホに呼びかけると、スマートフォン操作のサポートをしてくれる機能です。しかもよほどの早口や小声でなければ、ほぼ音声認識してくれれます。国内初の音声認識機能搭載パソコンが登場したのが1996年。当時は使用者の音声を認識させるため、まずは長い文章を読み上げる必要がありました。しかも精度はあまりよくありませんでしたので、随分と進歩しま

した。

ただ、「Siri」や「Googleアシスタント」は聞いたことがあっても、日常的に使っている方は多くないようです。とある中学校に講演に行った際、校長室で談話していたところ突然の王が反応して町の人口を答えたことがありました。校長先生は「今のは何ですか!?誰がしゃべったのですか?」とビックリ。Siriの声だと分からなかったようです。

私は調理中で手が離せない時など、「Hey Siriタイマー3分セットして」と声をかけます。スマホに触ることなくセットできるので、便利です。*

最近よく聞くAIチャットってなに?

音声入力は使ったことがない方も、AIチャットはどうでしょう? AIチャット(AIチャットボット)とは、ユーザーの質問や問い合わせをチャット形式で答えてくれるサービスで、企業や行政のWebサイトで見かけることがあります。

最近よく話題に上る『ChatGPT』も、チャット欄に質問や要望を書き込むと文章で回答してくれるAI

チャットです。米オープンAI社が開発した最先端の対話型人工知能(AI)で、2022年11月にサービスを発表。2カ月で利用者が1億人突破。米国、インド、日本など世界中で利用されており、日本では10代〜30代の男性の利用率は20%超、職業別では大学生・大学院生・専門学生(21.6%)と教職員(20.5%)の利用率が高くなっています。*

LINE利用者ならば、「AIチャットくん」を友だち登録することで、日本語に対応したChatGPTを1日5回まで無料で利用できます。

GoogleのAIチャット『Google Bard』は分かりやすい文章生成が得意。ネット検索結果もリアルタイムに反映します。Microsoftはこれまでの検索エンジン Bing に対話型人工知能を組み込んだ、新しい「Bing」のアップデートを開始しました。これにより、

チャットが使えるようになります。このほかにも、数多くのAIチャットサービスが登場しています。

AIチャットを授業で活用しよう!

誰でもAIチャットが使える、と

聞いた先生方の中には、それは困る!と思われた方もいるのでは? AIチャットで、宿題を解く、読書感想文を書くといったことができるからです。たとえば「AIチャットくん」の『文章を作って』から読書感想文課題図書「昆虫の惑星」虫たちは今日も地球を回す」の感想文を書いてと願います。簡単に感想文が作れてしまると、簡単に感想文が作れてしまると、使用する漢字も年齢に応じたものになります。

でも、ちよつと視点を変えてみませんか? 困るというのではなく、最初からAIチャットを使って宿題をしてもらうのです。そして出来上がった文章を授業中に見て、間違いやおかしな表現などを子どもたち自身に添削させる。先生方が事前にAIチャットへ質問した答えを用意しておいて、子どもたちに見せて採点、間違いを指摘&内容の不足部分を添削してもらうのもありですよ。

高校生や大学生の場合、AIチャットを利用して論文を作ってもらうのもよいでしょうし、学生自身にAIチャットへ出題する内容から考えてもらい、回答させ、かつ回答を添削をしたものを提出させる。なんてこと

も出来ます。

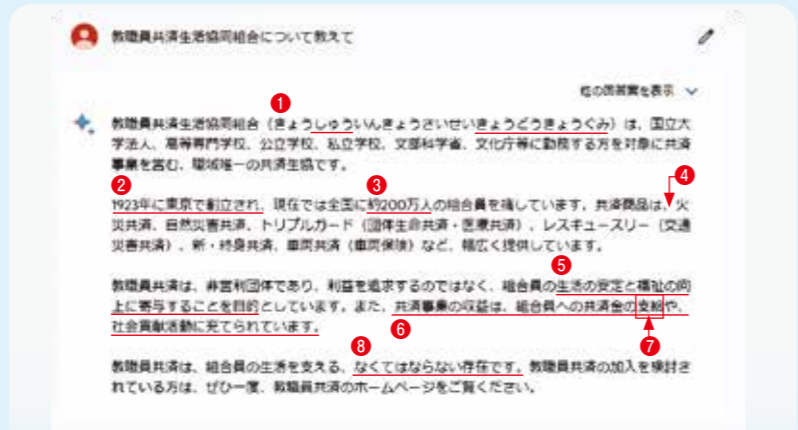
もう一歩進んで、正解を先生方が示す、もしくは解き方を教えるのではなく、「AIチャットが答えた内容が本物かどうかを、どうやって調べた方がいいのか?」を宿題として出しても良いかもしれません。そして宿題の答え合わせ(考え方)を授業のグループワーク方式でディスカッションして発表する。

ネットが大好きな子どもたちは、楽しく宿題に取り組めるでしょうし、実際にやってみることで、子どもたちもAIチャットがいかに間違っ情報や答えを出すのか気づきます。そして、ネットに頼らず自分で考える必要があると理解してもらえらるでしょう。ネットが苦手な先生にとつては、児童・生徒がグループワーク学習する様子を見聞きすることで、リアルなネット環境について学べるメリットもあります。

大人は、新しいサービスに抵抗感があっても子どもたちは「楽!」「便利!」とすぐに飛びつきます。だからこそ、大人がリアルに頭を捻って子どもたちに気づきの場面を作る必要があるのではないのでしょうか。

AIチャットに聞いてみました

『Google Bard』に、「教職員共済生活協同組合について教えて」と質問してみた結果が次の通りです。間違っている部分や足りない部分、補足事項など、赤字を入れてみます。(質問日は6月1日。現在は学習しているので、この通りではありません)



- ① 正しくは「きょうしよくいんきょう さいせいかつぎょうどうくみあい」
- ② 正しくは「1965年」
- ③ 正しくは「約51万人」(2023年3月末現在) ※約200万人は、全国の教員人数合計(文部科学統計要覧 令和4年版より)
- ④ 「総合共済」「自動車共済」「年金共済」が足りない
- ⑤ これは健康保険法の条文
- ⑥ 事業収益の使途の記述としては不正確
- ⑦ 正しくは「給付」または「お支払い」 ※共済金のお支払いは規約に基づいて行われるため、「支給」ではない
- ⑧ 「なくてはならない存在」になることを、めざしていますが…

*1/AI自動音声を読み上げるニュースがどんなものか気になる方は、UHB北海道文化放送がYouTubeチャンネル「北海道ニュースUHB」で「AI自動音声ニュース」をまとめています。同アカウントの再生リストをチェックしてみてください。

*2/iPhoneは、スリープ状態でも「Hey Siri」と呼びかければ反応します(「ロック中にアクセスを許可」でSiriを許可している場合)。一方、androidはスリープ状態の場合、大半の機種は「OK Google」に反応しません。スリープ状態の解除が必要です。

*3/野村総合研究所「日本のChatGPT利用動向(2023年4月時点)」より



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校以上に講演・研修を行っている。著書「ある日突然、普通のママが子どものネットトラブルに青ざめる—知らないと意外にコワイ ネットとスマホの落とし穴—」(アイエス・エヌ株式会社)

浸水対策を学ぶ

私たちが住んでいる木造住宅のほとんどは、浸水を防ぐ構造で建てられていません。浸水の被害を防ぎ軽減するにはどうしたらよいのか、浸水対策を学んでいきたいと思いませんか。



床下浸水と床上浸水

水害が起きると、床下浸水とか床上浸水という言葉がよく耳にします。床下浸水では、水が引くと建物には被害が出ていないように見えます。床下でどのような被害が発生しているのか、素人では確認することも難しく、結果的にはそのまま放置されてしまう場合もあります。

しかし、水害で流れ込んでくる水は下水や生活排水などで、とても不衛生です。そのため水が引いた後の床下で病原菌やカビが繁殖し、感染症などの健康被害が発生する恐れがあります。また、床下には配管や土台、断熱材などがあり、水に濡れることで錆びたり、カビたりして傷んでしまうこととなります。床下浸水だからといって油断は禁物です。できるだけ早く、洗浄・乾燥・消毒を行う必要があります。

床上浸水はさらに厄介です。ひとたび床上浸水すれば、床材や壁など建物自体が傷んだり、家具や家電、流し台や湯沸かし器など住宅設備も使えなくなったりして、リフォームや買い替えを迫ります。

れ、復旧するには多額の費用や多くの時間がかかることとなります。

家庭で行う浸水対策

このように住宅に浸水すると大きな被害が発生しますが、ほとんどの住宅は浸水を防ぐ構造になっていません。それどころか、住宅は穴だらけといっても過言ではありません。玄関ドア、勝手口ドア、掃き出し窓（窓の底辺部分が床までである引き戸式の大きな窓のこと）などの出入り口が浸水経路となります。基礎（建物を支えるコンクリート部分のこと）でも、換気口、基礎と土台の間、配管貫通部などから水が浸水します。さらに外壁につけられている外部コンセントからも水が入ってきます。

そのため、住宅の浸水対策をしっかりと行い、被害を防いだり、軽減したりすることが必要となります。家庭で身近に行える浸水対策を4つ紹介します。

まずは、家の周りの排水対策です。家の周りの側溝や排水溝にたまった泥や落ち葉を掃除して、

期待される住宅の耐水化

近年、水害による住宅の被害は激しさを増す傾向にあります。表1は、水害による住宅の被害状況を示したものです。水害で被災した住宅数は過

スムーズに雨水が排水されるようにします。また、道路に置いたカーステップやプランターは、豪雨の際や台風流のときに流れてくる排水の流れを妨げる原因になってしまうので、片づけておきましょう。

2つ目は、物理的な浸水対策です。土のうや防水シート、防水テープなどを用意します。これらを活用して玄関ドアや基礎換気口など浸水経路をふさぎます。土のうは、大量の砂が必要となり用意するのが大変ですが、水で膨らむ吸水タイプのももあります。吸水前は軽量で保管しやすく、緊急時にもすぐに使用できて便利です。

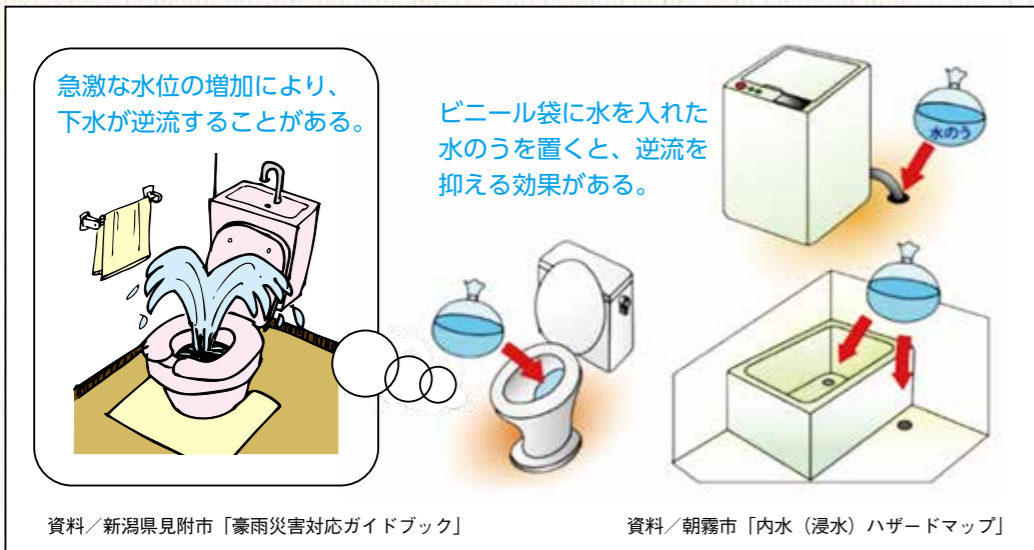
3つ目は、逆流対策です。水のうを準備します。水のうは、ポリ袋などに水を入れて作ります。急激な水位の増加によって下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから水が噴き出ることがあります。図1のように、水のうで便器の中、浴室や洗濯機の排水口をふさぐようにして使います。

4つ目は、家財などを守る対策です。家電製品や家具などを2階など高い所に運びます。畳も高い場所へ移動しましょう。テーブルの上ののせる

去10年間で約44万棟。年平均約4万棟が被災しています。被害の8割は床上・床下浸水ですが、ここ数年は全壊や半壊の割合が増えています。浸水の深さが1mを超えると家に浮力が働いて流され、全壊や半壊に至る場合があります。

そのため、住宅の耐水化が重要な課題となっています。これまで、盛土にして敷地をかさ上げしたり、基礎を高くしたりして床の位置を高くするなどの対策が中心でした。しかし最近では、室内への浸水や家の流失を防ぐ「水害に強い家」「水に浮く家」などの取り組みも見られるようになっており、今後、住宅の耐水化が進むことが期待されています。

図1 水のうによる逆流防止方法



出典：「家庭で役立つ防災」国土交通省を編集部で加工

表1 水害による住宅の被害状況

| 年 | 被災家屋棟数（棟） | | | | | 構成比（%） | | | | |
|-------|-----------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|------|-------|
| | 全壊流失 | 半壊 | 床上浸水 | 床下浸水 | 計 | 全壊流失 | 半壊 | 床上浸水 | 床下浸水 | 計 |
| 2011年 | 755 | 4,292 | 20,210 | 40,817 | 66,074 | 1.1 | 6.5 | 30.6 | 61.8 | 100.0 |
| 2012年 | 407 | 2,460 | 8,764 | 39,582 | 51,213 | 0.8 | 4.8 | 17.1 | 77.3 | 100.0 |
| 2013年 | 341 | 1,168 | 11,892 | 30,801 | 44,202 | 0.8 | 2.6 | 26.9 | 69.7 | 100.0 |
| 2014年 | 261 | 652 | 7,933 | 20,417 | 29,263 | 0.9 | 2.2 | 27.1 | 69.8 | 100.0 |
| 2015年 | 107 | 6,756 | 4,672 | 15,136 | 26,671 | 0.4 | 25.3 | 17.5 | 56.8 | 100.0 |
| 2016年 | 1,251 | 3,375 | 2,439 | 9,612 | 16,677 | 7.5 | 20.2 | 14.6 | 57.6 | 100.0 |
| 2017年 | 437 | 2,137 | 8,348 | 18,509 | 29,431 | 1.5 | 7.3 | 28.4 | 62.9 | 100.0 |
| 2018年 | 7,381 | 10,094 | 18,164 | 27,488 | 63,127 | 11.7 | 16.0 | 28.8 | 43.5 | 100.0 |
| 2019年 | 3,379 | 17,796 | 27,792 | 50,414 | 99,381 | 3.4 | 17.9 | 28.0 | 50.7 | 100.0 |
| 2020年 | 2,429 | 4,945 | 2,994 | 7,101 | 17,469 | 13.9 | 28.3 | 17.1 | 40.6 | 100.0 |
| 合計 | 16,748 | 53,675 | 113,208 | 259,877 | 443,508 | *** | *** | *** | *** | *** |
| 年平均 | 1,675 | 5,368 | 11,321 | 25,988 | 44,351 | 4.2 | 13.1 | 23.6 | 59.1 | 100.0 |

出典：「令和2年水害統計調査」（国土交通省）から作成



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、風水雪害や地震などによる住まいの損害を補償！

火災共済 & 自然災害共済
(住宅災害等給付金付火災共済)



フィンランドで実践されている いじめ対策プログラム 「KiVa」を活用してみよう

KiVaとは

前回までは、各国に存在する「いじめ防止プログラム」について、効果検証を行った研究を紹介してきました。「いじめ防止プログラム」は効果的に取り入れさえすれば、確かにいじめが減少するということが明らかになっています。

さて、多くの読者の方は、こう思われるのではないのでしょうか。「御託はいいから、効果的な対策を、わかりやすく教えてほしい」と。学校関係者の方も、保護者の方も、とにかく多忙ですから、そのような要望が切迫したものであることはよくわかります。そこで今回は、大規模調査によって有効性が支持されている(Salmivalli

et al., 2011)「KiVa」のエッセンスを、日本向けにアレンジしつつ紹介します。

KiVaは、フィンランド教育省の委託により「HEKEM(トゥルク)大学の研究者らが開発したいじめ対策プログラム」です。現在では、フィンランドの小中学校の9割以上で実践されています。また、ヨーロッパを中心に多くの国にも導入されています。

KiVaは1年間を通じて10回ほどのレッスンをを行うものですが、特に加害者や被害者だけでなく、周囲の傍観者(バイスタンダー)にも焦点を当てています。また、教職員に対しても、いじめ対応スキルの向上を行います。主な構成要素は次のとおりです。

【いじめ対策チームの強化】

学校内に、専門的な知識やスキル

も有用です。

【保護者との連携】

「保護者向けガイド」を通じて、保護者との間に、いじめ対策の目的意識や協力量識を育みます。いじめの種類や特徴だけでなく、いじめの原因となる社会的背景やストレス、いじめが被害者にも加害者にもたらす影響、いじめにあつているかもしれないという徴候やサインについて説明します。なお、いじめを受けることによる影響やサインなどについては、次回以降の連載で触れたいと思います。

また、自分の子ども・他人の子どもに対するサポート手段として、対話やヒアリングの方法、学校や地域などへの相談方法を伝えるほか、保護者同士の連携を促します。「加害児童の親」「被害児童の親」が、それぞれの感情的な代理人として振る舞うことが、両者の利害対立を生んでしまうことがあります。そこであらかじめ、いじめ被害加害は誰にでも起こる可能性があることなどから、互いを尊重しつつ、ともに問題解決に取り組むことの重要性と、そのことがかえって子どもたちに良い影響を与えることを伝える必要があります。

を持ったチームを設置し、いじめ予防活動を行います。なお、日本の「いじめ防止法」でも、いじめ対策の常設チームを作ること、学校としての年間行動計画を立てることが義務付けられています。

【いじめ構造の説明】

児童・生徒に向けて、いじめの定義や種類について伝えます。また、いじめの悪影響について伝えるほか、いじめにあつたときや目撃したときの対処法などを伝えます。

【いじめ抑制規範の醸成】

定期的にクラスルーム活動を行い、児童・生徒たちといじめの問題について議論したうえで、共感性や罪悪感を育みつつ、いじめ発見・通報の協力を

いじめ防止プログラム等を 活用して具体的な取り組みを

個別の実践の多くは、海外では多くの学校で導入されているものです。しかしKiVaプログラムをパッケージとして導入するためには、Turku大学と協定を結んだパートナーシップ機関を介して行う必要があります。パートナーシップ協定の締結は、教育委員会を有する自治体単位で行うことができます。今後は、日本での取り組みも期待されます。

他方で、同じく効果が確認されている「オルヴェウスいじめ防止プログラム(Olweus Anti-bullying Program)」(フルウェーの心理学者ダン・オルヴェウスが提唱したいじめ防止のための取り組み)については、日本でも多くの書籍が出ており、現場で参照する動きもあります。

また、いじめ防止だけでなく、感情スキル全般を向上させつつ、学業の向上も認められているSEL(Social and Emotional Learning: 社会的・感情的学習)についても、いくつかの資料が日本語でも読むことができ、こちらは療育などの臨床現場で着目されています。気になる方はそれぞれぜひチェックしてみてください。

を求めます。

【スーパービジョン(見守り・指導)】
9割以上のいじめは、大人の目が届かないところで行われます。日本のいじめホットスポットは、休み時間の教室です。いじめの発生場所や徴候について教職員が把握しつつ、定期的にチェックすることが重要です。

【通報・相談窓口の設置と啓発】

直接、教職員に伝える手段だけでなく、メールやウェブでの投稿フォームや投書箱など、匿名でも通報可能な手段も設置します。その窓口を周知しつつ、通報があつた場合には迅速に対応することを児童・生徒に保証します。

【アクティブ・バイスタンダー(行動する傍観者)の養成】

傍観者として見て見ぬふりをしたり、いじめ参加者になつたりするのはなく、「行動する傍観者」になることを促します。行動とは、単に自らいじめに介入することだけではなく、通報やケアといった役割もあることを伝えます。また、一人だけで対処するのではなく、集団でいじめを制止したり、目撃内容を証言すると

■引用文献
• Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2011). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*, 35(5) 405-411. <https://doi.org/10.1177/0165025411407457>

■引用文献
• KiVaの詳細については、<https://www.kivaprogram.net/>を参照。



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。社会調査支援機構チキラポ代表。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)、「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



▲家族とともに故郷の民族衣装を着て記念撮影

それでも
ここにある ふるさと 42

ミャンマーから来日した女の子が かなえた大学進学の実

小学校5年生の時に、少数民族カチン族に対する迫害から逃れるため、父とともに日本にやってきたJさん。最初は日本語がまったくわからず、心は不安でいっぱいでした。そんな女の子が、UNHCRの支援により大学進学の実をかなえ、次の夢に挑戦しようとしています。

友だちにたくさん質問して 日本語を習得

Jさんは11年前に父に連れられ、妹と一緒に日本にやってきました。「母はその10年前にすでに来日していたため、再会できた時は本当にうれしかった」と

UNHCRの支援を知り 大学進学の実がふくらむ

高校に進学したJさんは「大学に行ってみたい」と考えるようになります。しかし、家族の経済的な負担を考えると、それはかなえられない夢でした。そこで専門学校進学を考え始めた矢先に、いところから耳寄りな情報を入手します。それが「UNHCR難民高等教育プログラム」でした。

「初めて教室に入った時に、皆がミャンマー語で『こんにちは』と挨拶してくれ、心に残っている」と話すJさんは、わからない言葉は何でも友だちに聞いて教えてもらおうと決心し、質問を繰り返しながら少しずつ日本語を習得していったといいます。

幸いなことに、Jさんが暮らしていた自治体には、外国籍の子どもが日本語を学ぶことのできる教室がありました。「この教室には本当に助けられた」というJさんは、熱心に日本語を学ぶうちに、学校の「国語」が得意科目になるまでに成長しました。

新型コロナとともに 始まった大学生活

目の前に新しい道が開けたと感じたJさんは、すぐに高校の担任の先生に相談に行きました。ところが、先生はこの制度をまったく知りませんでした。Jさんの説明を聞いても、各大学に1人から2人の狭き門に、Jさんの学力で奨学金がもらえるのだろうか、と心配が先に立ったようでした。

先生も大喜びで応援してくれ、と思っていたJさんはがっかりしましたが、「ここで『がんばり屋』の性格に火がつきます。「自分の道は自分で切り開くしかない」と覚悟を決めたJさんは、大学進学をめざす難民の仲間と励まし合いながら勉強し、聖心女子大学への進学を果たしました。

大学での学びを生かし、 人のために役立ちたい

本語日本文学科を専攻することに決めました。2年生になるとハイブリッドの授業が増え、大学でクラスメートと顔を合わせる機会も増えてきました。「やっと大学生らしい生活になってきて、ワクワクしました」と笑顔で話すJさんは現在4年生。今は全部が対面授業なので、「大学に通い、ゼミで学び、友達と会って話す」という大学生らしい生活を楽しんでいます。

就職先も決まり、「現在は卒論に集中している」と話すJさんは、大学進学の夢をかなえてくれたUNHCR難民高等教育プログラムに心から感謝している



▲新しい夢への挑戦が始まるJさん

聖心女子大学 プログラムを導入した理由

聖心女子大学は、創立当初より難民問題、難民支援に強い関心を持ってきました。難民高等教育プログラムは、本学の教育理念を具現化した選抜方法として2018年度入試より新設しました。このプログラムを通して質の高い高等教育の機会を提供し、国際社会における平和の構築や社会の発展に寄与する人材を育成していきたいと考えています。(テドミッシェンズオフィス 王子裕子氏談)

難民のための奨学金制度 UNHCR難民高等教育プログラムとは

UNHCR難民高等教育プログラム(Refugee Higher Education Program : RHEP)は、社会的理由で日本の大学に通うことが困難な難民の人たちをサポートするための奨学金制度です。奨学金には授業料などの学費が含まれ、生活費支援がある場合もあります。

このプログラムは、国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) 駐日事務所と特定非営利活動法人国連UNHCR協会が運営しています。現在、このプログラムを実施しているパートナー大学は15校です。



国連UNHCR協会よりご支援のお願い



難民専門学校教育 プログラムの支援枠拡大

2020年からは、専門学校進学のための教育プログラム(Refugee Vocational Education Programme : RVEP)がスタートしています。同プログラムは一般財団法人JELAと国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) 駐日事務所とで運営していましたが、2023年からは公益財団法人ウェスレー財団が支援に加わりまし





管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子

あした
元気に

⑬

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

夏の疲れを 早く回復させるには

暑い日が続くと、なかなか体がすっきりしない、シャキッとしない、そんな日もあると思います。そんなときに効果的なのが「クエン酸」。そして、ビタミンC、ビタミンB群を毎日取ること。これらの効果的な取り方とそのコツ、伝授します。



だるい体を
軽くするクエン酸

疲れというのは、知らず知らずのうちにたまっていくもの。特に暑い日が続くと、なんだか体がだるくてすっきりしないことってありますよね。そんなときに、早く回復して元気になるコツがあります。



ビタミンCは
ストレスにも効く

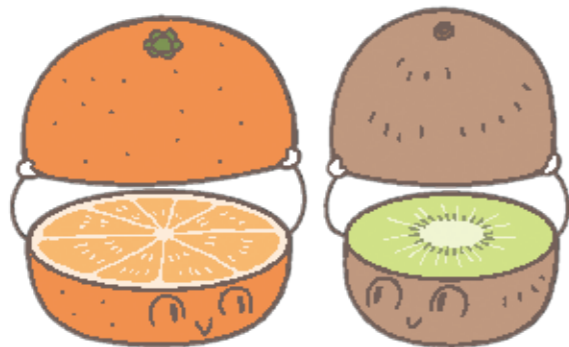
だるい体を軽くするのに役立つのがクエン酸です。このクエン酸はかんきつ系の果物や酢など、酸っぱい味の食品に多く含まれています。中でも特にお薦めなのが、クエン酸だけでなくビタミンCも豊富な食品です。果物ならオレンジやキウイなど。酢の物なら、わかめやもずく、ゴーヤなどビタミンCが豊富な食材を使いましょう。

私たちの体は食事からエネルギーをつくり、体内に老廃物を残さないようにしています。この仕組みに欠かせない成分がクエン酸です。疲れたときにクエン酸を補給すると、疲労物質を分解してくれるので、疲労回復が早まります。さらにクエン酸は神経疲労、肩凝りや筋肉痛の予防にも役立つくれます。

ストレス過多な生活は心身を疲労させます。不安や緊張だけでなく、睡眠不足や暑さ、寒さなども体にとってはストレスです。そして、ビタミンCは抗ストレスホルモンの生成に欠かせない成分です。つまり、暑い夏場は体内でのビタミンCの消耗が激しくなる季節です。毎日

の食事ですっきり補給しましょう。

注意したいのは、ビタミンCは熱に弱い栄養素だということ。果物なら、缶詰やジャムなどの加工品では効果がないので生食を。分量の目安は、カップのもずく酢なら1日1個、オレンジなら2分の1個、キウイなら1個程度です。



ビタミンB群も大事

体の中で食べ物をエネルギーに変えるためにはビタミンB群が大事な役割を担っています。

ビタミンB群とは、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ピオチンの8種です。この8つが体内で協力し合ってエネルギー代謝をスムーズにしています。そのためビタミンB群が不足していると、疲れやすくなり、疲労回復も遅くなってしまう。

・ビタミンB群は牛肉・豚肉・鶏肉、卵、いわし、かつお、ほうれんそう、モロヘイヤ、まいたけ、エリンギ、枝豆、納豆、牛乳、玄米などの食品に多く含まれています。ビタミンB群を十分摂取すると、体の疲労だけでなく、神経性の疲労も解消しやすくなります。同時に疲労の原因になる貧血予防にも役立ちます。さらにうれしいことに、食事がエネルギーとして効率よく燃焼されるので、ダイエット効果もあります。

一つの食品にビタミンB群のすべてが多く含まれていなくても、さまざまな食品を食べることで、ビタミンB群の一部やビタミンCも補給できます。できるだけ食べる食品のパラエティーを豊富にしましょう。

なお、ビタミンCもB群も、体にとっておけない水溶性ビタミンです。毎日積極的に取って、夏バテに打ち勝ちましょう！



Column

グレープフルーツと 薬の飲み合わせには注意

果物の生食が難しい場合は、手軽に飲めるオレンジやグレープフルーツの果汁100%ジュースがお薦めです。どちらもクエン酸は豊富ですが、ビタミンCとビタミンB群の一種であるパントテン酸はオレンジジュースの方が豊富です。

ただし、高血圧やコレステロールの医薬品を使用している人は要注意。これらの薬は、グレープフルーツやグレープフルーツジュースと飲み合わせることは禁止とされていますので、ご注意ください。

交 差 点

[全国からのお便り]

求む、地球温暖化対策！

佐賀県 江口 泰寛

子どもの頃は夏が大好きで、暑くなるとワクワクしていました。最近では地球温暖化によって年々猛暑となり、九州では一年間の半分くらいが夏のようなイメージです。教室にはクーラーが取り付けられています。子どもたちの体熱で、ほとんど焼け石に水といった感じ

です。ここまでくると、本当に世界的に地球温暖化対策をやらないと、人類が滅亡するんじゃないかと思ってしまう。小さな利益を求めて戦争なんかやっている場合じゃないと本気で思っています。

教え子たちに支えられながら

兵庫県 東畑 優太

勤続15年が過ぎました。教え子は今もう社会人になっている子たちもいて、自分が年を取ったことの悲しみより、彼らに久しぶりに会った時の成長した姿を見て、本当に頼もしく嬉しく思います。

我が子が通う保育所の先生になった教え子に、毎日親子共々お世話になっています。また、小学校教員となった教え子に研修会で会ったときは、いつもと違った緊張感があり、良い刺激をもらっています。

クイズ

神奈川県 高橋 ひろみ

昨年度の話です。学級で席替えを行い、新しい班で新たな掃除分担当を決めることになりました。掃除場所は3カ所あり、いつもは班長がじゃんけんをして決めるのですが、時間もあつたので、3択クイズ10問を出題し、得点が多かった班から選択できることにしました。

第1問、先生の年齢は？
第2問、先生のお母さんの名前は？
第3問、先生が昨晩食べたものは？

教職に 魅力を感じられるように

静岡県 水谷 良治

昨春から拠点校指導員（初任者教員指導員）として再任用勤務をさせていただいています。

我武者羅にやってきた37年間と比べて、精神的なゆとりが出て学校や先生方を少し違う視点から見ることがになりました。

学習指導要領が改定される度に新たな教育施策が示され、その対応に四苦八苦してきた現役時代を振り返りながらも、社会や保護者の学校に対する意識の変化に加え、ここ3年間のコロナ禍に振り回されている現場の苦勞は本当に大変だと思えます。

「令和の日本型学校教育」が示され、改めて学校の存在意義が再認識されているのではないのでしょうか。先進諸国と比べて遅れていた、学校のICT環境も一気に進みました。その気になればできるじゃないかという感想です。

国は教育にもっとお金をかけ、若い人が学校や教職に魅力を感じられるようになることを期待します。

結婚式

茨城県 渡辺 朝美

先日、同じ勤務先で働く同期の結婚式に出席しました。結婚式に出席するのは初めてでしたが、家族や友人、同僚に囲まれた温かい式に大変感動しました。

同期の新婦もいつも以上に美しく、楽しく参加させていただいたのですが、ひとつ気になることが。自分たち（同僚）と新郎友人（野球仲間）のテーブルだけ、料理の食べ終わりが異常に早いのです。

自分が勤務している特別支援学校では、児童・生徒の支援などもあり、ゆつくり給食を食べることはできませんが、食事を味わい、よく噛んで食べることの大切さを改めて実感しました。

部活動について

千葉県 伊藤 純子

私の勤務する中学校は小規模校である。ひとりで全校の国語授業を担当し、教材研究の毎日目まぐるしい。放課後になれば部活動へ。

ソフトテニス部員は男女合わせて6人。大会会場で生徒の練習相手をとめることもあった。

ソフトテニスは経験があるので、大変ではあるがやはり自分が好きなスポーツを生徒とともにできるのは喜びである。部活動が地域移行になるといわれ複雑な気持ちである。

今後の動きも気になるが、今は生徒の心と体と技術の向上をめざし、コートに立っている。

だいぶお姉さんになってきているが、それでもテニスの楽しさを伝えていきたいと思う。



演劇

大阪府 吉岡 潤子

私は演劇が好きです。観るのもするの好きです。「する」方は、なかなか機会がないのですが、市民演劇に参加したことがあります。教室で女優になった気分が絵本を読んだり教科書を読んだりもしています。

「観る」方ですが、最近3つの劇を観ました。1つ目は、家同士のケンカ。2つ目は、国同士の領土争い。3つ目は、戦後生きていくために女性

性は自分を犠牲にし、幸せになれなかつたというお話。どれも戦争が絡んでいて偶然なのかもしれないが今のご時世と合わさって、劇の内容の素晴らしさより何か恐ろしさを感じてしまいました。どんな方法であれ平和を大切にしなければならぬ、と強く思いました。



小さなことの積み重ね

岐阜県 渡邊 里美

近所の公民館に、中学生の娘と2人で本を借りに行った時のことです。職員の方が、娘に声をかけてくださいました。

「先日の体育祭で、応援合戦の審査員だった私を案内してくれたよね。学校報や主張大会で名前を見たことはあったけど、直接会えて嬉しかったよ。それから、公民館に『いつもありがとう』のメッセージをくれたよね。職員みんなが喜んでいたら」

家の中ではちょっとびり反抗期かなと思う娘。でも、外では彼女なりに頑張っていることを、職員の方のお話を通して知ることができました。そして、娘の頑張りを温かく見守ってくださる方々に対し、親として感謝の思いがいっぱいになりました。

娘には、これからも周りの方を大切にして学校生活を楽しんでほしいと願っています。親である私も、娘に負けないように、ひとつひとつの仕事を楽しみながら頑張ろうと改めて思いました。

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？



第147回通常総代会報告

第147回通常総代会を開催〈6/29〉

2023年6月29日、東京のラポール日教済で教職員共済の第147回通常総代会が開催され、「2022年度事業報告・決算関係書類承認の件」、「2022年度剰余金処分の件」、「2023年度事業計画設定に関する件」、「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。

2022年度事業報告

前年度に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい環境下での事業運営となりましたが、教職員の皆さまへ共済を通じた「あんしん」をお届けするため、役員一丸となって取り組んできました。

2019年度より取組を開始した新採用者に対する「総合共済+トリプルガード一体型募集」は、新規契約件数1,267件と過去最高の実績となりました。

また、子育て世代への推進支援として昨年度新たに導入したオンライン面談システムは、子育て世代にとどまらず遠隔地の教職員の面談等、活用が広がっています。

資産等の状況については、総資産が7,734.5億円に、負債合計は6,670.4億円となりました。純資産は1,064.1億円となり、そのうち組合員出資金は、170.1億円となりました。

損益については、経常収益が648.0億円、経常費用が594.8億円となり、経常剰余金は53.2億円となりました。なお、剰余金から利用分量割戻を行います。割戻金は掛金100円につき、火災共済15.2円、団体生命共済9.9円、医療共済10.9円、自動車共済4.4円となります。

詳しい決算内容につきましては、ホームページでご確認ください。



教職員共済
<https://www.kyousyokuin.or.jp/>



総代会にて挨拶する岡島真砂樹理事長

| | |
|-------------|-------------|
| 組合員数 | 51万362人 |
| 契約件数 | 116万1,802件 |
| 共済掛金 | 305億2,408万円 |
| 共済金支払件数 | 26万2,531件 |
| 共済金支払額 | 403億3,634万円 |
| ※2023年3月末現在 | |

2023年度事業計画

2023年5月より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが「5類」に変更となり、学校現場を含め、社会は正常化に向かっています。教職員共済においても共済運動の原点に立ち返り、コロナ禍で制約されていた教職員の皆さまとの対面での接点を増やし、相互扶助の輪をさらに広げていきます。

また、組合員サービス強化の一環として、ご契約後の各種手続きの利便性向上のため、マイページおよびLINE公式アカウントの開設に向け準備を進めます。2024年2月までにシステム構築を完了させる予定です。

役員の補欠選挙について

今総代会では、高橋正友常務理事、吉川正智理事の退任に伴い、役員の補欠選挙が行われ、次の方が選出されました。任期は2024年3月までです。

〈理事〉 倉澤隆行 (推薦団体:日本私立学校振興・共済事業団)
 〈理事〉 小野山享宏 (推薦団体:日本高等学校教職員組合) ※敬称略

※選出後の理事会にて、倉澤理事は常務理事となることが決定しました。

ご加入者の声を紹介します

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。教職員共済では「ご加入者の声」を募集中です。ホームページで公開中の「声」から一部をご紹介します。

もしも共済に入っていなかったら…

離島に赴任して2年目の秋、大型の台風が島を直撃しました。これまでも台風を経験していたこともあり、「今回も大丈夫だろう」という過信がありました。しかし雨戸を閉めていても窓が大きく室内側に膨らみ始め、壁も雨が伝って濡れていました。「これは大変だ」と思った次の瞬間、メリメリメリっと大きな音がして家の中にザーザーと雨が降り始めました。アパートの屋根が飛んだのです。一晩、避難所で過ごした翌日、被害に遭った我が家を見に行くと「よく無事でいられた」と驚くほど荒れ果てていました。

命が助かったあとは、経済的な心配が襲ってきました。教職員共済の「総合共済」「火災共済・自然災害共済」に加入していたので事業所へ連絡をとると、町から罹災証明書をもらうことや請求書類の書き方などを丁寧に説明してくれました。請求から1カ月後には、共済金が振り込まれてほっとしたことを覚えています。

被災時に慌てて飛び出したため、家財はびしょ濡れ。しっかり拭いたり乾かしたりして使っていた電化製品なども、しばらくすると使えなくなったので、「もしも共済に入っていなかったら…」と考えるとぞっとします。今でも全国各地で起こる自然災害のニュースを目にするたびに、当時のことを思い出します。次々に手伝いに来てくださった同僚や保護者の皆さま、心配して声をかけてくださった地域の皆さまには、今でも感謝の気持ちでいっぱいです。

ご加入者の声はこちらから



鹿児島県のご加入者さま

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。

たとえば…

「総合共済に助けていただきました。感謝、感謝です」
 「急な入院で大きな出費に頭を痛めておりましたところ、大変助かりました」
 「みんなが少しずつつ出し合い、助け合うという精神がすばらしく思います」

あなたの「声」もお寄せください。

応募の詳細については、ホームページをご覧ください。

詳細はこちらから



掲載採用者へは、図書カードを進呈!



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こちらから



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.187

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)

ヒント バケツをひっくり返したような
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・瀧川 真美

タテのカギ

1. チョコレートの原材料
2. 地面に敷くもの
3. チューリップが国花です
4. 倍〇、円周〇
6. 転んだ時など上手にとりたい
8. 冬のおはぎの別名。
10. 住宅ローンで銀行が持つ権利。〇〇権
12. プラスしていこう
14. 焼肉ではレモンやネギ塩をつけがち
15. こんがり焼けました!
18. 例えばイベント運営の裏方さんの名称
19. 表の反対
21. 最近では将棋に人気を取られがち...
22. 下半身を構成する大きなパーツ
23. プログラムにあると困ります

ヨコのカギ

1. 頭がキーン!
5. 世界最大の草食動物
7. 掃除後にこれがあるとやり直し
9. 〇〇! オカワリ! マテ!
11. 和室にあるもの
13. 食事の前の挨拶
16. 朝、離れがたいのです
17. そのたびに確認してください。
19. 畑にある真っすぐな盛り土
20. カランコロンと鳴る履物
22. お風呂には浴槽とコレがあります
24. タテ21で使う白黒のアイテム
25. ログインとセットです

「〇〇確認」

185号の正解

「コンペイトウ」
応募総数791通(正解777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。応募、投稿はいただけません。



切り取り線

切り取り線

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