

2024  
WINTER  
vol. 189



# 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>16</sup>  
スマホ触らずに  
何時間過ごせますか？



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

2024年 vol.189

## CONTENTS

- 2 組合員の皆さまの「あんしん」を守るために  
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<sup>®</sup> 富山県 かまぼこ
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」<sup>⑩</sup>  
スマホ触らずに  
何時間過ごせますか?  
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 6 講演レポート  
関東大震災から100年、  
私たちが今できること
- 8 災害時の食に備えよう!  
いつもの味で、非常時でも安心!
- 10 不機嫌な教室<sup>⑫</sup>  
いじめによる経済的損失  
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
- 12 あした元気に<sup>⑭</sup>  
目の疲れに効果的な栄養成分?
- 14 交差点〔全国からのお便り〕
- 16 NOTICE〔教職員共済ニュース〕
- 18 ご加入者の「声」、編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生<sup>⑮</sup> めまたこうたろう
- 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〉雪だるまの中に…

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:とやま観光推進機構

## 旨いもん<sup>®</sup> No.48

### 富山県 かまぼこ

富山のかまぼこは魚のすり身を赤皮(着色したすり身)や昆布などで巻き、彩りよくまとめた練り製品で、よくある板かまぼこは見た目が異なります。

私は千葉県で採用されましたが生まれも育ちも富山県なので、富山では引き出物の定番である細工かまぼこを、結婚式の引出物に加えたぐらいです。

よく考えると、子ども時代は食卓に当たり前のように並んでいたかまぼこ。焼いたり、煮物のアクセントだったり、お雑煮に入っていたりと、毎日欠かさず食べていました。しかし、千葉県に来てから、スーパーには陳列していることもあまりなく、食べなくなりました。

そんなあるとき、近所のスーパーの向かいに、懐かしい地名とともに、練り製品のお店の案内がありました。ご縁があり、千葉県でも出店することになったそうです。

そのお店に通って、またかまぼこを食卓に出そうかな? 子どもたちにもハンバーグもおいしいけれど、魚でできたかまぼこをいっぱい食べて、大きくなってね!と伝えていこうと思っています。

(千葉県立千葉西高等学校 小嶋 麻依子様より)

「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!



## 組合員の皆さまの「あんしん」を守るために

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。2024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。

2023年は長期にわたるロシアのウクライナ侵攻に加え、ガザ地区における紛争の激化など、平和・人権が脅かされる事態が続き、世界的にさまざまな不安や混乱がもたらされました。

新型コロナウイルス感染症に関しては一定落ち着いたものの、例年より早く流行が始まったインフルエンザが学校閉鎖・学級閉鎖をもたらすなど、学校現場に影響を及ぼしました。ウイルス感染症の不安は依然として続いています。

また、昨年は5月の石川県能登地方での地震に始まり、6月以降も梅雨前線による局地的大雨、台風の影響による暴風雨等の自然災害が全国各地で発生しました。災害が発生した際には、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・対応等を迅速に行い、被災された皆さまに共済金をお届けいたしました。

地球の温暖化から沸騰化へ。今後増えてゆくとされる自然災害への備えとして、組合員の皆さまが少しでも安心して暮らしているよう、今年4月には火災共済・自然災害共済の改定を行い、相互扶助の輪をさらに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

教職員のことを誰よりも知っているから…  
万一の自動車事故は、お任せください!

ただいま お見積りキャンペーン 実施中!  
2024年2月29日まで

自動車共済の資料&見積書をご請求いただいた方に

あむりん CAFE 2個  
ドリップコーヒー  
もれなくプレゼント!



アクセスは  
こちらから!



イメージキャラクター  
「あむりん」

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

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

# スマホ触らずに 何時間過ごせますか？

ほんの10年前にはそうではなかったのに、今や生活に欠かせないスマートフォンやタブレット端末。何をやるわけでもなく、目的も決めずに触ってしまう…。そんな人も少なくないでしょう。でもそのスマホ時間、本当に必要ですか？

## デバイスコントロールで スマホ生活にメリハリを！

いきなりですが、普段何気なく使っているスマホやタブレット。一日の中で触らない時間はどのくらいありますか？

二期に講演で訪れた学校で子どもたちに「お家の人はスマホどれくらい使ってる？」と尋ねると、「ずっと使ってる！」「父ちゃんは、ご飯が終わってソファでずっとスマホで何かしている」「ママは、ご飯前に料理のレシピを見てるって言うけど、この前はゲームしてた」と口々に答えてくれました。

子どもたちは家族がスマホやタブレットを使っている姿をよく見えています。子どものスマホやタブレットの使用時間に制限をつけている家庭も多いでしょう。教職員共済だより176号の「一日のタイムスケジュール」を見直してみましょう。でも書きましたが、もしかして子どもたちだけにそのルールを当てはめていませんか？

スマホでゲームをするのもYouTubeを見るのも、SNSをチェックしたりレシピ検索するのも大賛成です。ですが、寝室に入ってからなんとなく

くスマホを触って過ごし、目覚ましアラームをセットして寝る生活を送っている大人や子どもが増えているようです。

寝る時にはネットにつながる機器を部屋に持ち込まないデバイス（スマホ・タブレット・ゲーム機）コントロールが大切です。スマホがないと朝起きれないというのならば、目覚まし時計を買いませんか。保護者の方へは、子どもに目覚まし時計を誕生日プレゼントにしてはどうでしょうかと伝えていきます。

## スマホがなくても 案外困らない

私は就寝時、スマホをリビングに置いて充電しています。仕事上仕方なくスマホやタブレット、パソコンを使いますが、必要ない時は触りません。日中、スマホは着電に対応するために、机の上に置いたり、外出時はブック型でシヨルダーになるスマホケースに入れて持ち歩きますが、一人で外食する時などは、食べること集中、もしくは周りの景色や状況などをモニタリングしながら、ぼーっと過ごしています。

つい先日こんなことがありました

毎日だからこそ、時間のやりくりを考えるきっかけにはどうでしょう。もちろん大人だけではありません、子どもと一緒に『family time』（家族の時間）を考えて、一日の過ごし方を振り返ってみるのも良いかもしれません。

## 都会でも地方でもある 歩きスマホのリスク

スマホを触るといえば、歩きスマホ。周りでよく見かけませんか？歩きスマホをして人と接触したり、しそうななったり、逆に歩きスマホの人にぶつかわれた経験はありませんか？歩きスマホをしていて駅のホームから転落、遮断機内で立ち止まってしまい電車と接触など、さまざまな事故も起きています。

図1 ■ 年別救急搬送人員

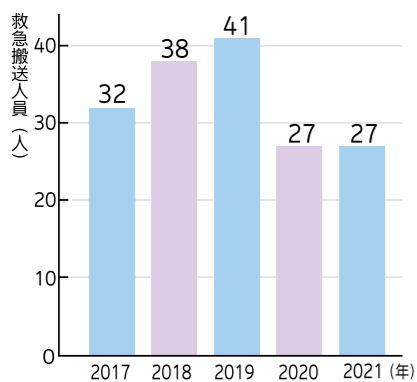


図2 ■ 年齢区分別救急搬送人員

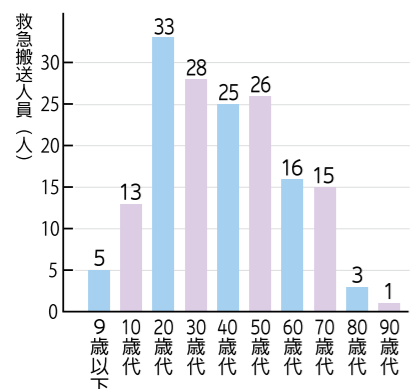
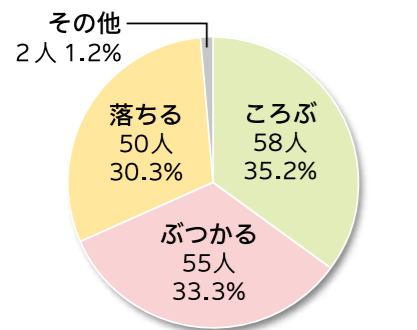


図3 ■ 事故種別ごとの救急搬送人員



出典：歩きスマホ等に係る事故に注意！（東京消防庁）

東京消防庁管内の統計（東京都のうち稲城市、島しょ地区を除く）によると、2017年から2021年の5年間で『歩きながら』『自転車に乗りながら』などの歩きスマホ等に係る事故により、救急搬送されたのは165人（図1）。年齢層では20代～50代が多くなっています（図2）。つまり、子どもよりも大人の歩きスマホを問題視する必要があります。

「東京だから、歩きスマホの事故が多い」というかもしれません。都会と地方では、歩きスマホのリスクが異なっているのは事実でしょう。地方によっては、そもそも電車が通っていない地域もあります。自転車通学ならば、スマホを見ながら自転車で乗るのが常習化しているかもしれません。バスで通学している子どもたちなら、バス停で下車し田

んぼのあぜ道を歩きスマホしているのでは？足を踏み外し、田んぼや用水路に落ちるかもしれません。街灯のぼほない夜道を、歩きスマホしている姿を想像してください。スマホの画面の明かりに照らされて、顔立ちが夜道に浮かび上がっているでしょう。後ろをつけている誰かがいる、気づかないかも…。

都会でも地方でも、歩きスマホは命に係わるケースもありますので、ダメなことや危険なことを具体的に、繰り返し伝えましょう。そもそも歩きながらスマホを見る必要性って、ありませんよね。

子どもは親をよく見ていると最初に触れましたが、学校や大型ショッピングセンターの駐輪場では自転車に施錠しても、家に帰った時は施錠しない。

た。とある学校へ講演に向かったところ、学校の駐車場に着いたら満車状態。どこに車を停めてよいかかわからず学校に電話しようとしたら、カバンの中にスマホがない！自分の事務所で電話対応をして、そのまま机の上に忘れて出たようです。講演時、子どもたちに「今日はスマホを忘れてきて無いの」と話すと、みんな「それは大変だ！」といった反応がありました。でもその日スマホが無くて困ったことといえば、講演時いつも撮影している、体育館の壁に設置されている校歌が撮れなかったこと、講演中に時間がわからないため担当の先生が使用している目覚まし時計をお借りしなければいけなかったことだけです。

みなさんはどうでしょう？スマホやタブレットがなくて困ることを考えてみてください。絶対ないと困る時って、意外と少ないのではないのでしょうか。

使用目的が無い時は、スマホやタブレットを触らない時間をあえて作ることで、今流行りの『me time』（私時間、自分のための時間）が生まれます。自分がやりたいことをメモなどに書き可視化して、なんとなくスマホやタブレットを触っていた時間をその時間で出来ることに変換するのです。忙しい



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、普通の子どものネットトラブルに青ざめる一知らない』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）

●「教職員共済だより」のバックナンバーは、教職員共済ホームページの「楽しむ・応募・投稿」からお読みいただけます。  
●学校現場でネットに関わる疑問、お悩み事などありましたら、最終ページのハガキや「教職員共済オンライン」の応募フォームからお寄せください。



# 関東大震災から100年、 私たちが今できること

講演  
レポート

2023年8月、神奈川県教育会館が主催する「かながわ教育シンポジウム」が開催されました。テーマは『関東大震災から100年、子どもたちに地震災害をどのように伝え、私たちは何をすべきか』。各講演の中から、特に教育現場に関わる部分をピックアップしてご紹介します。

## ゆれる大地を学ぶ

神奈川県温泉地学研究所  
主任研究員 小田原 啓氏

地球の表面は13枚ほどのプレートに分かれていて、多くの地震はそのプレート境界で発生します。日本列島はユーラシア、北米、フィリピン海、太平洋プレートという4つのプレートの上に乗っています。日本で地震が多いのは、国土全体が複数のプレートの境界に位置しているためです。そんな地震多発国において、地震への備えとなる防災では「自助、共助、公助」が大切だといわれます。その中でも自助の力を高めるには、学校現場での防災教育がきわめて重要だと考えます。

地震についての授業というと、地学(理科)がほとんどで、地震発生のしくみの学習が多いはず。この枠組みを広げて、各教科の授業で防災を取り入れてほしいと考えます。たとえば社会科の授業で古地図を使って、自分たちの住む地域の歴史を調べてみてはどうでしょうか。埼

玉大学の『今昔マップ on the web』を使えば、時間をさかのぼって複数の年代の古地図を閲覧できますし、農業・食品産業技術総合研究機構の『歴史的農業環境閲覧システム』を使うと、明治期に測量された「迅速則図」の閲覧が可能です。こういったツールを使うことで土地利用の変遷が分かり、その土地に元々何があったのか、地盤が強いのか弱いのかを判断するのに役立ちます。

他の教科でも、防災テーマを扱えます。震災にまつわる碑文を読解する(国語)、P波とS波の違いから震源までの距離を計算する(数学)、避難経路を外国人に説明する(英語)、限られた材料で防災グッズを作る(技術)、火おこしして、炊き出しを体験する(家庭)などです。大切なのは子どもたちが自身の体験を通して学ぶことです。教科書や本だけで学ぶのではなく、フィールドワークに連れ出すなど、実体験することでおのずと防災への関心は高まるのではないのでしょうか。そうした試みが増えることを期待します。

現地入りし、5年間で219校に197名が派遣されました。一方、災害時の活動と同等かそれ以上に、平時の活動が重要だと考えています。具体的には、全国各地の学校や各種団体に講師を派遣して防災教育の推進に努めるほか、学校を中心とした地域の防災体制の整備をお手伝いしています。また、メンバーのスキル向上も欠かせません。防災についての専門知識と実践的対応能力の習得をめざして、定期的な訓練・研修を実施しています。

被災地支援を行う際の手引き『EARTHハンドブック』はきわめて実用的なマニュアルで、避難所運営のポイントから、必要な各種資料の様式集まで、被災地の学校に必要なほぼ全ての情報を網羅しています。過去の災害での被災者の生の声も数多く掲載しています。兵庫県教育委員会ホームページからダウンロードできますので、ぜひ活用ください。

ありがたいことに近年、他県でも、私たちと同様の組織が立ち上げられています。熊本県の「熊本県学校支援チーム」をはじめ、宮城、三重、岡山で支援チームが誕生しました。今後は、各地域の組織間でも連携を図りながら、防災教育の裾野をさらに広げていきたいと思っています。

## 防災・減災を念頭においた 学校教育活動における学び

(二財)防災教育推進協会  
常務理事・事務局長 濱口 和久氏

防災教育推進協会では、防災検定、ジュニア防災検定の実施、小中高大での防災教育の出前授業などを行っています。

私は出前授業で子どもたちに話す際、必ず「知災」と「備災」という2つのキーワードを紹介しています。

知災は、災害の歴史を知る、あるいは自分の住む地域を知るといった意味です。備災は、災害を避けようのない現実として捉えて、しっかりと備える力、いわば心構えのことで、災害について正しく知り、しっかりと備えることが、防災力を高める近道なのです。

たとえば、防災授業で「世界の震源分布」を紹介する際、過去に起きた地震の震源地を赤い点で記した世界地図で、日本全域が真っ赤であることに、多くの子どもたちが衝撃を受けます。そして、「日本で暮ら

すには、地震のリスクは避けられない」といねいに説明すると、子どもたちはきちんと理解した上で、では助かるために何をすればいいのかと真剣に考え始めます。

また、子ども向けの防災教育には、本人の防災意識を高めることに加えて、その保護者である大人の行動を変容するという意義もあります。

多くの人が寝ている早朝に発生した阪神・淡路大震災では、死因の多くが家屋の倒壊や家具の転倒による圧迫死だったという事実を子どもたちに伝えて、建物の耐震化や家具等を固定することの大切さについて話します。すると、子どもたちは「今日、学校でこういうことを教えてもらった」と、その内容を保護者に伝えてくれます。話を聞いた保護者の中には「子どもが言うのなら…」と、子ども部屋家具の転倒防止策を講じる人もいます。

つまり、子どもに向けて防災教育をする中で、その親の防災意識にまで良い影響を与えられるのです。

防災教育の基本は、自助の意識を醸成することです。自助がなければ共助や公助も成り立たないと思います。学校における防災教育は、自助の力を育む重要な取組なので、どうか協力をお願いします。

## 大規模な自然災害が生じた際、 学校に求められる機能と教職員

震災・学校支援チーム「EARTH」  
学校教育班班長 立野 亮氏

私たち「EARTH」は、被災した学校を支援する教職員による組織です。正式名称は震災・学校支援チーム (Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo) とい、阪神・淡路大震災をきっかけに結成されました。教員、養護教諭、栄養教諭、学校事務職員、カウンセラーなどで構成されており、結成当初は90人でしたが、現在では230名に増えました。

組織は5つの班で構成されています。学校に開設された避難所の運営支援を行う「避難所運営班」。学校の早期再開に向けた支援と応急対策を行う「学校教育班」。児童生徒、保護者、教職員の心のケアを行う「心のケア班」。学校給食の早期再開と、避難所の食生活の支援を行う「学校給食班」。そして、各班を統率する「研究・企画班」です。

過去に行った最大規模の被災地派遣は、2011年3月11日の東日本大震災です。発災から5日目の15日には先遣隊として最初の3名が

## シンポジウムでのQ&A

Q 学校の避難訓練が形骸化してしまい、生徒も教職員も緊張感を持って臨んでいません。

A 通常の訓練であっても、「今日の訓練のテーマは○○」というように、めあてを明確にすることが大切です。また、訓練後に振り返る時間を設けることも有効です。生徒各自にワークシートを書かせたり、クラス内の少人数グループで話し合ったりしてはいかがでしょうか。

Q 子どもたちの防災への関心を高めるためのアドバイスはありますか？

A 子どもの意識を「自ら進んで行動しなければ」と転換するような仕掛けが必要です。自分たちで調べものをして考えたり、どこかに足を運んだり、実際に行動を伴う学習を行うことで、より積極的に防災に取り組めるのではないのでしょうか。

## 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、地震補償をプラス！風水害の補償もさらに充実します！

**火災共済**  
住宅災害等給付金付火災共済  
**自然災害共済**



「今昔マップ on the web」 <https://ktgis.net/kjmapw/> ※非対応エリアあり  
「歴史的農業環境閲覧システム」 <https://habs.rad.naro.go.jp/> ※関東エリアのみ  
「EARTHハンドブック」 <https://www2.hyogo-c.ed.jp/hpe/kikaku/project/earthhandbook/>

# 災害時の食に 備えよう!

♥いつもの味で、非常時でも安心!♥

地震や豪雨などの自然災害はいつ、どこで起きるかわかりません。いざというときに慌てないためにも、日頃からの備えが大切です。普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

## ローリングストックで 食材を備蓄する

今や電気がなければ何もできない時代。災害で水や火が使えなくても大変ですが、停電だけでも困ってしまいます。いつものように食事を作り、食べることはできません。そんな大変なときでも最低限の食事が

取れるよう水や食材を準備しておきたいものです。非常食の準備、どうされていますか。  
長期保存できるいわゆる非常食はおいしくなっているとはいえ、価格も高く、数年に1度の交換も大変です。そこで最近人気なのが「ローリングストック」という非常食の準備の仕方です。常温で比較的長持ちする食品を備蓄し、半年に1回くらいのペースで食べて消費し、また新しい物を購入・買い足すというやり方です。つまり買い置きを少し多めにし、それを日常食として食べて消費し、回転させていくのですが、これなら、インフルエンザなどの感染症で買い物に行けないときにも安心です。何よりいつも食べている物を準備できるので、子どもや高齢者が食べやすい物、好き嫌いを考慮して準備できるので安心です。

ローリングストックする場合、日常にも食べられる缶詰、レトルト食品、乾物、カップ麺、インスタント食品など、好きな物を選んで準備します。常温で保存できること、半年以上賞味期限がある物を選びます。最低3日分、できれば1週間分の量を用意しておきましょう。  
併せて備蓄するといいい物が、自分や家族

し、食べて、片付けるといふものです。電子レンジはありませんし、水も豊富に使えません。そんな不便な場所で、いろいろな工夫をして食事を作り、食べる経験がいろいろというときに役立ちます。電気や水道のありがたさが実感できます。日帰りのデイキャンプ（ピクニック）でも、水や電気がない所でカセットコンロを使って料理するだけでも良い経験になります。このキャンプを楽しくできれば、停電や断水などのときにも、キャンプ気分でも乗り越えることができると思います。

さらに、備蓄食品はそのまま食べるだけでなく、幾つか組み合わせる料理もあります。缶詰やインスタント食品などは味が濃いめなので、日常の中で食べて消費する場合なら、野菜を加えて具を増やしたり、卵でとじたりするのがお勧め。非常時で備蓄食品しかない場合は、切り干し大根、乾燥ワカメ、ツナなどの水煮缶詰を加えると、量も増え、また、繊維質もたっぷり取れます。なお、塩分が気になる場合は、減塩、無塩のものを使用しましょう。

## 便利な 備蓄食品を使った 火がなくても鍋がなくても 作れるレシピ

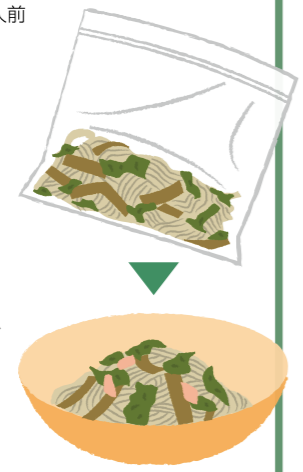
ツナ・ワカメ・  
切り干し大根の **和え物**

**材料** ※作りやすい量・2,3人前  
切り干し大根 …… 20g  
乾燥ワカメ …… 5g  
ツナ缶(水煮) …… 1缶70g  
メンマ(瓶詰) …… 1瓶  
お好みでしょうゆなど

### 作り方

- 1 ビニール袋に切り干し大根、乾燥ワカメを入れて、水を入れて戻し、水気を切る。
- 2 ツナ(汁ごと)、メンマ(汁ごと)を加えてよくもんで混ぜる。
- 3 しょうゆ、ポン酢などを加え、味を調え、よくもんで混ぜる。しばらく置いて味をなじませるとおいしくなります。

- ★メンマなど、味の濃い瓶詰を調味料と具材に使うのがポイント。
- ★メンマの他に、漬物、なめたけ、のりの佃煮などの瓶詰でも作れます。



## 非常用持ち出しバックの準備 できていますか?



自宅が被災したときなどは、安全な場所に避難することになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

### 非常用持ち出しバック

- |  |                               |                                     |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水                             | <input type="checkbox"/> マスク  | <input type="checkbox"/> 毛布、タオル     |
| <input type="checkbox"/> 食料品<br>(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 軍手   | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品<br>(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)     | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ    |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)   | <input type="checkbox"/> 衣類   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん                     | <input type="checkbox"/> 下着   | <input type="checkbox"/> 洗面用具       |

★乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。



## 防災キャンプを やってみよう!

ローリングストックした食品を使って、ぜひやっていただきたいのが、防災キャンプです。キャンプ場など、電気も水道も近くにない場所で、備蓄食品を工夫して料理



が好きな味の物。ふりかけや瓶詰、調味料など、好みの味にするための物も用意しておくこと、白飯のおかずにもなり、缶詰やインスタント食品の「味変」にも使えます。災害時とはいえ、子どもなどは慣れない食事は食べにくいので、食べ慣れている味や、食欲がないときでも食べやすいものを備蓄しましょう。

(出典)あしたの暮らしをわかりやすく「政府広報オンライン」に基づき作成

# いじめによる 経済的損失

## 近年のいじめ関連の研究

いじめが被害者の心理的・社会的適応に悪影響を与えることは、今では広く知られています。

これまでの連載(⑬、⑭)\*では、「精神的な不健康」「身体的な不健康」などの大きな分類ごとに、多数の研究データを再分析して統合する「メタ分析」で得られた知見を紹介してきました。

これに対して今回の記事ではまず、同じようにメタ分析やシステムティック・レビューと呼ばれる手法を用いた研究を取り上げつつも、より具体的な個々の側面に関する研究が進んでいることを紹介します(表)。いじめの被害や加害が、実にさまざまなリスクに関わっていることがわかります。

## いじめ被害で生じる経済的損失

次に、いじめの結果として起こるさまざまな問題がどの程度の経済的損失をもたらしているかを推計した、オーストラリアの研究を紹介します。

いじめは他者の人権を侵害する行為であり、そもそも看過されてはならない問題ですが、当事者の主観的な苦しみを第三者が推し量るのは難しいものです。これに対して経済的損失を金額で捉えようと、他の問題と同じように金額で評価できる側面との規模の比較が容易になります。

クイーンズランド工科大学のJadambaaらが2021年に公表した論文では、まずシステムティック・レビューとメタ分析を用いていじめ被害に関連する各種の数値を推計した

うえで、それらをもとに、2016年にいじめの被害によって生じた経済的コストを試算しています。

この研究では、いじめ被害による経済的損失を、「医療コスト」「教育コスト」「被害者の保護者の生産性の低下」に分けて推計してから、合算しました。「医療コスト」としては、いじめの被害に遭うことは不安障害、うつ病、自傷行為、喫煙と、各種の障害や行動上のリスクをもたらすことが分かっています。先行研究をもとに、「いじめの被害経験率はこのくらいか」「いじめの被害に遭うことはどの程度各種のリスクを高めるか」を推計できますが、これらの数値を使うと、各種の症状を持つ人々のうち何パーセント程度がいじめを受けたことで押し上げられたリスクによるものかも推計することができません。

らに、このいじめ被害により押し上げられた分の比率と、医療予算のうちこれらの問題に対して用いられている金額全体とをかけ合わせると、一体いくらの支出がいじめ被害によって余分に生じたものであるかも推計できます。

Jadambaaらの推計によれば、いじめ被害によって2016年のオーストラリアで生じた追加の医療支出はうつ病で3億2200万豪ドル、不安障害で1億4700万豪ドルなど、合わせて7億5000万豪ドル(2016年末の為替相場で、約630億円。以下同)と推計されました。

また、「教育コスト」としてはいじめへの対応のために追加で生じている人件費(教職員やスクールカウンセラーなど)を、「被害者の保護者の生産性の低下」としてはいじめ被害を受けて自宅にいる児童・生徒の世話のために欠勤になると思われる親が本来なら最低賃金での労働に従事できたとした場合の賃金総額を、算入しました。

このようにして推計した経済的損失の総額は、7億6300万豪ドル(約644億円)にのびりました。オーストラリアが2016年時点で人口2千数百万人、ドル換算のGD

Pで日本の4分の1強と経済規模の小さな国であることを考えると、この損失はかなり重いものです。いじめ予防プログラムにより、発生数を例えば1割や2割程度減らすだけでも、財政上のメリットは大きなものになるでしょう。

もちろんこれらの推計は厳密なものではありません。また、被害経験によって生じる損失の一部のみを勘定に入れたものです。例えば、いじめ被害者が将来的に稼得労働に従事できなくなることに伴う機会損失や、

加害者側が行為をエスカレートさせて犯罪者になることによつて生じるコストなどは、計算に含まれていません。しかし、いじめが被害者を苦しめるだけでなく、経済にもダメージを与えているその規模感を大まかにつかむには、有用でしょう。

## いじめ対策を実施することは経済対策にも通じる

さて、日本でも教育予算をめぐってさまざまな議論があります。給食費無償化や教職員1人当たりの児

童生徒数の縮小なども遅々として進みませんが、いじめの予防や対処のための人的リソースを増強したり、有効な予防・介入プログラムを導入したりするための予算を増やすことも、検討されるべきでしょう。

そうした政策議論をするうえで、いじめという個人的に見える問題が、国レベルでは莫大な損失となっているかもしれないという視点は、とても重要です。いじめを予防し、早期に介入できる体制を整えることは児童生徒の人権尊重の観点から必要不可欠ですが、莫大な経済的損失の削減にもつながるため、たとえ国の財政事情が厳しいとしても(むしろ、厳しいからこそ)実現できるものかもしれません。

表 近年のいじめ関連の研究

身体的影響
<ul style="list-style-type: none"> <li>いじめ被害と頭痛に関連(Poleseら, 2022)。</li> <li>いじめ被害と便秘に関連(Liyanarachchiら, 2022)。</li> <li>いじめと摂食障害に関連(Dayら, 2022)。</li> <li>肥満の影響因子の約10分の1が、いじめ被害や仲間集団によって占められている(Lehmannら, 2020)。</li> </ul>
精神的影響
<ul style="list-style-type: none"> <li>いじめ被害が、青年期の健康に関するQOLや、メンタルヘルスの低下につながる(Dubeyら, 2022)。</li> <li>いじめ被害などが、成人期の精神疾患の危険因子になる(McKayら, 2022; Varchminら, 2021)。</li> <li>行動上の問題などの障害を持つ子どもにおいて、いじめ被害が、精神的健康問題のリスクを高める(Augustineら, 2022)。</li> <li>いじめ被害は主に、メンタルヘルスの結果に関連している(Polaninら, 2021)。</li> <li>世界的に、精神疾患の中で不安障害において7.07%は、主に5~39歳時におけるいじめ被害に起因している。その割合は、1990年と比較してほぼすべての国・地域で増加している(Yangら, 2021)。</li> </ul>
行動面への影響
<ul style="list-style-type: none"> <li>いじめ被害は認知・動機づけ要因と負の相関がある。また、学業成績の悪化とも関連した(Samaraら, 2021)。</li> <li>いじめの被害者と加害者の両方が、短期的にも長期的にも、自傷行為や自殺傾向などのリスクを高める可能性がある(Serafiniら, 2023)。</li> <li>いじめ加害は、メンタルヘルスだけでなく、学業成績指標、犯罪または非行行為への関与と強く関連している(Polaninら, 2021)。</li> <li>いじめ加害は、すべての種類の物質使用(薬物、アルコール、タバコ、一般)と正の相関を示した(Vrijenら, 2021)。</li> <li>いじめの加害とデートDVの加害との関連(Zychら, 2021)。</li> </ul>



荻上 チキ

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カラボ代表。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

■引用文献

●Augustine, L. et al. (2022). The role of disability in the relationship between mental health and bullying: A focused, systematic review of longitudinal studies. *Child Psychiatry & Human Development*.

●Day, S. et al. (2022). The impact of teasing and bullying victimization on disordered eating and body image disturbance among adolescents: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(3), 985-1006.

●Dubey, V. P. et al. (2022). Bullying and health related quality of life among adolescents: A systematic review. *Children*, 9(6), 766.

●Jadambaa, A. et al. (2021). The economic cost of child and adolescent bullying in Australia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(3), 367-376.

●Lehmann, F. et al. (2020). Influencing factors of obesity in school-age children and adolescents: A systematic review of the literature in the context of obesity monitoring. *Journal of Health Monitoring*, 5(Suppl 2), 2-23.

●Liyanarachchi, H. et al. (2022). Association between childhood constipation and exposure to stressful life events: A systematic review. *Neurogastroenterology & Motility*, 34(4), e14231.

●McKay, M. T. et al. (2022). A revised and extended systematic review and meta-analysis of the relationship between childhood adversity and adult psychiatric disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 156, 288-283.

●Polanin, J. R. et al. (2021). A meta-analysis of longitudinal partial correlations between school violence and mental health, school performance, and criminal or delinquent acts. *Psychological Bulletin*, 147(2), 115-133.

●Polese, D. et al. (2022). Psychological disorders, adverse childhood experiences and parental psychiatric disorders in children affected by headache: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 140, 104738.

●Samara, M. et al. (2021). How can bullying victimisation lead to lower academic achievement? A systematic review and meta-analysis of the mediating role of cognitive-motivational factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2209.

●Serafini, G. et al. (2023). The relationship between bullying victimization and perpetration and non-suicidal self-injury: A systematic review. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(1), 154-173.

●Varchmin, L. et al. (2021). Traumatic events, social adversity and discrimination as risk factors for psychosis: An umbrella review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 665957.

●Vrijen, C. et al. (2021). Childhood and adolescent bullying perpetration and later substance use: A meta-analysis. *Pediatrics*, 147(3), e2020034751.

●Yang, X. et al. (2021). Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: Results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30(6), 1-11.

●Zych, L. et al. (2021). School bullying and dating violence in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Trauma Violence Abuse*, 22(2), 397-412.

\*不機嫌な教室⑬、⑭は「教職員共済だより」175号、179号にそれぞれ掲載。バックナンバーはホームページでご覧いただけます。



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

# 目の疲れに効果的な栄養成分？

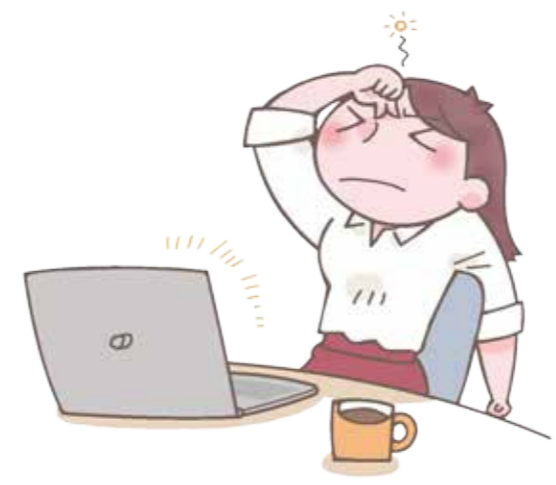
昨今はさまざまな場面で、オンライン化が進み、パソコンの画面を見る時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。加えて常用するスマホやゲーム機の影響もあり、目は酷使されています。目の疲れに効くお薦めの食材や栄養成分は？



## ビタミンAで目を守る

疲れ目をいたわるにはパソコンやスマホの画面を見る時間を減らすだけでなく、ある栄養素をプラスすることも効果的です。それがビタミンAです。

目の疲れを起こす原因の一つは室内と画面の明るさの「差」で、例えば夜の室内は、外からの光が入らず室内灯だけでやや暗めになるのに対し、画面はくつきりとした明るさであることから、その明暗差の影響を受けてしまいます。目は室内の明るさと画面に違いがあるほど疲れやすくなります。そして、この



明暗の調節に対応し、「暗くても見えるようにする」「視力が低下しないようにする」という働きをしているのが、ビタミンAなのです。



## β-カロテンを摂取

ビタミンAは、ビタミンAとして食品に存在していますが、効率的なのが「β-カロテンとして食べる」ことです。このβ-カロテンは体に貯金できます。β-カロテンとして摂取された後、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。β-カロテンが豊富な食品は緑黄色野菜です。緑黄色野菜には細かい定義がありますが、簡単な見分け方法があります。

それは「外側の色が濃く、切った断面の色も濃いもの」です。例えばかぼちゃは皮の色は濃い緑色、断面は濃いオレンジ色なので緑黄色野菜です。逆になすは、外側は濃い紫色ですが断面は白。つまり、なすは緑黄色野菜ではなく、淡色野菜という扱いになります。もちろん、β-カロテンの量が多い・少ないという違いがあるだけで、豊富な食物繊維やポリフェノール類などの健康効果があります。ただし、目の疲れには緑黄色野菜が効果的といえるでしょう。



## 目の老化を防ぐルテイン

そして、近年注目されている成分がルテインです。ルテインはβ-カロテンの仲間ですが、体内でビタミンAに変換されないためその価値があまり評価されています。ところが、ルテインには紫外線の活性酸素から目を守り、目の老化を防ぐ働きがあることが分かってきたのです。



紫外線を浴びると目の細胞の老化が進みます。日差しの強い時期などはUVカットのサングラスで目を守り、ルテインを含む食品を積極的に取り、目の疲れを予防するとよいでしょう。ルテインには文字や相手の顔を認識するための視力をつかさどる組織の老化を抑え、しかも回復させる効果も認められていて、ほうれんそう、からしな、キャベツ類、ブロッコリー、とうもろこし、卵黄、そばなどに多く含まれています。



## 健康食品やサプリメントは？

このほかに、「ブルーベリー・ビルベリー（アントシアニン）」を健康食品やサプリメントなどで利用している方も少なくありません。アントシアニンには目の疲労感の緩和やピント調節機能をサポートするといった効果があることが知られています。効果が個人差が大きいの事実です。アントシアニン由来の健康食品も多数ありますが、メーカー側の実験データを基にしているの、データが都合よく集められていたり、良い解釈ばかりを公表していることがありますので、健康食品やサプリメントの効

果については自分で確かめるしかありません。方法としては、まず連続して1カ月ほど利用して目の疲れや見えやすさが改善されたかセルフチェックをしてみましょう。違いが分からなければ、1カ月使用した後2週間休止して使用前後の変化を見極めます。「利用していた方が良かった」ら続ければよいですし、「違いが分からなかった」らスッパリやめてしましましょう。健康食品やサプリメントは、効果が実感できないまま何となくだらだらと続けてしまいがちです。健康食品やサプリメントの摂取が健康維持によいとは限りません。なお、どうしても目の見え方や症状が気になるときは眼科医を受診してください。

### Column

#### 緑黄色野菜を積極的に取りパソコンやスマホの常用に要注意



目の疲れで気をつけたいのは、明るい場所から暗い場所に出たときに見えにくくなること、夜や暗い場所で物がぼやけるというような現象です。これが転倒をはじめ、交通事故などの原因にもなります。暗い場所に置くと目を閉じて眠ってしまう鳥類に例えて、「鳥目」といわれますが、正式には夜盲症という病名です。日本人の食生活が貧しい時代には深刻なビタミンA不足から、患者が多かったようです。

一方、昨今目の健康に多大な影響を及ぼしているのがパソコンやスマホの長時間の使用です。紙の本の読書に比べてパソコンやスマホは、よりいっそう目の疲労度を高めてしまいます。紙面の文字を追う目の動きよりも、画面に焦点をうまく合わせようとして目や周辺の筋肉をこわばらせる力が強いからです。画面を凝視するだけでも目に余計な力が入ってしまっているのに、長時間うつむき姿勢で作業するため、首や肩が固定されてしまい、首の凝りや肩凝りが起きやすくなります。パソコンやスマホの長時間使用はできるだけ控え、適度な休憩と正しい姿勢を意識しましょう。

# 交 差 点

[全国からのお便り]

## マイ・ランドセル

北海道 本藤 知華

普段何気なく見ているランドセル。先日、棚にずらりと並んでいるランドセルが目にとまり、じっくり見ました。実に多種多様な色やデザインが微妙に違い、どれひとつとして同じものはありません。他の学級も同様です。昔は赤か黒かの二者選択があたりまえでした。個性重視を尊ぶ昨今を反映する風景なのでしょうか。マイ・ランドセルが決定するまでにいろいろなドラマが展開したのだらうと想像させられました。ランドセルに込められた願いと「ひとりひとり違っていい」の言葉を胸に子どもたちと向き合っていこうと思いました。

## 野菜料理

千葉県 松田 史帆

最近、料理をする機会が増え、野菜のおいしさに改めて気付かされました。今までは決まった野菜ばかり購入していましたが、毎回レシピサイトを見ては新しいレシピにチャレンジしています。そのおかげで今まで調理したことのない野菜や旬の野菜に出会えています。

今一番のお気に入り野菜はレンコンです。煮ても焼いてもすりおろしてもおいしく頂けるので、ハマっています。おいしい野菜料理を食べる心も体も健康でいたいと思います。

## 我が家のスタイル

熊本県 水足 賢二

各家庭ではルールとは言えないまでも独特の生活スタイルがあると思います。年末年始の食生活だけでも結婚して一緒に住むようになるとの違いがわかって驚いたことを思い出します。

大晦日の夕食、相手の家は毎年「年越しそば」で、我が家は「すき焼き」でした。また、正月の雑煮では、我が家では各自に納豆のパックが配ら

## 笑顔のために

岡山県 河田 千恵

毎号、教職員共済だよりの交差点を読んでいて、いろいろな先生方の想いに触れて元気をもらっています。働き方改革で以前よりは休みも取りやすくなりましたが、「やりたい！」ことがあるとなかなか休めません。でも心と身体の元気がなくなるので、思いきって研修会後に有休を使って直帰しています。

また、こだわりの部分を整理して「子どもたちにとって大切な部分」に時間を使い、書類の片付けは、まとめてすきま時間に行ったりして工夫して働くようにしています。ゆとりの気持ちを持たなくちゃ笑顔も出てきませんものね。

## 一瞬一瞬を大切に

三重県 榮 桃子

教職員共済だよりを初めて拝読いたしました。時間ができたので読みましたが、あつという間に読み終わりました。

れ、雑煮の餅を食べるときに納豆を絡めて食べていましたし、母の実家ではあんこ餅でした。

「紅白歌合戦」や「おせち」に「年賀状」：時代とともに少しずつ様変わりしているようです。

## 息抜き

山形県 安達 隆

教職員共済だよりを毎回楽しく読んでいます。コロナ禍もゆるんできたので、ドライブも兼ねて、おいしいだろうと気になっていた近場のお店に出かけられるようになったのが良い息抜きになっています。

ずっと同じリズム、同じパターンの生活を送ってきたので、ほんの少しでもいつもの生活から離れられる時間がとても愛おしいと感じます。

家族や自分のために時間を使っていきたいものです。

## 大人の階段

大阪府 辻 好士美

子どもの頃は、大人になると宿題もないし、学校もなくて好きなこと

教職員共済に加入して10年目。もっと早くから読むべきでした。知りた情報や為になる情報など素晴らしい内容でした。

時間は作るものとよく耳にしますが、まさにその通りだと実感しており、30代になると20代や学生時代と比べものにならないくらい1日があつという間に過ぎます。子どもができて自分も30代になり、思うことは「今を大切に」です。時間に追われる日々ですが、一瞬一瞬を大切に過ごせるように頑張りたいです。

## 教員としての幸せ

東京都 齋藤 礼文

教員という仕事の中で、生徒の行動を注意したり叱ったり、ということとはしばしばあります。どうしてもその場その場での注意になりがちなのですが、本当は1年後、3年後、10年後を見据え、「どういう人間になってほしいか」まで考えた上で行わなくてはいけないと痛感しています。

先日、卒業した教え子と連絡を取

ができると思っていました。だから誰よりも早く大人になって自立したいと思っていました。いざ、大人になってみると、楽しいことは確かに多いですが、楽しいこともたくさんあると知りました。その大変な日々の中、親が優しく接してくれていたことも、大人になってから知りました。

クラスの子どもの中にも「早く大人になりたい」という子がいます。それぞれの背景があるとは思いますが「今の瞬間を思う存分楽しんでほしいなあ」と思います。「保護者の方と過ごす時間も大切にしたいなあ」とも感じます。

「大人の階段」を上る子どもたちをあたたかくそばで見守って、ともに歩める教師に私はなりたいです。



## 優しさ

埼玉県 島田 純子

年々、「優しさ」の大きな力を痛感している。生徒の成長を支える根底は「優しさ」が最強。感情的に叱ったり、声を荒げずとも相通するには、優しい気もちなしには不可能である。そう思わせてくれる生徒に恵まれた自分は、幸せだ。

## 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？





## ご退職後もぜひ教職員共済をご利用ください

教職員共済は、ご退職後も引き続きご利用いただけます。ただし、退職時に必要なお手続きもありますのでご注意ください。ご退職にかかわってよくいただくご質問をまとめましたので、ご確認ください。

### 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。  
お手続きが必要となりますので、所属事業所までご連絡ください。  
契約期間が1年以上の場合、「退職見舞金」をお受け取りいただけます。

#### 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、年金受取への移行手続き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歳誕生月の4ヵ月前頃
- ・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ヵ月前頃

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  
こちらから



## 第148回臨時総代会報告

2023年11月1日、東京のラポール日教済で教職員共済の第148回臨時総代会が開催され、「住宅災害等給付金付火災共済事業規約および自然災害共済事業規約の一部改正に関する件」、「自然災害共済事業の総支払限度額の引上げの件」、「定款の一部改正に関する件」、「役員選挙規約の一部改正に関する件」、「監事監査規則の一部改正に関する件」、「議案決議効力発生の件」が、それぞれ提案通り可決承認されました。

※火災共済、自然災害共済の改定については、次回「教職員共済だより」や、ホームページ等でご案内させていただきます。

## 石川県能登地方の地震および今夏の大雨・台風等における共済金のお支払い状況について

2023年は石川県能登地方をはじめ各地で地震が相次ぎ、夏には全国各地で大雨、台風による被害が発生しました。教職員共済では迅速な共済金のお支払いに努め、11月末までに下記のとおり共済金をお支払いしました。

自然災害被害に対する  
共済金のお支払い状況

お支払件数 2,637件

お支払総額 603,471,538円

●2023年4月1日～11月30日の延べ件数、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。

## 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。

2023年度は以下の5団体、6事業に助成を行うことを決め、助成金を贈呈しました。

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	東アジアにおける社会福祉人材育成と国際貢献事業 ーアジア型ソーシャルワークの基礎を築くー	100万円
	福祉分野の人材養成とリカレント教育に求められる役割を考えるセミナー	150万円
公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会	障害者権利委員会勧告を踏まえた障害者リハビリテーションの 専門領域の連続性・融合と実践について考えるシンポジウム	250万円
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	100万円
社会福祉法人日本介助犬協会	児童相談所や障がい児者の家庭等への犬の介入を通じたQOL 向上支援	200万円
特定非営利活動法人 地域共生政策自治体連携機構	早期からのアクティブラーニング型認知症教育ツール作成事業	200万円

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 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	ご勤務先名
都道府県 (1.国立大学法人 2.公立 3.私立 4.その他)	
日中の連絡先 TEL ( )	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	レスキューズリー 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 189 号の答 ※複数応募無効

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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	不機嫌な教室
知っておこうネットのアレコレ	あしたの元気に
講演レポート	交差点[全国からのお便り]
災害時の食に備えよう!	シンマイ先生

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

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フクシヤンです。

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.kyousyokuin.or.jp/>) でご覧いただくことができます。

## ご加入者の皆さまから寄せられた「声」を紹介します!

現職中にトリプルガードに加入していましたが、元気者ゆえ使うことなく退職。ただ、ずっと目に違和感があったので眼科に行ったところ、白内障で手術が必要とのことで秋に両目を手術しました。はじめてのことでしたが、迅速丁寧な対応で、あっという間に共済金をいただきました。

その後、今度は人間ドックでまさかの大腸がん発覚。即手術となり、またまたお世話になりました。

立て続けの入院・手術でかなり物入りでしたが、共済金のおかげで大変助かりました。本当にありがとうございました。元気元気と思っけても何があるかわかりませんから、保障は大事ですね。

大分県のご加入者より

### あなたの「声」もお寄せください!

掲載者にはあむりん図書カードを贈呈!  
応募&詳細は、ホームページをご覧ください。

※総合共済を除きます。

### 編集後記

■温かいお風呂に癒される季節ですね。私は、最近自宅サウナを楽しんでいます。湯舟に浸かるのが好きなので、湯処でサウナに入るという選択が今までなかったのですが、美容と健康に良いと聞き、気になっていました。しかし、サウナに通うのも面倒。そこで採用したのが、自宅でできるビニール傘サウナです。湯舟に浸り、半分蓋をしてビニール傘を差します。追い炊きしながら入ると、傘の中が蒸気で温められ、あつという間に汗が出て体の芯からポカポカに!

健康への関心は年々深まるばかりです。皆さんのオススメ健康法は何ですか?ご投稿お待ちしております!(矢部)

■この夏、胆のう摘出のため5日間入院しました。「たった5日だし、差額ベッド代のかからない部屋で」と自分で選んだのですが、これが意外と辛かった。四六時中カーテンに囲まれて過ごすのはストレスだし、深夜は同室者のおむつ交換で起こされるのもキビシイ。そのため最後の2日間は、広々とした廊下や外来用のベンチで過ごしていました。

もし次があったら、5日程度なら個室を選びたい!ここはケチるところじゃない!そのための医療共済じゃないか!そう強く実感させられた夏の思い出です。(瀧川)

■苦手な業務の一つがこの編集後記。何を書いてよいかいつも悩みます。教職員共済だより発行後は職場で声を掛けられることもあったりと意外と読まれていることがわかり、プレッシャーを感じることも。自分が書くのは苦手ですが、部員全員の編集後記が出揃って、初校を読むときは楽しい業務の一つとなります。今取り組んでいること、興味があること等々:同僚の新たな一面がわかり、話はずみずみ。普段はテーマが被ることなどみずみずみ。一度4人中3人がいまはまっている食べ物のお話だったときは思わず笑ってしまいました。(佐藤)

■災害に備えて非常食などの準備はしているつもりだが、気が付くとめつきりストックが減っていることに驚く。そういえばカンパンはこないだツマミとして食べてしまったつけ、レトルトカレーは残業続きの時に食べ尽くしたつけ、という感じで、ローリングストックができていない!しかし忙しい時期には日常の買い物もままならず、ストック用の食品まで気が回らない。そんなときでも愛猫用のフードはしっかり買い置きしてあるので、もしものときは分けてもらうことになるかも!いや、それでは彼女に申し訳ないので、やはり今週末にでも買い出しに行くことにしよう。(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

2024  
vol.189

1月日発行(年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

編集 事業メディア部  
〒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)

ミニ  
平安時代に大ヒットした長編小説の作者  
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			

切り取り線

出題・矢部 貴子

## タテのカギ

- ギリシア文字の第24文字
- それとなく伝えること。暗示の類義語
- 1チーム2名で行う競技のこと
- ゲーム、○○メディア
- 1月の昔の呼び方
- ソフト○○○○、ボディ○○○○
- 茹であがったそのまま
- N←→
- カードゲーム。数字カードとリバースやドローなどの記号
- カードがあります
- 負傷した兵士のリハビリのために考案されたエクササイズ
- いつ起こるかわからないので、備えが大切です
- 魚の身を取った部分、良い出汁がでます
- 「希少な」「めったにない」
- 粘土を捏ねて成形し焼き固めたもの
- 水面上に浮かぶ目印

## ヨコのカギ

- お正月、子どもたちはこれが欲しくてぞわぞわ
- 通話や通信をするための情報が記録されている小さなカード。○○カード
- 製品やサービスなどを、定料金で一定期間利用できるしくみ
- モネ、ゴッホ、ルノワールetc
- 収入から支出を差し引いたもの
- 歯に加わる力を分散させるためにつける
- 弦をハンマーで叩くことで発音する楽器
- ジン・ウォッカ・テキーラと並ぶ4大スピリッツ
- 目標や目的。先行きの見込み。期待している物事
- ふたつ揃って一組になるもの
- 自動運転では楽しみが半減!?
- 邪気を払う縁起物。お祝いのご飯の中にも
- 水の中で泳ぐこと

切り取り線

## 187号の正解

「ゲリラゴウウ」  
応募総数717通(正解691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

162-8790



差出有効期間  
2025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

切り取り線