

2024
SPRING
vol. 190



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 10

<校則と生徒指導の現状/1>



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!





2024年 vol.190

CONTENTS

2 令和6年能登半島地震によせて

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⑩ 〈校則と生徒指導の現状/1〉

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」⑦ パレスチナ自治区・ガザで生き抜く人々 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 なんだかよくわからない TikTok を攻略せよ! 情報教育アナリスト 長谷川 陽子

10 あした元気に⑮ 健康診断の数値を改善するには

12 NOTICE [教職員共済ニュース]

14 カンタン登録! 教職員共済マイページ

16 交差点[全国からのお便り]

18 共済わくわくキャンペーンのご案内

19 連載まんが シンマイ先生⑬ 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〉立派なたけのこを見て!

発行人/瀧本司 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



【災害発生からの対応状況】

- 1月1日 ◆公式ホームページで建物被災のWEB 受付開始
- 1月4日 ◆災害対策本部の立ち上げ
◆全部署での被災受付対応準備
- 1月6日 ◆富山県事業所より、火災共済・自然災害共済ご契約者宛に被災受付に関する文書を送付
- 1月8日 ~ 10日 ◆長野県事業所、石川県事業所、新潟県事業所、富山県事業所より、県内の学校宛に被災受付に関する文書をFAXまたは送付
◆長野県事業所より、火災共済・自然災害共済ご契約者(退職者)宛に被災受付に関する文書を送付
- 1月中旬~ ◆富山県事業所、福井県事業所で現場調査開始
- 1月19日 ◆石川県全域、新潟県・富山県・福井県・大学・私学の震度5以上の地域の火災共済・自然災害共済ご契約者(退職者)宛に本部より被災受付に関するハガキを送付
- 1月20日 ◆福井県事業所より、被災受付に関するお知らせを教職員組合の新聞に掲載
- 1月24日 ◆富山県事業所より、被災受付に関するお知らせを教職員組合の新聞に掲載
- 1月26日 ◆大学事業所より、総合共済・火災共済・自然災害共済ご契約者(現職者)宛に被災受付に関する文書を送付
- 2月初旬~ ◆石川県事業所で現場調査開始
- 2月下旬 ◆新潟県事業所より、被害の大きかった地域の火災共済・自然災害共済ご契約者宛に被災連絡をお願いする文書を送付
- 3月13日 ◆石川県事業所より、能登地域の総合共済・火災共済・自然災害共済ご契約者(現職者)宛に被災連絡をお願いする文書を送付

令和6年能登半島地震によせて

このたびの地震により亡くなられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、被災されたすべての皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
教職員共済では現在、ご契約者の被害状況の確認をしながら共済金のお支払いを進めております。被災のご連絡をまだいただいていない場合は、WEB またはお電話にてご連絡ください。

WEB からのご連絡
(建物被害の場合)



教職員共済 被災受付

検索

お電話でのご連絡
(建物被害・身体被害とも)

0120-568-372
※平日 9:00 ~ 17:30

教職員共済 前理事長 岡島真砂樹

私は能登町の出身で、地震発生時、実家に帰省しておりました。はじめに震度5の地震が起こったときは、「また地震か。今回はちょっと揺れが大きいな」などと家族で話していましたが、その数分後に震度7の揺れに襲われたときには状況が一変しました。

あっという間に壁にひびが入り、あらゆるものが落下して飛び散るというかつて経験のない事態となりました。すぐに外に出なくてはと皆で玄関に向かいましたが、下駄箱が倒れ、戸も傾いており通ることができません。別の出入り口をどうにか探して、なんとか全員外に出ることができました。

ご近所の方々も皆外に飛び出してきたおり、見る限りの多くの家が傾くか倒壊しています。すぐに津波警報が発令され、居合わせた方々と共に高台に避難しました。

津波警報が解除された後も、とても家に戻れるような状況ではないため、皆で避難所(小学校)に向かいました。道路は寸断され、どこにも移

動することもできなかったため、結果的に私はそこで8日間を過ごすことになりました。

避難生活の中で、私は人と人とのつながりの強さ、大切さを強く実感することになりました。小さな町ですので避難所にいる方たちは皆顔見知りです。近所の方が避難所にいないとなれば家まで様子を見に行くなどして、全員の無事を確認していました。

また、避難生活の中では役割分担も自然に行われ、てきぱきと指示を出す人、食事作りを行う人、町の状況の見回りや情報収集を行う人、進んでトイレ掃除をする人、というようにそれぞれが自分のできることをみつけて自然と行動していることに感銘を受けました。皆が知り合い同士という地域ならではの力が、このような非常時に見事に発揮されていると感じました。

この地震による被害は深刻で、復興までの道のりは険しいと感じていますが、私も生まれ育った町の復旧・復興に少しでも役に立てればと考えています。

被害を受けられた方々が少しでも早く生活再建できるよう、「あんしん むすぶ」教職員共済としてしっかりとその役割を果たしてまいります。

被災受付件数	2,084件
お支払件数	741件
お支払総額	227,646,000円

※2024年3月12日時点の延べ件数・金額です。
※お支払総額は、総合共済・火災共済・自然災害共済の各種共済金・見舞金の総計です。

実例から学ぶ 学校現場のトラブル解決 ⑩

〈校則と生徒指導の現状 / 1〉

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。今回からは近頃よく話題にものぼる校則について解説いただきます。

校則や生徒指導を取り巻く環境の変化

いじめや保護者対応と並んでスクールロイヤーへの相談が多いテーマとして、校則や生徒指導をめぐるトラブルがあります。特に多くの中学校や高校では校則に基づいて日常的な指導が行われており、校則の内容や指導の態様が生徒や保護者の価値観と異なることで、子どもの権利の視点からは法的な問題になることも少なくありません。

また、最近では大阪府の府立高校で、染髪を禁止する校則に基づいて教員から指導を受けた生徒と学校との間で裁判になり、マスメディアやインターネット上でも広く取り上げられたことで、社会的にも理不尽な校則をめぐる議論が広まりました(ただし、前号で紹介したいじめ裁判と同様に、この裁判もまた報道されて一般的に認識されている事実と、裁判所が最終的に認定した事実がかなり異なっているため注意が必要です)。

校則をはじめとする学校のルールの在り方が再考されるようになった要因は、学校を取り巻く環境が大きく変化していることにありますが、その主な要因として次の3つがあげ

られます。

1つ目は新型コロナウイルスの影響です。感染症対策のため、硬直的に運用されていた学校のルールを臨機応変に運用しなければならなくなり、例えば日常の服装や持ち物等に関しても一定の幅が認められるようになりました。

2つ目は学校現場のグローバル化です。現在の学校では外国籍の子どもの数多く在籍しており、人種もさまざまです。日本国籍の子どももさまざまな人種の子どもの在籍しており、「黒髪の日本人」を前提とした価値観ではなく、多様性と国際性を理解した学校のルールの運用でなければ子どもの人権を尊重した適切な教育はできません。

3つ目は成人年齢が18歳に引き下げられたことです。これまでの生徒指導は未成年である子どもを保護する目的から正当化されてきた面がありました。今後は高校生であっても18歳になれば成人者として大人や教師と同様の法的責任を負う主体になります。これからの生徒指導は教員が一方的に指導するのではなく、高校在籍中に成人する生徒に対して大人として必要な主体性と責任感を培う役割が求められます。

新しい『生徒指導提要』の意義

こうした生徒指導を取り巻く環境の変化に対応するため、2022年に『生徒指導提要』が約10年ぶりに改訂されました。元々『生徒指導提要』は文部科学省が学校現場の生徒指導の参考資料として活用されることを想定して、一種のガイドラインとして策定されていましたが、実際の生徒指導の現場ではほとんど活用されておらず、そもそも提要の存在すら知らない教員のほうが圧倒的に多い状況でした。

新しい『生徒指導提要』(以下「新提要」)は、子どもの権利条約の考え方を生徒指導にも取り入れる等、現在の学術的議論の到達点となる新しい知見を紹介するとともに、最近の学校現場で増加傾向にあるトラブルや実務上の困難なケースへの対応策も豊富に掲載していることから、非常に有用な内容になっています。

これまでの生徒指導の考え方は、児童生徒の権利保障の側面よりも学校の秩序維持や教員の教育観に力点が置かれていましたが、新提要では生徒指導は「児童の権利条約(子どもの権利条約)」で保障されている児童生徒の権利を理解することを出

発点としていて、子ども目線の生徒指導に基づき児童生徒の自立と自己実現を支援するという、生徒指導というよりも「生徒支援」という言葉のほうが適切な生徒指導観を示しています。

新提要が示す生徒指導観は、「発達支持的生徒指導」「課題予防的生徒指導」「困難課題対応的生徒指導」という3種類の生徒指導の段階があり、さらに課題予防的生徒指導は「課題未然防止教育」「課題早期発見対応」の2つの段階があるというものです。また、新提要は「チーム学校」という概念を重視し、学校の教員がスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどの外部人材、警察や児童相談所などの外部機関と適切に連携し、協働的に対応する方針が強調されている点も特徴です。

新提要は実務上も非常に有用です。いじめ、不登校、インターネット・携帯電話に関わる問題、性犯罪や性的マイノリティ対応などの性に関する問題など、以前の提要が策定された当時はまだ議論が不十分だったり、制定されていなかった法令が存在するケースについて詳細な説明が掲載されています。特に新提要の最終章で説明されている発達障害や精神疾患のある児童生徒への対応、支

援を要する家庭への対応、外国人児童生徒への対応などは、実務上も困難なケースが多いことから、基本的方針を示している新提要の説明が参考になると思われます。

『生徒指導提要』を理解するための研修の必要性

このように現場の教員にとっては大変参考になる新提要ですが、残念ながら新提要が改訂から一年以上経った現在でも未だに学校現場に浸透しているとは言い難い状況にあります。

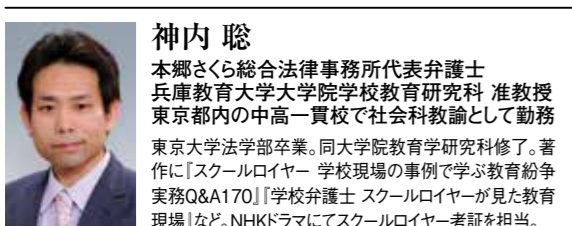
その最大の理由は、全体で300ページもある新提要の膨大な分量であり、多くの新しい知見や対応策を盛り込んだのはよいのですが、旧提要よりも60ページも増えており、ただでさえ多忙な教員が新提要を読む時間など到底ないのです。新提要を策定した有識者には実際に現場で生徒指導を担当している教員はほとんどおらず、そのためか学校現場の現実を全く考慮していない分量になってしまっています。また、新提要をよく読んでみると、必ずしも信用できるエビデンスや学術的に価値の高い査読論文に依拠しているわけではなく、知見も散見されます。

しかしながら、学校の先生方は必ず新しい『生徒指導提要』の内容をしつかり読んで理解しておかなければなりません。なぜなら、保護者は新提要の内容をちゃんと知っているからです。新提要は文部科学省のHPで公開されており、保護者をはじめ誰もが容易に内容を確認できる上、記載内容もデジタル化されており、関連資料などにも簡単にアクセスできる環境にあります。保護者が新提要をしつかり読み込んでいるのに、教育のプロである教員が内容を知らないでは済まされません。

前述のとおり、分量も多く、学術的に疑問の余地がないとは言えない内容も少なくない新提要ですが、だからと言って生徒指導が裁判で争われた場合に「分量が多すぎて読む時間がない」と言い訳しても裁判所にはおそらく通用しません。もし、教員が児童生徒を指導した際に、保護者から「新提要の内容と異なるのではないか」と苦情があった場合、教員が新提要を理解した上でしっかりと指導の内容を説明できるようにしておかなければ、児童生徒や保護者との信頼関係は築けません。しかも、新提要の存在と改訂内容は、子どもの権利や校則の見直しを求める有識者の活動によって以前の提要と比べ

て社会的に広く認知されています。そのため、今学校で優先的にすべきことは、新しい『生徒指導提要』について少しずつでもよいので時間をかけて内容を読み込み、理解するための「研修」を設けることだと思います。前述のとおり、新提要は実際に生徒指導の現場で悩んでいる新しい問題についても有用な知見や対応策も豊富に提示しており、実務上も役立つことは間違いありません。教職員研修を通じて新提要を活用していくことが重要です。

新提要では校則の見直しについても今後の在り方を示しています。この点については秋号(192号)で詳しく説明したいと思います。



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
東京郡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

伝えたい いのちの重み

27

パレスチナ自治区・ ガザで生き抜く人々

安田 菜津紀 文・写真



凧揚げへの思いを聞かせてくれた子どもたち。一番左がシャヘドさん

危機的状況が続くガザ
不平等の中で耐える人々

「子どもたちは空爆の大音響や振動でパニックを起こします。大人たちは子どもに「これは花火なんだ、パーティーなんだよ」と語りかけます。それぐらいしか、できることがないのです。何もできず、そのような光景を見ていることはとても苦しいことです」。パレスチナ自治区・ガザに暮らす友人から、そんなメッセージが届いたのは、昨年11月のことだった。

イスラエル軍による熾烈な空爆や地上作戦で、これまでに3万人近くが犠牲になり、そこには1万数千人の子どもが含まれているという。相当数の人々が瓦礫に埋もれたままであり、実際の犠牲者はそれよりはるかに多いとの見方もある。生き延びた人々も、極限をとうに超える状況下での避難を強いられてきた。

別の友人は、昨年の9月に娘を出産したばかりだ。その乳飲み子と、3歳に満たない幼い息子を抱き、南へ南へと避難を余儀なくされた。「私は悪い母親だ」と彼女は自身を責める。「子どもたちに安全な生活を与えられないなんて」と。飢えと爆撃に脅かされる今の状況は、彼女の責任では断じてない。

国連からの食糧支援に頼ってきた。尊厳ある暮らしが困難な状況下、絶望の淵に追いやられてきたのは、失業率が実質7〜8割とされてきた、若者たちだ。この構造的不平等の問題を抜きにして、ガザの問題を語ることはできない。

破壊されたインフラ 続く激しい攻撃

2018年2月、私はパレスチナ自治区・ガザで、国連パレスチナ難民救済事業機関(UNRWA)が運営する学校を訪れていた。中庭ではちよろど子どもたちが、熱心に何か作業を続けていた。手元にはパレスチナと日本の国旗の模様が合わさった凧や、色とりどりのメッセージカードが並んでいる。この地区では2012年から毎年3月、東日本大震災の被災地の復興を願う凧揚げが続けられているのだ。この日も翌月の凧揚げに向け、準備が進められていた。

「私たちは爆撃によって家を壊され、街が変わり果ててしまう様子を目の当たりにしてきました。自然災害によってあれだけ多くの街が破壊されるのは、どれほどの苦しみなのかと心が痛みました」
テレビで津波の映像を見ていたと

いう、14歳だったシャヘド・クルラブさんは、震災の映像を見たときの衝撃をこう振り返る。
「幼い頃、日本から届けられた文房具や手紙を受け取ったときの喜びを忘れません。だから今度は私たちが何かを日本に伝える番だと思ったんです」。今でもそのときもらった手紙は大切に持っているのだという。

自然災害と軍事攻撃は異なる。それでも彼女たちは、こうして東北の人々に思いを馳せていることを伝えてくれた。

「日本のために祈っていた子どもたちだから守ってほしい」と伝えたのではない。人命や人権は、何かの「対価」として与えられるものではないからだ。ただ、これを読んでいる皆さんには、ガザのニュースに触れたとき、ぜひ彼女の顔を思い浮かべてほしい。時間が経つほど、現場から届くニュースは、「〇人が亡くなった」という数字に置き換えられていく。けれども激しい侵攻を受けてきたのは、元から更地や瓦礫の山だった場所ではなく、彼女たち一人ひとりの生活が根付いてきた場所なのだ。

イスラエル軍は昨年10月以降、ハマスへの「報復」として、ガザに激しい攻撃を浴びせ続けるだけではない

く、ガザへの電気や水の供給、食料の搬入など、ライフラインを遮断した。病院や道路、生活に欠かせないインフラはことごとく破壊され、これまで以上に人間が居住不可能な空間となってしまう。ここは自治区という建前にはなっているが、結局人々の生殺与奪の権利がイスラエル側にあることが明白になった。
シャヘドさんたちが通っていたあの学校は昨年、イスラエル兵たちの「歓喜」とともに、爆破され、崩れ去っていった。私は彼女とつながっていたSNSを通して、「どこにいたの?」「無事なの?」と呼びかけ続けている。そのメッセージは一度も既読になっていない。せめてシャヘドさんが今いる場所が、瓦礫の下ではなく、命が守られる場所であってほしいと、強く願う。「願うしかない」ことに、もどかしさを抱きながら。

2014年に受けた空爆で廃墟になった
ガザの市場



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-」(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。

なんだかよくわからない TikTokを攻略せよ!

10代の利用率は66.4%なのに、30代~50代の利用率は20%台のTikTok。「よくわからない。若い人が使うツールでしょ」と笑って終わっていませんか？子どもたちが使っている謎のツールを、「なんとなくわかる」レベルにしてみましよう。

図1 ■ TikTok 利用率

10代	66.4%
20代	47.9%
30代	27.3%
40代	21.3%
50代	20.2%
60代	11.8%

令和4年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書（総務省）より

最初の一步！「TikTok」を検索しよう！
教職員共済だより188号『子どもたちが今使っているSNS知っていますか？』でも書いた通り、10代の子どもたちが一番使っているSNSは、日本全国、校種関係なくYouTubeですが、最近ではTikTokの利用率が上昇しています。講演に行く小学校でもこの半年間で、スマートフォン利用内容ベスト3にTikTokがランクインする学校が増えてきました。講演後の談話で「SNSも次から次へと新しいサービスが出ていますが、自分は使っていないので、今は何がどうなっているんですか？」と質問されることがあります。ですが、実際見たことも使ったことも無いアプリを口頭だけで説明するのは、今風の言葉でいえば、ムズイです。

もしかして、アプリをインストールしないうとTikTokを見られないうと思ってしまうんか？いや、TikTokはWebブラウザで見ることができず、まずは自分のスマホやパソコンで「TikTok」と検索し、TikTokを覗いてみてください。

未登録の場合、コメントが閲覧できない等の機能制限があります（図2）。ただ子どもたちはコメントの書き込みをしていますし、それが元でトラブルになっているケースもあります。

また学校名（校名の愛称など）を入れて検索すると、入学式や卒業式がたくさん公開されています。コメントの中には「子どもたちの顔全部わかるやん！」「公開していいの？」「これ大丈夫？肖像権w」など、気になる言葉もちらほら。

もしかしたら行事などの様子も全公開されているかもしれません。動画をアップするのは子どもたちだけではなく親世代・保護者もいます。子どもたちだけではなく親世代・保護者への注意喚起も必要でしょう。

無料で使えるアプリは仕様が日々変わります。昨日まで使えていたのに突然使えなくなることもあります。

TikTokは検索ツール!?

TikTokはおもしろ動画など、さまざまな画像を見るだけのSNSと違っていませんか？今や若者世代は何かを検索する際は、SNSを使うのです。

何かお店を探す際、一昔前は「ググる」でしたが、Z世代は「TikTok」などで検索します。しかも検索結果について何も疑問も持たず、鵜呑みにする傾向があるようです。みなさんはどうでしょうか？SNSじゃなくても検索して出て来たその情報。正しいかどうか判断つきますか？

2022年9月、アメリカのメディアア格付け機関「NewsGuard」がTikTokの検索で自動的に表示される動画の約20%に誤った情報が含まれていたと発表し、世界的に話題となりました。日本の報道機関でも取り上げられており、今もネット上でそのニュースを読むことができます。

子ども達に聞いてみてください。ネットで検索するとき、どんなツ

ルを使っているか。そして誤情報を見たとき、疑問を感じることもなく信じてしまうのか、それともしっかりとレイティング(評価)できるのか。動画を見ながら、グループワークでウツカ本当か、見極めるポイントを子どもたち同士で話し合い、共有する授業があると良いですね。授業で動画を見るのはリスクがあると思われるなら、あらかじめ誤情報をスクリーンショットしておいて、画像で見せてはどうでしょうか。どこがおかしいのか、間違い探しです。低学年~中学年なら、単純にどこが間違っているのかを見つけるだけ。高学年以上は間違っている理由も述べる、もしくは記述させれば、国語力も高まります。タブレットを持ち帰って制限なく自由に使える学校もあるようですから、宿題として出してみるとか。考える癖をつけることで、誤情報に振り回されなくなります。判断力を養うことが重要です。

世界と繋がっていてもインターネットは狭い世界!?

中学生以上ではSNSアカウントの有無と合わせて、誰をフォローしてい

るのか、そのフォローしている人は本物(エンタメ系なら本人)であることとを確認しているのか学校でリサーチして欲しいのです。生徒がフォローしている人ランキングをまとめると、その学校の傾向がわかります。傾向がわかれば、対策も考えられるのではないのでしょうか。Z世代以降はフィルターバブル(※1)、エコーチェンバー現象(※2)になっている傾向があります。大人もネット広告がいつも似た内容だったり、ニュースサイトやYouTubeのおすすめ動画などは、これまで見ていたニュースや動画と似た内容が表示されるフィルターバブルを経験したことがあるのでは？

自分にとって好きな情報や意見に囲まれるのは心地よいでしょう。ですが他の意見を排除した狭いコミュニティにいると「自分が正しい」などの思い込みが強くなりすぎて、現実の世界で過激な言動を起こしてしまうリスクがあります。

今の子どもたちは、効率化を求めてタイムパ重視(タイムパフォーマンス重視)し、何かを失っているのではないかと思うことがあります。成長過程の中で、さまざまな考え方を聞ききして世界を広げてもらいた

TikTokもアプリをダウンロードしないと見られなくなる日が来るかもしれません。そのため、WebブラウザでTikTokを確認したあとは、今後の確認用としてスマートフォンにアプリをインストールしてほしいと思います。

図2 ■ TikTok 未登録でできること (2024年3月末現在)

	スマートフォン		パソコン	
	Web ブラウザ	アプリ	Web ブラウザ	アプリ
動画の閲覧	○	○	○	○
動画のダウンロード	○	○	○	○
検索	×	○	○	○
コメントの閲覧	×	○	○※	○※
コメントの投稿	×	×	×	×

スマホ、パソコンともに、TikTokはアプリでもWebブラウザでも利用できますが、未登録の場合は制限があります(登録すれば、基本的にすべての機能が利用可能/年齢制限がある機能もあります)。※コメントの閲覧は、動画を開く必要があります。



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)

※1 フィルターバブル/アルゴリズムがネット利用者個人の検索履歴やクリック履歴を分析し学習することで、個々のユーザーにとっては望むと望まざるとにかかわらず見たい情報が優先的に表示され、利用者の観点に合わない情報からは隔離され、自身の考え方や価値観の「バブル(泡)」の中に孤立するという情報環境を指す。
※2 エコーチェンバー現象/ソーシャルメディアを利用する際、自分と似た興味関心をもつユーザーをフォローする結果、意見をSNSで発信すると自分と似た意見が返ってくるという状況を、閉じた小部屋で音が反響する物理現象にたとえたもの。

出典：※1、※2とも総務省「令和元年版情報通信白書」より

管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子



あした
元気に
⑮

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

健康診断の 数値を改善するには

毎年受ける健康診断。自分の体の健康状態を知るために活用したいですよね。
でも、検査数値が正常範囲内ギリギリだったり
異常値だったりすると、不安を感じる方も多いでしょう。
健康診断の結果が異常値にならないよう、押さえておくポイントをご紹介します。



水と野菜でダイエット

健康診断で食事に関わる大きな項目は、体重（BMI）と血液検査、血圧。血液検査の中でも血糖値、コレステロール、中性脂肪、肝機能は生涯の健康維持に関わるものです。これらの数値が異常値になるのを防ぐ、あるいはこれ以上悪化させないための秘訣をご紹介します。

一番手軽でお勧めなのが「ダイエット」。体重を調節すると血糖値や血圧が正常値に近づく効果があります。体重は、例えば20歳の頃のような「好きだけ好きな物を食べても元気で健康でいた頃」の体重に比べて5kg以上増えていたら黄色信号。それ以上増えていると血液検査の結果にも影響が出てきます。そこで食事の前に水やお茶をコップ1杯（約200ml）程度飲むのです。

まずは水分がおなかを満たすと自然に食べる量を減らすことができます。食事中も水分を取って、合計350ml（小さいペットボトル1本）程度飲むのです。するとストレスなくダイエットができます。

また、野菜やきのこ、海藻類を増やすと、

食物繊維の効果でダイエットだけでなく血糖値の急上昇を抑えられ、余計なコレステロールを外に出す効果もあります。今より1品野菜料理をプラスすると1日の野菜摂取目標量の350gを達成しやすくなります。



魚を多く食べる

さらにお勧めなのが、魚を多く食べることです。魚は種類にこだわらなくても健康効果は上々です。特に魚の脂であるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は中性脂肪の値を下げ、LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やします。ただし、あじフライのような揚げ物はNG。魚の大事な栄養成分であるEPAとDHAが揚げ油に溶けて栄養効果がなくなるからです。



魚を食べる回数の理想は週5回ですが、まずは3回をめざしてみましよう。週5回以上食べると認知症予防にも役立ちます。



節制したいお酒の量

そして節制したいのがお酒の量です。お酒の飲み過ぎは中性脂肪値を上げ、肝機能を悪化させてしまいます。いきなり禁酒は難しくても、節酒や減酒を考えてみてはどうでしょうか。

厚生労働省による「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度としています。例えばビール中ジョッキ1杯、もしくはチューハイ350ml、日本酒1合（180ml）、ワイングラス2杯（200ml）までです。アルコール度数の低いお酒やノンアルコールビールを利用するのもよいですね。



血圧を抑えるには減塩

血圧を抑えるには減塩は欠かせません。しかし、減塩の必要を知っていてもなかなかできないのも現実。そこで塩やしおゆゆの代わりに、ポン酢がおすすめです。わさびやしおゆゆが、にん

にく、こしょう、からしを多めに使っても減塩しやすくなります。

みそ汁などはだしをしっかり利かせましょう。インスタントの顆粒だしでもOK。だしの効果でみその量が少なくてもおいしくなります。具に油揚げを入れるとコクが出るのでみそを減らしても気になりません。



数値を良くする運動

そして、健康診断の検査数値をより良くするのに絶大な効果があるのが「運動」です。特に血糖値や中性脂肪が気になる人に効果的です。ただし、スポーツ競技のように思い切り頑張る必要はありません。

まずは今より10分長く歩くようにしまししょう。できるだけ速く歩くと効果が出やすくなります。慣れればさらに10分追加して、1日の最終目標は80〜100分（8千〜1万歩）です。まとめて100分を歩く必要はなく、通勤などで午前中に30分、帰宅時や買い物ついでに30分と分割してもOK

Column

健康診断で異常値が出たときは、必ず医療機関で再検査などを受けましょう。保健指導を受けるのも大事。自覚症状がないからと放置すると病状が進みます。後で気がついたときには重症になっていた、突然倒れて救急車で運ばれてしまったりするような事態もありえます。そうなる仕事への支障だけでなく、入院や手術による医療費が多額になることも。

将来的に甚大な影響を考えると、検査数値の変化を軽視せず、必要に応じて保健指導を受け、早期に治療を受ける判断や勇気が必要です。



です。教職員の方は校内の移動や授業などで体を動かす機会が多いかもしれませんが、長時間のデスクワーカーの場合、死亡リスクが高まるというデータも。1日に座っている時間が4時間未満の人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まり、30分に1回立ち上がって動く、座り過ぎによる健康リスクを軽減するそうです。あまり体を動かさない職種の方は階段を使ったり、昼休みに少し体を動かすのもよいですね。

自宅ではパソコンやスマホを使用する時間を決め、料理を作ったり掃除したりするなど体を動かすように心掛けましょう。

火災共済・自然災害共済 制度改定のお知らせ

火災共済・自然災害共済は、近年の風水災害の多発化・大規模化に対応するため、2023年11月1日に開催された第148回臨時総代会の承認を受け、制度改定いたしました。新制度は、契約の発効日または更新日が2024年4月1日以降のご契約より適用されます。

主な改定内容は以下のとおりです。詳細につきましては、教職員共済ホームページをご確認ください。

火災共済・自然災害共済
の改定について
詳細はこちらから



火災共済・自然災害共済（共通）

■火災や風水雪害による共済金の支払方式を一部変更

一部の共済金の支払方式について、損害額にもとづき共済金額を算定する方式に変更します。なお、お支払いする共済金については、各共済金それぞれ上限があります。詳しくはパンフレット等をご確認ください。
※地震の場合は、これまでどおり損壊率に応じて設定された共済金額をお支払いします。

■給排水設備の詰まり等による水ぬれ損害や、風水雪害等のアンテナ単独損害の補償拡充

自然災害共済

■損害額10万円以下でも風水害等共済金の支払対象に

改定前の制度では、風水害での損害額が10万円を超えた場合に支払対象としていましたが、改定により10万円以下も対象となりました。

■風水害における付属建物（物置や車庫など）や付属工作物（門やカーポートなど）の補償拡充

■掛金および契約タイプの名称を変更

補償拡充とともに、多発化、大規模化する風水災害の支払責任を万全に果たすために、自然災害共済の掛金を変更させていただきます。また、契約タイプの名称も変更します。なお、改定後も引き続き、地域やお住まいの築年数に関係なく、建物構造に応じた全国一律の掛金です。掛金の詳細はパンフレット等をご確認ください。

現行制度	新制度
大型タイプ	ベーシック〈タイプB〉
標準タイプ	エコノミー〈タイプE〉

火災共済・自然災害共済をご契約いただいている組合員の皆さまへ

現在のご契約については、更新のタイミングで新制度が適用となります。契約満期月の前月初旬頃にお送りする『満期のお知らせとご継続のお願い』を、必ずご確認ください。



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

●自動車事故連絡・ロードサービス●
☎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149回臨時総代会報告

教職員共済の第149回臨時総代会が、3月28日、東京のラポール日教済で開催され、「役員改選の件」「議案決議効力発生の件」が審議され、可決承認されました。

教職員共済の新体制が決まりました

全役員の任期満了に伴う役員の改選が行われました。役員選挙では、理事22名、監事8名が選出されました。

同日開催された第1回理事会における互選の結果、理事長には瀧本司、専務理事には伊藤功が選出され、あわせて代表理事となることが決定しました。



新役員を代表して挨拶する瀧本司理事長

教職員共済の新役員（任期2年・敬称略・五十音順）

※団体名は推薦団体

理事長 瀧本 司	日本教職員組合	理事 小林 久美子	日教組東北地区協議会
副理事長 今里 讓	教職員共済生活協同組合	理事 笹井 弘之	公立学校共済組合
専務理事 伊藤 功	岩手県教職員組合	理事 難波 隆宏	日本生活協同組合連合会 学協部会
常務理事 井上 匡央	日教組中国地区協議会	理事 宮本 久也	全国高等学校長協会
常務理事 (員外理事) 大江 雅弘	教職員共済生活協同組合	理事 森戸 卓也	日教組近畿地区協議会
常務理事 倉澤 隆行	日本私立学校振興・共済事業団	理事 山門 真	三重県教職員組合
常務理事 小林 康之	教職員共済生活協同組合	理事 渡辺 陽平	全日本教職員連盟
常務理事 佐藤 大輔	神奈川県教職員組合	監事長 山木 正博	日本教職員組合
常務理事 田坂 賢志	公立学校共済組合	副監事長 平岡 良久	日本退職教職員協議会
常務理事 利光 祐二	大分県高等学校教職員組合	常勤監事 目崎 雅之	
常務理事 堀内 敦	(一財)教職員生涯福祉財団	組合外監事 武田 勇藏	教職員共済生活協同組合
理事 赤池 浩章	日教組関東地区協議会	監事 岩倉 公男	(一財)教職員生涯福祉財団
理事 梶原 貴	日本教職員組合	監事 清原 勝	日教組近畿地区協議会
理事 勝山 浩司	(一財)教職員生涯福祉財団	監事 塩飽 勲	日本私立学校振興・共済事業団
理事 北村 典子	全国退職女性教職員の会	監事 山谷 一夫	北海道教職員組合



＼カンタン登録！／ 教職員共済 マイページ

教職員共済の
マイページができました！

契約内容の確認から住所変更や自動車共済の契約変更手続きなどが、スマートフォンやパソコンから24時間、いつでも可能となりました！

マイページでできること

- 加入状況照会**
 - 組合員情報 (お名前、住所、電話番号等)
 - 出資金情報
 - ご契約中の共済情報
- 各種変更手続き**
 - お名前、住所、電話番号の変更
 - 自動車共済の契約変更 (車両入替を含む)

マイページ登録には、メールアドレス、組合員番号、家族番号、教職員共済に登録済の電話番号が必要です。組合員番号と家族番号は、「共済証書」 「加入状況のお知らせ」などで確認できます。

【表示例】

支部	組合員(会員)番号	家族番号	お名前 (カタカナ)
99	99999999	10	キョウサイ タロウ



LINEからも
マイページ登録
いただけます！



登録ページにアクセスする



教職員共済 マイページ 🔍 検索

<https://www.kyousyokuin.or.jp/mypage/Start.aspx>

マイページ登録に関するよくある質問はコチラ



■QRコードまたは教職員共済ホームページの『加入者用ページ』から『マイページのご案内』に進みます。

マイページのご案内

教職員共済のご契約がある方はマイページをご利用いただけます。

マイページでできること

- 加入状況照会
ご契約のある共済をご確認ください。
- 各種変更手続き
下記の変更が可能です。
・お名前、住所、電話番号の変更
・自動車共済の契約変更(車両入替等)

マイページにログインする

初めて利用される方
マイページをご利用いただくには、お申し込みが必要です。下記のボタンからご登録にお進みください。

マイページ登録をする
ココからスタート!

ご利用前のご確認

「ご利用前のご確認」から先に進めない

「マイページ利用規約」に同意いただく必要があります。

●画面の **+** をタップ(クリック)し、マイページ利用規約を表示させ最後までお読みいただくとマイページ登録ボタンの色が変わり、進めるようになります。

メールが届かない
メールは自動送信です。しばらく経ってもメールが届かない場合は、迷惑フォルダに入っていないか、パソコンからのメールを受取拒否設定にしているか等ご確認ください。

② 組合員情報等の入力

STEP2 組合員情報等の入力 (ご本人確認)

組合員番号、家族番号、お名前は、お手持の「組合員証」「共済証書」「加入状況のお知らせ」等に記載されているものをご入力ください。

【入力欄】

- 組合員番号
- 家族番号
- お名前(カタカナ)
- 電話番号

認証コード発行

- 電話音声通知
- SMS通知(携帯電話のみ)

送信

■組合員情報を入力の上、認証コードの発行方法をご選択ください。

認証コード発行

- 電話音声通知
- SMS通知(携帯電話のみ)

⚠ 認証コードの注意点

●電話音声通知は、「送信」ボタンを押すとすぐの入電となります。お手元にメモ等ご用意ください。

入力内容に間違いがないのに「登録内容をご確認ください」とエラーになる

ご本人確認は、組合員番号、家族番号、お名前、登録済みの電話番号、すべてが一致しないとエラーになります。職員番号を入力していないか、登録していない電話番号を入力していないか等ご確認ください。

※組合員情報等のお問い合わせは、組合員ご本人様より0120-707838(平日9時~17時)にお電話ください。

③ 認証コードの入力

STEP3 認証コードの入力

認証コードをご入力ください。

送信

パスワード設定のご案内をお送りしました

認証コードにより、ご本人確認が完了しました。ご登録のメールアドレス宛に、「パスワード設定のご案内」をお送りしています。お届期限内にパスワードを設定してください。

④ パスワード設定

STEP4 パスワード設定

マイページ用のパスワードを設定してください。

パスワード

パスワード(確認)

設定する

マイページの登録が完了しました

以上でマイページの登録がすべて完了しました。マイページにログインすることができます。

マイページにログインする

教職員共済ホームページへ

おっかれさまでした！
これで完了です!!

■音声またはSMSで通知した認証コードを入力し、認証します。

■認証が完了すると、「パスワード設定のご案内をお送りしました」の画面となります。

■この時点でマイページ登録は完了していますが、パスワードを設定しなければマイページにログインできません。

■任意のパスワードを設定してください。

⚠ パスワード設定の注意点

- パスワードは英大文字、英小文字、記号、数字より3種類以上ご使用ください。
- 3文字以上連続した数字(123等)はご使用いただけません。

※画面写真はイメージです。お使いの環境によって、レイアウトが異なります。

交 差 点

[全国からのお便り]

挨拶

福岡県 前川 奈々

私は教員1年目です。まだまだ慣れないことも多く、毎日新鮮な日々を過ごしています。子どもたちとの関わりはとても楽しく充実していますが、教員に向いてないのではないかと考えることもあります。

そんな時、通学ですれ違う子どもたちが「おはようございます」と元気に挨拶してくれました。何気ない朝の挨拶ですが、私はとても元気をもらいました。挨拶は人を元気にすると実感したとともに、誰にでも挨拶できる素敵な子どもたちに携われるこの仕事に、素晴らしいさを感じる体験でした。これからも教員として頑張りたいと思います。

「ひきだー」ウツの喜び

大阪府 宮本 佳奈

先日、ある児童が「最近、二重飛びができるようになってん！先生は最近何ができるようになった？」と聞きに来ました。思わぬ問いに「何もないなあ」と考え込んでしまいました。

子どもの頃は日々新しいことや得意なこと、挑戦して「できた！」「できるようになった！」と思うことがたくさんあったのに、大人になってからそう思うことが少なくなりました。そのことをきっかけに「できるようにになりたいこと」を探し始めました。いつまでも「できた！」という喜びを感じたいなと思いました。

現場感覚

東京都 岡村 隆

教職員共済だより連載の「教えて！スクールロイヤー」の記事は、現役教員としていつも勉強になるし、考えさせられる。

著者は弁護士が本業であると思うが、現場の教員として経験を積み、情報を持つている。

心機一転

徳島県 天野 陽加里

教員として働き始めて早4年。初めての異動を経験し、新しい職場・子ども達とスタートした昨年の春。今までの学んできたことに加えて、新たな学びや気づきに出会い、子どもたちと共に日々成長しているように感じます。心機一転、新たな気持ちで自分自身を見つめ直し、新しい職場で頑張っていこうという気持ちになりました。また明日からも新しい自分と出会いながら、子ども達と共に成長していきたいと思っています。

人生に携わる

愛知県 神谷 美華

教員も6年目になりました。小学生のギャングエイジ達を担任し、うまくいかないことも多くあり悩む毎日です。しかし、中学校に1日研修に行った際、視野が広がりました。自分がいかに小さなことにイライラして、子ども達に接してしまっていたか気づかされました。

ずっと考えていたことがある。例えば警察官僚はとりあえず現場に出て、現場のイロハを経験しているようだ。同じように文部官僚も、まず最低3年は現場教員を経験する、もしくは区市町村レベルの教育委員会で指導主事などを経験してから本庁での勤務に就いたらどうか。教員免許の更新のように10年に1年は現場教員を務めるくらいだと現場の情報もよりよく集められ、現場感覚をもっと施策を練るのに役立つのではないだろうか。

思考パターン

北海道 千葉 良彦

大谷翔平選手が信じがたい偉業を達成しました。後世の人が、「2023年本塁打王 大谷翔平(投手)」と書かれた記録を見たら、書き間違いと思うのではないかと想像してしまいます。

『生きていくうちに見られて幸福』と感じるスポーツ選手がもう一人。圧倒的実力と完璧なボクシングスタイルから『日本ボクシング史上最高傑作』と呼ばれる井上尚弥選手です。井上選手いわく、自分のパンチはそんなに当たらないだろうと思っ

子ども達の人生の中の1年間を教員として携わる私たち。今の指導がすぐ響かなくても、何年後、何十年後に気づいたり、励みになってくれたらいいなという、もつと軽やかな気持ちで毎日を過ごそうと思えました。多くの若い先生方に、この考えがもつと広がるといいなと思います。

新聞記事の活用

新潟県 佐藤 正樹

小学校6年社会の授業で、関東大震災に関する新聞記事を使ったり展覧会に行った。昨年は、関東大震災から100年という節目の年ということで、震災に関する報道等を目にするが多かった。新聞記事や展覧会の内容を教材にしていくなかで、私自身も多くを学ぶことができた。

震災で火災、津波、土砂崩れなど、たくさん災害が発生したことが新聞記事等によりわかった。また、後藤新平が災害に強い都市づくりを考えていたこと、木造家屋の密集地を解消しようと、今も話し合いが続い

て練習しているそうです。相手を過大評価し、パンチが当たらなければどうすればいいかと考えながらずっと練習する。素晴らしい考え方法だと思います。

将棋の藤井聡太八冠も、「見合っただ力があるかというまだまだなので、引き続き実力をつけていきたい」と述べています。三者からは、同じ思考パターンを感じます。

シンマイ先生

栃木県 石塚 佳孝

教職員共済だより掲載のマンガ「シンマイ先生」のように、「失敗」を見せられる先生や、自分の失敗談や苦手なことを生徒に伝える先生ならば、生徒も親近感を持ち、悩み、苦しみを相談しやすいであろう。

いつも「先生はこうだ」と見せることのできる先生には、生徒も保護者も周りの同僚も寄ってくるに違いない。

さあ若者よ、大いに失敗すべし！そこから得られるものは決して小さいくない。

教職員共済ご加入者の“声”をご紹介します！

以前に入っていた火災保険の契約が終了するにあたり、次は信頼できて安心なものと考えたとき、真っ先に思いついたのが教職員共済でした。補償内容も掛金も納得いくもので、加入してとてもよかったと思っています。

その後、落雷により暖房のボイラーが壊れてしまいとても困っていましたが、すぐに対応していただき、おかげさまで寒い思いをすることなく過ごすことができました。

山形県のご加入者より

皆さまの“声”もぜひお寄せください！

詳しくはHPへ



ていることなど、人々の関わりも分かった。もちろん、関東大震災のすべてが分かったなどということはないが、この災害が、歴史の記録だけのものから、人々の営みにも思いを至らすことができるものへと変わってきた。

歴史を学んでいる子どもたちにも、この感覚を伝えていきたい。こういう授業ができるのも、新聞の効果だ。これからも新聞記事を授業に活用していきたい。

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)	
〒	
日中の連絡先 TEL () - 携帯等/勤務先	
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	

本枠内はすべてご記入ください

資料請求 ご希望の詳しいパンフレットをお送りします。
希望される方は、✓を入れてください。

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 190 号の答 ※複数応募無効

<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。

能登半島地震によせて	あした元気に
教えて！スクールロイヤー	カンタン登録！マイページ
伝えたい「いのちの重み」	交差点[全国からのお便り]
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

のりしろB

のりしろC



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
くことがあります。



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。

切り取り線

あんしん むすぶ 教職員共済

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

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！

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！

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！

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

2024年4月制度改定！

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

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

2024年
4月20日
～6月30日

当選者の発表は、賞品の発送
(9月中旬以降)をもってかえ
させていただきます。

スマホから応募 ▶



PCサイトから応募 ▶

教職員共済

検索

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。

共済 わくわく キャンペーン

A 秋田県名産品 セット B 群馬県銘柄肉 レトルト5種セット C 新潟県 あんdelばん D 島根県宍道湖産 レトルトしじみ大粒

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
4月1日発行(年4回発行)
発行人 濹本司 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 新学期はドキドキ

二重ワクの文字をならべかえすと答になります。

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

切り取り線

タテのカギ

- 日本茶を飲むときはこれで
- 英語でおもちゃは?
- ウソについて鼻が伸びる
- 〇〇が速い。〇〇がすくむ
- MI6、CIA、ファミリー
- 地球の両極を通って地表をかこむ仮想の大円
- からだを逆さにして立つこと
- 出る〇〇は打たれる
- 人がおおぜい集まって交易・売買するところ
- 確かではない記憶
- 本伝⇄〇〇
- 鉛筆には絶対ある
- 餃子に入れたり、卵と炒めたり
- 目に入れても痛くない
- 釣り糸につける浮標

ヨコのカギ

- 理想郷
- 失うこと。フード〇〇、ドラマ〇〇
- 猪突猛進
- キリスト教カトリックにおいて行われる儀式
- 核心となる大切な事柄。奥義
- 太陽系第8惑星。別名ネプチューン
- 群がって立っている木
- 麻雀のあがり方の一つ
- 敵に送る
- 思いがけないこと。突然
- 実はフグの仲間。前からみると薄い!
- 前座、二ツ目、真打
- チーム一丸となったたすきをつなぐ

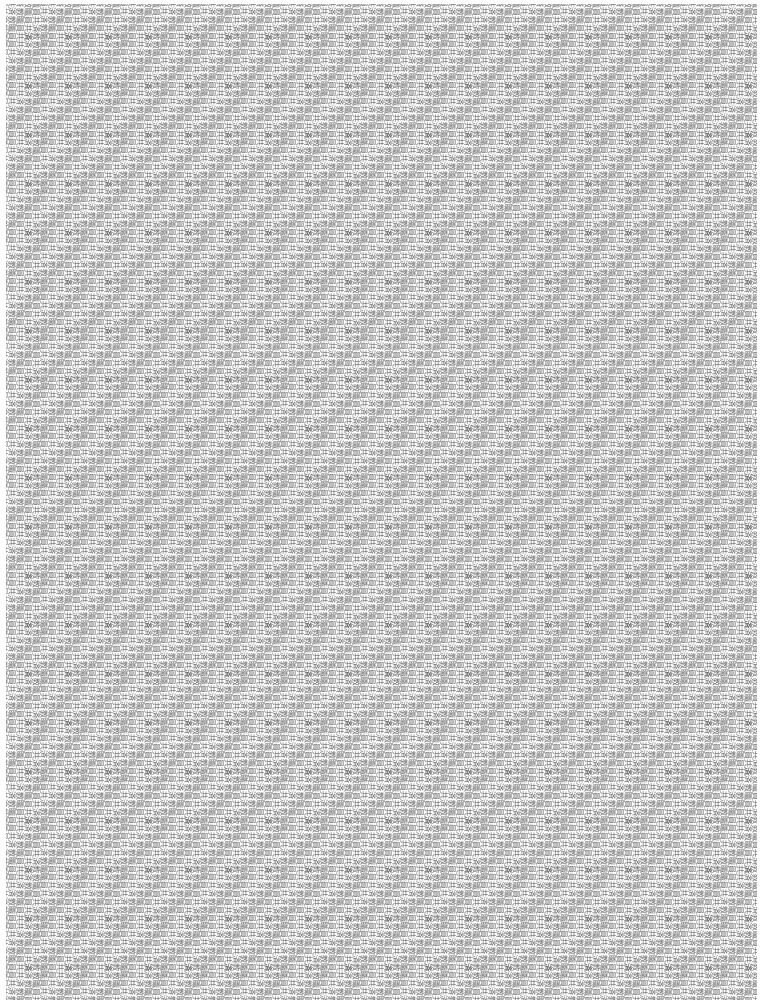
切り取り線

188号の正解

「アイトリ」
応募総数6238通(正解6103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

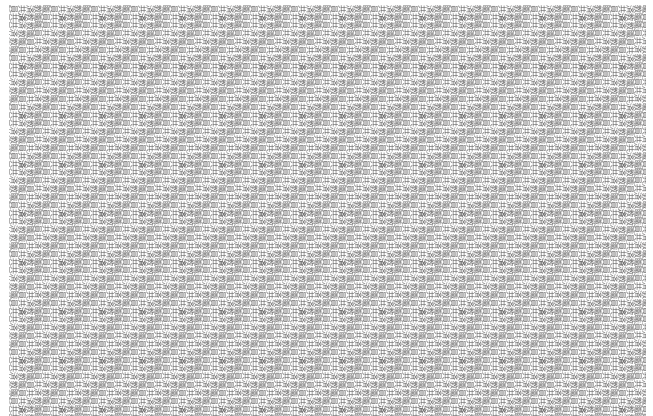
牛込局承認
9416

差出有効期間
2026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