

教職員共済 だより

教職員共済は、
厚生労働省の認可を受けた共済生協です。

ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」 24

他人事にしない、マルウェア対策



環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。

LINEの友だち登録で
壁紙プレゼント

コチラから！





2026年 vol.197

CONTENTS

- 2 新春のごあいさつ
教職員共済生活協同組合 理事長 瀧本 司
- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん⁵⁵ 群馬県 焼きまんじゅう
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」²⁴
他人事にしない、マルウェア対策
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 6 不機嫌な教室²⁷
いじめについてのアンケートの方法
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
- 8 あした元気に²⁰
食べる乾燥肌対策
- 10 それでもここにあるふさと⁴⁴
学生たちによる小学生を対象とした
難民体験ワークショップ
- 12 NOTICE〔教職員共済ニュース〕
- 14 知らなかった…では済まされない!
教職員が自動車保険(共済)を選ぶポイントとは
- 16 交差点〔全国からのお便り〕
- 18 編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生⁶⁰ 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/>



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



旨いもん⁵⁵ No.55

群馬県 焼きまんじゅう

群馬で生まれ育った私にとって、焼きまんじゅうは郷土愛の象徴です。子どもの頃、毎月の特売日になると決まっておばあちゃんが買ってきてくれた焼きまんじゅう。あの竹串に刺さった、まるで雲のようにふかふかのまんじゅうに、甘い味噌ダレがたっぷり塗られた姿を思い出すだけで胸が高鳴ります。

最大の魅力は、やはりあの「あまじょっぱさ」。濃厚でコクのある味噌ダレは、決して甘いだけ、しょっぱいだけでは終わらない、まさに魔性のバランスです。口に入れた瞬間に広がる香ばしさと、後から追いかけてくる優しい甘さのハーモニーは、まさに唯一無二。焼きたては絶品で、炭火でじっくり焼かれることで、外側はカリッと香ばしく、中は蒸しパンのようにふわふわ・もちりとした食感。表面でダレが焦げる香りが、食欲を極限まで掻き立てます。

私は基本的には、あんこが入っていない素のまんじゅうが一番好きです。素朴な生地と味噌の風味を存分に味わえる、これこそが焼きまんじゅうの王道だと思っています。ただ、ときどき無性に、こしあんの優しい甘さが加わったあんこ入りの贅沢な味わいも恋しくなるのです。

そんな群馬の誇るこのソウルフードを、一人でも多くの方に味わっていただきたいと心から願っています。

(伊勢崎市立殖蓮第二小学校 山本 祐輔様より)

「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!



今年もあんしんの輪を広げます

教職員共済生活協同組合 理事長 瀧本 司

あけましておめでとうございます。2026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。

昨年は5年ぶりに国勢調査が実施されました。5月には速報値が公表される予定です。厚生労働省の資料によると、当生協が発足した1965年当時の日本の百歳以上の人口は198人でしたが、昨年は9万9763人と大幅に増えました。一方で、2024年に生まれた子どもの数は68万6061人、特殊出生率も1.15人と過去最低となり、少子高齢化が加速しています。

日本では女性初の総理大臣が誕生し、高支持率を獲得しています。今後は新政権による、現役世代の負担軽減に向けた、社会保障制度の大幅な見直しの議論が始められようとしています。「公助」が縮小され、「自助」への流れが加速することは避けられない見通しです。この先、共に備える「共助」の役割が一層重要になるでしょう。教職員共済は、60年前に「協同互助の精神で、仲間同士で生活を支え合う」ために誕生した組織です。私たちは、「あんしん むすぶ」「つなぐ 未来へ」を合言葉に、さらに強力に「共助」の役割を果たしていきます。

地球沸騰化が進むことでますます気象災害リスクが高まり、毎年のように世界規模で大きな災害が起こっています。私たち教職員共済は、そのような状況にあっても組合員の皆さまが安心して生活できるよう、中期経営計画の経営目標を達成することでより安定した経営基盤を築き、確実な共済金支払を継続できるよう努力を重ねてまいります。

あんしんの輪をもっと多くの教職員の方に広げていくために、どうぞ今年もお力添えをお願い申し上げます。

どこも同じ じゃない!

職域共済の強みを活かしたサポート力!
教職員特有のリスクにもすばやく対応!

制度改定

2026年3月

自動車共済

実施中

お見積りキャンペーン

2026年1月20日
～3月31日

自動車共済の資料&見積書をご請求いただいた方に

ドリップコーヒー もれなくプレゼント!



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

詳しくはこちら

教職員共済

検索

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



他人事にしない、マルウェア対策

「サイバー攻撃」「不正アクセス」「フィッシング」「コンピューターウイルス」など、さまざまな言葉を聞きますが、どれもネットでの悪意ある攻撃をさす言葉です。ネットは便利な反面、大小さまざまな悪意があふれています。だからこそ、どんな悪意があるのか、知っておくことが肝要です。

ビールや飲料水が
手に入りにくい!?

この年末年始、忘年会と新年会が続いた人もいらっしゃるのではないのでしょうか？ご家庭でも、アルコールやジュースの飲用率が普段より高かった時期だったと思います。何か変わっていませんか？

「そういえば、毎年届くお歳暮。今年は、飲み物系が少なかったような」「新年会でビールを頼んだら、銘柄が変わっていた」「ジンジャーエールや（バヤリス）オレンジジュースが、お一人様2本までと書いてあった」とか。

2025年9月29日にアサヒグループホールディングス（アサヒGHD）はサイバー攻撃により、システム障害が発生しました。「サイバー攻撃!？」と耳慣れない方もいるかもしれませんが、ランサムウェアにより、受注・出荷、顧客対応業務フローがストップしたのです。工場は稼働しているので製品は出来ても、どこから発注が来て、どれくらいの量を出荷するのかが分からないため、事実上、すべての業務が止まってしまったのです。

アサヒGHDのサイバー攻撃が大

Microsoft アカウントが1万件以上削除される被害が発生しています。

マルウェア対策は「最新」が基本!

マルウェアを防ぐためには、OSやソフトウェア（ウイルス対策ソフト含む）を常に最新の状態することが大切です。Windows 10のサポートは2025年10月14日に終了しましたが、Windows 10のままネットに繋いで使っていませんか？

ある家電量販店に行ったとき、パ

他人事にしない用語説明

サイバー攻撃	インターネットなどより、攻撃対象のサーバー、パソコン、スマートフォンなどに悪意ある攻撃（不正アクセス、ハッキング等）を行うこと。
フィッシング	悪意ある電子メールを送信すること。メールにはマルウェアが仕込まれている。
マルウェア	サイバー攻撃に使用される、悪意あるプログラムやソフトウェアの総称。「ウイルス」「ワーム」「トロイの木馬」「スパイウェア」「ランサムウェア」などがある。

- マルウェアの感染原因例
- メールに記載のURLや添付ファイルを開く
 - 不正ファイルが仕込まれたWebサイトにアクセスする
 - 感染しているUSBを使用する
- マルウェアの感染・被害例
- 勝手に大量のメールが送信される
 - 個人情報などのデータが流出する
 - インターネットバンキングで不正送金される

詳しくは、知りたい単語で検索してみよう!

学校も狙われている!

こんなにも恐ろしいランサムウェア。簡単に説明すると、ランサムウェアとは身代金要求型ウイルスを意味します。

システムが構築されているコンピューター（サーバー）の中に入り込んで、データを暗号化（あるはずのデータを見えなくなったり、そのシステムを改ざんしたり、動かないよ

ソコンをみていたお客さんの話が聞こえてきました。「サポートが終わるから、新しいパソコンに買い替えませんか?」と言われてけど、10月14日が過ぎても何も変わらず使えるのよねえ。なんでもかんでもすぐに新しい物を勧めるのもどうかしら。物を大切に使う精神が無くなったのかしら」と。思わず説明したくなりましたが、怪しまれてもいけないので、店員さんにそつとそのことをお伝えしておきました。

皆さんはもうお気づきですよ！サポート終了するということは、セキュリティの更新も終わり、パソコンが脆弱な状態となるということ。確かにパソコンは使えますし、パソコンに入っているアプリケーション（Microsoft）などもそのまま使えます。でも、OSが古いパソコンを使い続けるならば、ネットに繋がらない！製品のアップデートもクラウドにアップするのも、YouTubeを見るのもダメです。

サイバー攻撃は日々進化しているので、完全に防ぐのは難しいのも事実です。まずは日ごろから、自分ごととして、意識を高めておくことが大切です。

うに制御）し、データの暗号化を解く鍵が欲しければ身代金を払えと脅迫してくるものです。

そして多くの場合、個人情報などのデータも盗まれています。犯行声明の証として、コピーしたデータの一部をダークウェブ（通常の検索エンジンに表示されない、匿名性の高いサイト）に公開したりします。

「ここまで読んでもやっぱりなんだかわからない：でも、自分には関係ないからいいや」そう思った皆さん、ちょっと待ってください！愛飲している飲み物が飲めない、無印のネット注文が出来ない、メガネが作れないなど、日々の生活の中で少なからず影響を受けた人もいます。他人事ではなく身近な出来事ととらえてほしいのです。

それにくら強固なセキュリティがあっても、人的操作ミスひとつでそのセキュリティは破られてしまいます。大げさかもしれませんが、いつ何時、わが身に起こらないとも限りません。

例えば学校に届いたメールに「◎指示書が来ましたので添付資料をご確認ください」とか「悉皆研修のお知らせ URL: www.aaa」と書かれていたらどうでしょうか？

もしもマルウェアにパソコンが感染したら!

マルウェアに感染した場合は初動が大切です。どう動くべきか、覚えておきましょう!

ランサムウェアなどにパソコン等が感染したら、LANケーブルを抜くなどして、ネットワークからすぐに隔離する。そのとき、感染原因等の調査に必要なログ等が消失する場合もあるので、パソコンやネットワーク機器等の電源を落とさない。

保存した通信ログ等を持参して、最寄りの警察署又はサイバー犯罪相談窓口に通報・相談する。

警察庁「ランサムウェア被害防止対策」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840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—知らないと思えないコワイ ネットとスマホの落とし穴—」(アイエス・エヌ株式会社)
[公式サイト] <https://www.hasegawa3.org/>

いじめについてのアンケートの方法

いじめの認知件数は過去最多
令和6年度調査

2025年10月末に公開された「令和6年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（文部科学省、2025）について、いじめ認知件数や重大事態の増加が注目されています。この調査について報じた時事通信の記事には、「いじめ認知件数は、小中高と特別支援学校を合わせて76万9022件（前年度73万2568件）で、4年連続で過去最多を更新。」「心身に重大な被害を受けた疑いがある『いじめ重大事態』も1405件（同1306件）と最も多かった。」とあります（時事通信社会部、2025）。

注意したいのは、この数字上の増

加はいじめそのものが増えた結果ではなく、いじめ認知の取り組みが進んだ結果でもあるという点です。文部科学省の見解としても、いじめの

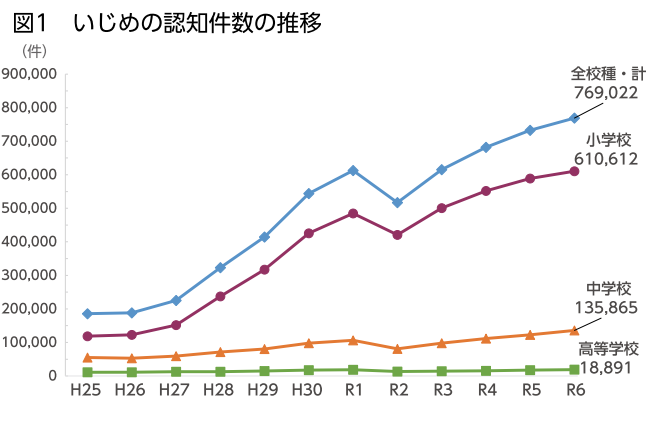
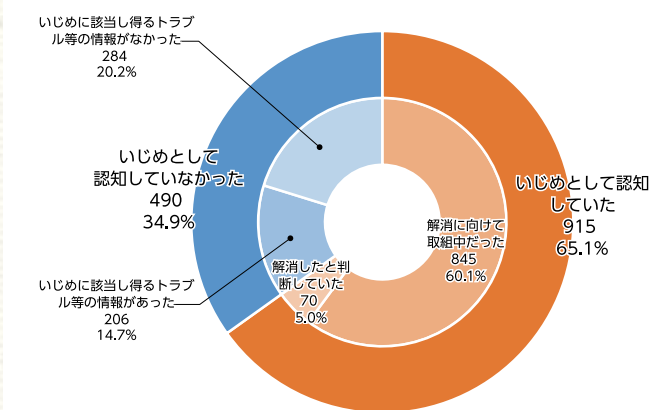


図2「重大事態」について、重大な被害を把握する以前のいじめの対応状況



(出典) 図1、図2ともに、文部科学省「令和6年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」

定義と積極的にいじめを認知することへの理解が進んだことや、一人1台となった情報端末を使った心身の健康観察の導入、アンケートや教育相談の充実などが、認知件数を増やしているのではないか、ということが述べられています（文部科学省、2025）。2013年の「いじめ防止対策推進法」の制定・施行以来、行政や学校はいじめの早期発見や対処を義務づけられており、その成果が一定程度表れていると考えられることができるでしょう。

他方で、課題もあります。先の調

査によれば、重大事態のうちの34.9%は、重大事態として把握するまで、いじめとして認知されていませんでした。つまり、重大ないじめとして報告されたもののうち3分の1は、その前段階のいじめを発見できていなかったということです。これは、早期発見・早期対応の面での課題や、学校としての組織的な対応の面での課題があることを示唆しています（文部科学省、2025）。

このような対応の遅れを避け、重大なことから軽微なものまで、いじめを早期に発見し対処につなげるための手段の一つに、アンケート調査があります。しかし、いじめについてのアンケートをどうとるか、悩んだ人ものいるのではないのでしょうか。本稿では、いじめについてのアンケートの方法を考察します。

アンケートの役割と使い分け

- いじめについてのアンケートには、幾つかの役割があります。
- ① 学校内でのいじめの現況を把握し、対策を講じるための「実態把握」
- ② まだ教員らが把握しきれていないいじめの「早期発見」
- ③ 発覚したいじめ事案についての実

態を掘り下げる「問題検証」

①と②のアンケートは同時に兼ねることも可能ですが、学校は定期的な調査を行うこととされています（文部科学省、2013／2017）。③は、前述の「いじめ防止対策推進法」の第28条の規定に基づき、必要な聴き取りやアンケート調査を行うものが含まれます。

どのような調査をするにしても「何を調べて、どう使うのか」を明確にする必要があります。今回と次の連載では、調査のポイントについて整理していきます。

アンケートは「使い道」を考えて

アンケートを何のために行おうとしているのかによって、行うべき質問の内容や尋ね方は変わってきます。例えば、状況の変化やクラス間での違いを把握したいのか？ 何かいじめの徴候や懸念があつて必要に応じて行うのか？といったアンケートの目的は、最初に考えるべきことです。いじめのホットスポットを把握することとは、見守りを行うべき場所の優先度を考える材料になります。いじめの特徴を把握することは、どういった指導が必要なのかを考えるヒントになります。こうした目的をまず設定しましょう。

現況把握には同一項目での「定期アンケート」

状況の変化を把握したいという目的の場合、年に数回、同じ項目でアンケートを実施する必要があります。そのことで、「今年の2年生は、去年よりもいじめが増加しているな」「2学期になつて教室でのいじめを抑制できているな」「生徒間のもめ事が増えていて、いじめにつながる気配がある」といった比較が可能になります。回答の違いが、単なる設問の違いによって生じたものではなく、クラスや時期の違いを検出したものであると容易に判断できるようにするためには、調査項目の継続性が重要なことです。こうした調査を学校として継続的に行うことは、文部科学省の『いじめの防止等のための基本的な方針』によっても規定されています（文部科学省、2013／2017）。

アンケートは匿名回答が原則

アンケートは、学校のいじめの実態や、安全性の度合いを把握することが目的です。安心して回答してもらうためにも、匿名での回答が原則です。

本稿の著者はよく、「個人情報

ゲームでいう呪われたアイテムである」という表現を用います。アンケートのデータは漏洩や不適切な利用がないよう厳重に管理されますが、どんなに気をつけたとしても、不慮の漏洩のリスクをゼロにできるわけではありません。インターネットに接続できるデバイスで扱うのであれば、ウイルスやマルウェアの感染による漏洩のリスクもありますし、情報取り扱いの権限のある教職員のケアレスミスによつて外部に閲覧可能になつてしまった事案も、これまで実際に報道されてきました。

仮に教職員の側が管理を徹底し、漏洩や不適切な使用のリスクを限りなく低下させることができたとしても、回答する児童・生徒の側がそれを信頼しきれるかはまた別の話です。名前を書かされる時点で「ひょっとしたら…」という不安が生じ、それが率直な報告を控えさせてしまうかもしれません。

個人情報情報は「呪われたアイテム」
「『不用意に手に入れてしまうと大きなデメリットがあるもの』と捉え、必要不可欠なとき以外はそもそも尋ねないこと。アンケートの事前説明文でも、個人情報は集めないことを明示した方がよいでしょう。」

いじめへの対処は、当てずっぽうな



萩上 チキ

1981年生まれ。特定非営利活動法人「ストゥップいじめ！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
・文部科学省（2013／2017）いじめの防止等のための基本的な方針（平成25年10月11日文部科学大臣決定・最終改定・平成29年3月14日）
・文部科学省（2025 October 29）令和6年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果概要 https://www.mext.go.jp/content/20251029-mxt_jidou02-100002753_2_5.pdf
・時事通信社会部（2025 October 29）小中高不登校・過去最多35万人 いじめ暴力件数も最多更新問題行動調査文科省 時事ドットコム <https://www.jiji.com/jc/article?k=2025102900769&g=soc>

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

あした
元気に
(20)



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

食べる乾燥肌対策



冬は外気が乾燥し、屋内でも暖房の使用が肌の乾燥の原因に。
特に顔の皮膚の水分量が減ると張りやつやがなくなり、
長い目で見るとシワができやすくなって
実年齢以上に老け込んで見えてしまうことも。
乾燥肌には「食べ物」による対策も効果があります。
全身の潤い成分を食事で補っていきましょう。



水分補給には コラーゲン



肌細胞は年齢とともに減少し機能が低下するため、年を取ると肌がしぼんだように感じる場合があります。肌の水分補給に必要なのがコラーゲンです。コラーゲンは肌細胞の保水に関わる成分なので、乾燥肌対策として最も重要な役割を担っています。細胞同士の隙間を埋める働きもあり、網の目状に埋めていくことで病原菌やウイルスの侵入をブロックする効果もあるのです。

コラーゲンの多い食べ物では、ゼラチンや肉類を煮込んだときに出るプルプルした成分が有名です。外食などで「コラーゲンたっぷり」というメニューにはゼラチンがたくさん使われていますが、実はコラーゲ



必要な4つの栄養素

ンは高分子で消化吸収の悪い成分なのです。コラーゲンといえば、サプリメントや健康食品をイメージするかもしれませんが。コラーゲンの粉末で「低分子化」と消化吸収を高めている商品もありますが、それでも十分な量を取れるかというとそうもいきません。やはり、コラーゲンの材料となる栄養素を食品から取り入れて、体内でコラーゲンを合成した方が効果的といえるのです。

コラーゲンの合成に必要な栄養素は4つあります。「たんぱく質」「亜鉛」「鉄」「ビタミンC」です。この4つを同時に含んでいる食品はありませんが、これらの成分が豊富に含まれている料理を食べたり、複数の食材と一緒に食べることで、体内でのコラーゲンの合成を促進することができます。さまざまな食品の中で、コラーゲンの合成に必要な栄養素が一緒に含まれているケースが多いのが「たんぱく質」「鉄」「亜鉛」です。とはいえ、これらの栄養素が豊富な食品は脂肪やコレステロールが多いこともあるため、吟味しなければなりません。また、これらの食品と、ビタミンCが多い野菜を一

緒に料理するか、ビタミンCが豊富な果物を食卓にプラスすることで必要な栄養素を取ることができます。

たんぱく質、鉄、亜鉛が同時に豊富に含まれている食品としてお薦めなのが「かき」「牛肉（赤身）」「かつお」「貝類」「卵」です。かきは貝類の中でも飛び抜けて亜鉛が多い良さがありますが、特有の癖が気になる場合があります。牛肉の赤身肉は肉じゃががお薦めです。赤身の牛肉にはたんぱく質、鉄、亜鉛が豊富で、かつ余計な脂肪を取り込まなくて済みます。また、じゃがいもにはビタミンCも豊富ですが、じゃがいもは組織がしっかりしており、でんぷんに守られるためビタミンCが壊れにくい食材です。かつお、貝類はにんにくや



Column

乾燥肌対策は、コラーゲンで肌の保湿バリアをつくることでしっとりしますが、他にも効果的な成分があります。例えば「さけ」「くるみ」といったオメガ3脂肪酸(DHAやEPAなど)は炎症を抑えたり、刺激に強い肌をつくるのに役立ちます。オメガ3脂肪酸は細胞膜の材料となるため、肌細胞のしなやかさを保ち、乾燥によるゴワつきや硬さを防ぎます。また、ナッツ類にはビタミンEが豊富で、血行を促進して肌に栄養を届け、乾燥によるくすみを防ぎます。

さらに「卵」。卵はコレステロールが豊富なので避けがちですが、肌にとっては卵の良さが光ります。肌細胞の材料になる良質なたんぱく質のほか肌細胞の代謝を促進する亜鉛が豊富。しかもコレステロールはホルモンの材料になるだけでなく、コラーゲンと同じく肌細胞同士の隙間を埋めて水分が蒸発するのを抑えてくれます。卵黄にはレチノール(ビタミンA)が多く、皮膚や粘膜の健康を保ち、角質層のターンオーバー(新陳代謝)を助けます。



冬が旬の ほうれん草

しょうがを調味料や薬味に入れると食べやすくなります。あさりの缶詰を使うと砂抜きの手間がなく、手軽にたくさん食べることができます。

冬が旬のほうれん草は、鉄とビタミンCが多い食品です。ほうれん草は一年中出回っていますが、夏に比べて冬はビタミンCの量が3倍近くあります。鉄はビタミンCと一緒に取ると吸収率が良くなるので、おひたしなどにして食べるのもよし、たんぱく質と鉄が豊富な肉や卵などと一緒に炒めて食べるのもよし、効果的に吸収でき

ます。なお、ビタミンCが豊富なブロッコリーやかぶの葉、キャベツ、トマトなどをたんぱく質源と一緒に料理してもよいですし、別メニューとして一品添えるのもお薦めです。

他にもビタミンCが多いのが果物。果物は糖質が多いと敬遠する人もいますが、かんきつ系の果物やキウイ、いちごなどは糖質が少なめ。甘酸っぱい味は、疲労回復効果もあります。疲れていると肌の色も悪くなるので果物を活用したいものです。特に冬場に出回るみかんはお薦め。みかんは特別に多い「βクリプトキサンチン」が肌の老化や乾燥の原因となる活性酸素を除去する働きがあるとされています。



▲緊張の瞬間！子どもたちが入国審査を疑似体験

学生たちによる 小学生を対象とした 難民体験ワークショップ

神田外語学院は、国連UNHCR協会と連携し、子どもたちに難民の生活や支援活動について知ってもらうための、体験学習を企画しています。同学院の学生が2025年8月11日に福井県敦賀市の人道の港「敦賀ムゼウム」*で、市内の小学生向けに行った難民体験ワークショップについて紹介します。



▲難民の避難について学ぶ子どもたち

学生のアイデアが、難民体験 ワークショップのきっかけに

東京都千代田区にある神田外語学院は、「言葉は世界をつなぐ平和の礎」を建学の理念として掲げる専門学校です。2022年に同学院の学生が発案した企画「難民と世界を知る！ みんなで未来を考えるウィーク」が、ユース

学生が企画した 5つのプログラム

なんみんプラットフォーム(旧 Youth UNHCR)の「みんなの未来そうごうコンペ」で特別賞を受賞したことをきっかけに、国連UNHCR協会とともに難民体験ワークショップを行うようになりました。UNHCRの「難民を支える自治体ネットワーク」に署名していた敦賀市がこの取組みに関心を寄せたことで、今回のワークショップが実現しました。

ワークショップは「難民のために私たちができること」知るからはじまる One More Step」と題され、敦賀市内の小学5・6年生の児童約20人が参

とも、小学生に教えることも初めての経験だったが、大きな学びになった「ワークショップへの参加は初めてだったが、敦賀の学生の協力もあり、とても楽しく作り上げることができた」「難民という言葉には重い印象があるけれど、もっとシンプルに、身近な問題として考えていきたい」などの声が上がりました。

こども英語教師養成科の関美紀子先生は、このような機会を与えてくださった敦賀市の皆さんに感謝するとともに「この経験は、学生自身にとってもよい学びと成長の機会になったと感じま

す」と話します。そして、教務部の伊丹康洋先生は「学生たちが準備の段階から時間を費やしてワークショップに臨んでくれたことや、当日、臨機応変に児童たちに対応していた姿に心を動かされた」と言い、5人の学生の活躍に、大きな喜びと誇りを感じています。

※敦賀港は1920年代にロシア革命の動乱によって家族を失ったポーランド孤児が、また1940年代に外交官の杉原千畝氏が発給した「命のビザ」を携えたユダヤ難民が上陸した日本で唯一の港。敦賀ムゼウムは、難民を受け入れてきた敦賀市の歴史を後世に伝えるために、2008年に開館し、2020年に現在の場所にリニューアルしました。

加しました。また、ファシリテーターとして、神田外語学院の学生5人と、敦賀市内の大学生・高校生も参加しました。

最初に、国連UNHCR協会の職員による講演と、ウクライナから難民として来日した学生・ユリアさんから体験談が語られました。その後、グループに分かれ、学生たちが企画したワークショップに取り組みました。ワークショップは、①ユリアさんとの文化交流、②難民に関する英語絵本の読み聞かせ、③難民の避難体験、④入国審査体験、⑤みんなで考えるOne More Stepの5つのプログラムに分かれています。

①では、ユリアさんからウクライナ語でのあいさつの仕方や、ウクライナの伝統的な遊びを教えてもらいました。その後、児童たちは自分の名前をウクライナ語で書いてもらうなどの交流を楽しみました。

②では、読み聞かせの前にグループで絵本の各場面のイラストを並び替えながらストーリーを予想しました。その後、学生が英語で絵本を読み、日本語で内容を確認しました。そして、もし自分の周りに難民がいたら何ができるかをみんなで話し合いました。

③では、教室内に配置された、難民が避難する様子の写真や資料を見ながら、自分が難民になったつもりで、難民キャンプへ向かうシミュレーションを行いました。

避難用に見立てたゴムボートに大勢で乗り込んでみたり、重い荷物を持って歩いたりする体験を通して、難民たちの過酷な現状を学びました。

④では、4か国(コロンビア、トルコ、ドイツ、イラン)の入国窓口を設置して、児童が英語での入国審査にチャレンジしました。事前に、健康状態や家族構成などの情報が書かれたカードを配布していたため、子どもたちはカードの人物になりきって入国審査を体験しました。国ごとに基準が異なるうえ、健康状態に問題があると入国できない場合もあり、児童からは「入国できずに悲しかった」「難民の気持ちがかかった」などの感想が聞かれました。

そして、プログラムのまとめとなる⑤では、振り返りとしてグループごとに感想と今後自分たちができることを書いてもらい、グループの考えを一つのタイトルにまとめて発表しました。あるグループは、「誘う」というタイトルに決めました。「一緒に考え、行動する仲間になる」という子どもたちの思いに、学生たちはワークショップの意義を実感したと言います。

ワークショップを通して 得た気づき

今回のワークショップを企画・運営した学生たちからは、「難民について学ぶこ



▲ワークショップに携わったメンバーで記念撮影

※神田外語学院の新井さん、岡本さん、斎藤さん、松本さん、村上さんに取材協力いただきました。誠にありがとうございました。



国連UNHCR協会「難民についての授業の広場」
←詳細はこちらをご覧ください。
<https://www.japanforunhcr.org/news/2017/forteachers>

第153回臨時総代会報告

2025 年 11 月 25 日、東京のラポール日教済で教職員共済の第 153 回臨時総代会が開催され、「定款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。

自動車共済 制度改定のお知らせ

2025 年 6 月 26 日に開催された第152回通常総代会の承認を受け、自動車共済は以下の内容で制度改定を行います。新制度は、契約の発効日または更新日が 2026 年 3 月 1 日以降のご契約より適用されます。

改定内容の詳細については教職員共済ホームページでも確認いただけます。

Webからの
ご確認はこちら



主な改定内容

1. 掛金の改定

- 用途車種・運転者年齢条件・主たる被共済者年齢等の各種区分による最新の給付実績や、昨今の物価上昇をふまえ、共済掛金を改定します。
- より充実した補償を提供するため、オプションで付帯いただく特約掛金の引下げを行います。
一方、原則すべてのご契約に自動付帯している車両運搬費用等特約は、ロードサービスのご利用の増加にともない掛金引上げを行います。なお、各特約の補償内容に変更はありません。

2. 主たる被共済者年齢区分の見直し(四輪自動車のみ)

運転者年齢条件が「26 歳以上補償」・「30 歳以上補償」・「35 歳以上補償」でご契約の場合、主たる被共済者（主に運転される方）のご年齢により掛金をさらに区分しています。従来「75 歳以上」・「75 歳未満」で区分していましたが、70 歳を境に相対的に給付が多くなる実態をふまえ、「70 歳以上」・「70 歳未満」の区分に変更します。

3. 割引制度の拡充

以下の割引制度について、適用等級の拡充を行います。

- 組合員はじめて割引…従来は 7F 等級〈割引率 20%〉を適用していましたが、7S 等級〈割引率 30%〉を適用します。
- セカンドカー割引…従来は年齢条件により 7F 等級〈割引率 20%〉または 7S 等級〈割引率 30%〉を適用していましたが、一律 7S 等級〈割引率 30%〉を適用します。

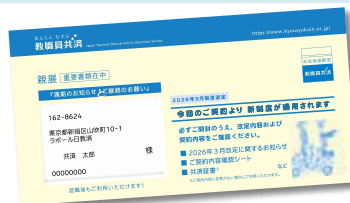
4. 「被害者救済費用特約」の新設など補償内容の改善

自動運転システムの進展によって、車の欠陥や不正アクセスなど、運転者の責任ではない事故の増加が見込まれます。そのため、運転者に責任がなくても被害者に共済金をお支払いできるよう「被害者救済費用特約」を新設し、すべてのご契約に自動付帯します。

また、人身傷害補償における損害額基準の見直し（基準額の一部引上げ）や対人賠償・対物賠償における責任無能力者の監督義務者への補償拡大など、補償内容の改善を行います。

自動車共済の満期案内に「改定のお知らせ」を同封しています

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、すべてのご契約で共済掛金が変わります。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』にて、必ず内容をご確認ください。



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、退職後も引き続きご利用いただけます。なお、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。退職時によくいただく質問をまとめましたので、ご確認ください。

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 1 年以上の場合、「退職見舞金」をお受取りいただけます。

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 型をご契約の方で早期退職等、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。

年金の受取りについて詳しくはこちらから



お手続きをお忘れなく！ ご退職時には、必ず所属事業所までご連絡ください。

教職員共済の社会貢献活動

教職員共済は社会貢献活動の一環として、「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しています。

2025年度は以下の 6 団体、7 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
公益財団法人 日本チャリティ協会	2026パラアート事業	100万円
学校法人 日本社会事業大学	自然災害による被災者に対する生活再建およびコミュニティの再構築に向けた災害ソーシャルワークの中・長期的実践のモデル化事業	100万円
	学生選書ツアーを軸とした「知の総和」向上と福祉活動推進事業	100万円
公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会	海外の障害者・支援者等が関心を持っている日本の障害者制度を情報提供・発信する事業	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	200万円
社会福祉法人 全国盲ろう者協会	「全国盲ろう者大会」の開催	100万円
社会福祉法人 日本介助犬協会	困難を抱えた子どもや障がい児者等に向けた犬の介入による支援の充実・継続のための複合的体制構築事業	150万円

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



マイページからも住所変更できます！ご登録・ログインはこちらから

※マイページ登録には組合員番号等が必要です。詳しくは18ページをご確認ください。



交 差 点

【全国からのお便り】

担任と生徒

神奈川県 中原 満志

卒業も間近になり、専門高校では授業の補填、就職先で必須の運転免許の取得や就職等の準備で2月から計画登校期間に入ります。3年生の担任だと、寂しいような、ホッとするような、あるいは感慨深い心理になったりと心がざわざわします。

今まで意見が合わずぶつかっていた子どもたちとも、やっと解かりあえるようになりました。特にやんちゃな子ほど愛おしくもなります。そして、本当にこの子たちは社会の荒波を乗り越えていけるのだろうかという心配をよそに、「先生、今日も寝坊しちゃった」などと言います。なんだかなあ（笑）

大きく羽ばたいてほしい

千葉県 七星 佳世子

中学校勤務です。昼休みに生徒たちが来てわいわいしている保健室で「このクロスワードやっていい？」と教職員共済だよりの頭の体操を解き始めました。途中わからないところは一緒に考えて教えると「尊敬する」とも言ってくれました。自由にやってもらっていたら、すべて書き入れ「先生出しておいてね！」と言われました（笑）。生徒達が楽しんでいたのでうれしかったです。

中学生、いろんな生徒がいますが、本当にみんなかわいいです。もうすぐ受験・卒業ですが、大きく羽ばたいてほしいと願っています。

閉校

新潟県 松川 真寿美

昨年、閉校式に参列しました。勤めた学校が閉校となるのはこれで3校目です。今まで小規模校の勤務が多く、教職員と地域の方との距離が近く、和気あいあいでした楽しかったこと

試行錯誤

熊本県 山代 浩二

退職したら今まで勤務した学校を訪問したいなあと考えていたのに残念です。現在勤務している学校もいずれ閉校することが計画されています。それまで少しでも多くのことに関わりたいです。

全国の学校で一人一台端末の導入が進み、それに伴い教育現場では紙媒体が使用される機会が減ってきているのではないのでしょうか。私のような昔ながらの教員は、どうしても「機械・画面より紙」の意識が強く、電子機器へのアレルギーがあるため、なかなか紙から離れることができません。日本よりも先にICTに取り組んだ国の中には、紙に回歸しているところも出てきていると聞きま

嬉しいサプライズ

高知県 久保田 美紀

クリスマス間近のある日の休み時間、「先生、そこにおつてよ」と、突然目の前に整列した1年生のクラスの子どもたち。何かと戸惑う私を尻目に、「せーのー」「先生、いつもありがとうー」と満面の笑みで、切り取った自由帳に思い思いに綴った手紙の束をプレゼントしてくれたのでした。ちよつぷり早い、思わぬクリスマスプレゼントに、目頭が熱くなり、幸せで胸がいつぱいになりました。

限りある時間

滋賀県 兵頭 かほり

ある大学のキャンパスツアーに参加しました。いろいろな設備、広いグラウンド、ステキなカフェ、整然とした図書館。30年を経て、あの頃の恵まれた環境に気づかされました。今はろくに読書もできない日々。宝物に気づくのはいつも後からだなあ

貴重なひととき

岐阜県 佐藤 淳

昨年のことです。30年ほど前の教え子から突然連絡をもらいました。「先生のことずっと捜してたんだよ。どうしても伝えたいことがあって」とのこと。聞けば、「卒業式で先生が私に『Aさんは、仲間にそつと寄り添う優しさで、どんな時も前向きに頑張れるバイタリティーがあるから、これからも大丈夫だよ』言ってくれた言葉を心の支えにして、たくさん壁を乗り越えることができました。ありがとうございました」と話してくれました。

彼女は4人の子どもの母親となり、日々家事に仕事に生き生きと頑張る

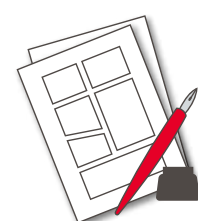
親友

福岡県 本木 和幸

姿にも触れることができ、私の方がこれからの活力をもらった出来事でした。そして、子どもたちに何気なくかけている言葉の大切さにも改めて気付かされた貴重なひとときでした。

久しぶりに学生時代の親友に電話。近況報告とともに、親友から一言。「実は教師やめて、漫画家になったんだ」まじか！と驚きとともに自然と応援の気持ち溢れ出た。親友の行動力にはいつも驚かされるが、いつまでも夢を追い続けることができる姿がとても眩しい。ペンネームは聞

かなかった。親友が夢を叶えたら、見つけて、私からまた連絡をする。その時は私も夢を成し遂げ、報告をする。いつまでもともに頑張ることのできる親友に感謝の気持ちと、憧れを持って、私も夢に向かって進んでいく。



皆さまの“声”もぜひお寄せください！

日頃感じたことや誌面のご感想、教職員共済にまつわるエピソードなどあなたの「声」もぜひお聞かせください！

ホームページや本誌交差点に掲載させていただいた方には図書カードをプレゼントさせていただきます。ご投稿お待ちしております！

掲載者には
図書カードを
プレゼント！

詳しくはHPへ



何でも屋ではありません
大阪府 中谷 啓太
学校現場においてはさまざまなトラブルが発生していますが、やはり何より初動の良し悪しが結果を左右するのは間違いのないようです。特にいじめの問題は、毎日のように報道され、皆の関心の的となっていることから、非常に慎重な対応が求められます。然るに、問題の深さ、複雑さ、教員の多忙化等、他の課題も山積し、もはや学校のみで対応することは困難とも思われます。
そのため、各自自治体に専門の対応窓口や相談機関を設置し、そこが中心になってそれぞれが情報を提供整理する形態になるのが理想です。また、そもそもしじめ行為は犯罪として警察案件化すべきとも考えます。教員はあくまで教える立場であつて、何でも屋ではありません。

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 <input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 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	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

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)	新・終身共済(一時払型)
年金共済	

※新・終身共済は、月払型は55歳まで、一時払型は56歳～70歳までの方がご契約いただけます。

頭の体操 197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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Web からも応募・投稿いただけます。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」へ！

(谷折り)

アンケート

印象に残った記事を3つまで「1」～「3」で順位付けしてください。

私のおすすめ! 全国の旨いもん	それでもここにあるふるさと
知っておこうネットのアレコレ	自動車保険を選ぶポイント
不機嫌な教室	交差点[全国からのお便り]
あした元気に	シンマイ先生

切り取り線

のりしろ B



60周年記念サイトで公開中!
「シンマイ先生」特選集!



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。

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

編集後記

■数年ぶりに会ったアラフィフの友だちの肌の輝きが衝撃的過ぎた話です。その肌は、見ただけで弾力を感じ、細胞にしっかりと水分を保持しているのがわかるほどでした。彼女は以前から、食べる物には気を付けているとよく口にしていて、もちろんそれだけでは無いにせよ、長年積み上げてきたことの答えを目の当たりにした瞬間でした。今号の「あした元気に」もあるように、毎日の食事が健やかな肌をつくるのは間違いないですね。今食べたものが、半年後の自分を形づくると信じ、食生活を改め、意識を高めていきたいと思っています! (矢部)

■漫画は電子書籍に切り替えた私ですが、小説は紙が良い派。ただ、近年小説も値上がりし気軽に読めないのが悩みの種だったので、割引のある電子書籍へ、ついに移行を始めました。画面のまぶしさが苦手なため、スマホのフィルムをノンフレア(非光沢)に変更。アプリは「夜間モード」にして薄茶色の画面とし、文字サイズを実際の小説のサイズに近づける。すると、まずまずの環境の出来上がり! とはいえ、本屋さんでぶらぶらしてピンときた本を手取る楽しさは格別。結局、買う本が増えるだけなのはここだけの秘密です。 (瀧川)

■旅先、美術館、キャラクターショップ:訪れるたびに何か思い出になるものを!と意気込む割にその場のノリで謎の置物、使うあてのないキーホルダー等、結局はタンスの肥やしが増えていきました。思い出は記憶の中に!とグッズを購入することをしばらく我慢していたのですが、最近、かさばらず、日々使うハンカチを購入するようになりしました。毎朝、ハンカチを選ぶたびにその時の思い出もよみがえり楽しい気分になります。ちなみに今気に入っているハンカチはなんか小さくてかわいいやつとネギで有名な某市のキャラクターのハンカチです。(佐藤)

■自分では買わないが、あると意外と便利なもの。うちにはメガネ洗浄機がある。メガネひとつが入る大きさの超音波洗浄機で、結婚したときに夫が持ってきたものだ。メガネはもちろん、結婚指輪もピカピカになるから便利だねと言いつつ、指輪を洗浄したのは2回ばかり。メガネの方は夫が自分のものを洗浄するついでに、気が向くと私の分もやってくれる。結局私が自分で使うことは一切ないのだが、ピカピカになったメガネをかけるたびに気持ちいい。しかし見えすぎると床の埃が気になります。ロボット掃除機があると便利だろうが、これもきつと自分で買うことはないだろう... (土川)

教職員共済の

マイページ登録はお済みですか?



マイページでできること

- ◆ご加入状況の確認
- ◆お名前・住所・電話番号の変更手続き
- ◆自動車共済の契約変更(車両入替含む)

登録方法

パソコンから登録する場合

教職員共済公式ホームページの「ご加入者用ページ」からアクセスする

教職員共済 マイページ 検索
<https://www.kyousyokuin.or.jp/kumiai.html>

スマートフォンから登録する場合



こちらからアクセス

事前にご確認ください!

- ✓ 組合員番号はお分かりですか
本人認証のため、組合員番号が分かるもの(組合員証、各共済の共済証書、加入状況のお知らせなど)をお手元にご用意ください。
- ✓ 教職員共済に電話番号の登録はされていますか
本人認証のため、教職員共済にご登録の電話番号宛に認証コードを通知します。教職員共済に電話番号の登録をされていない場合は所属事業所にご連絡ください。



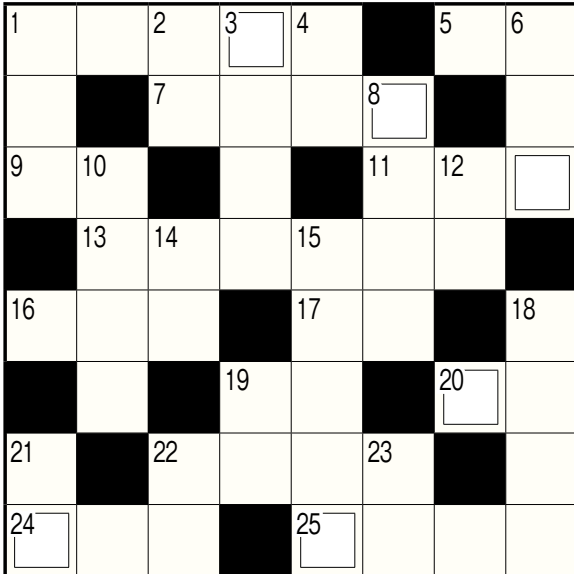
LINE 公式アカウントもぜひご登録ください!
ご登録者には「あむりん壁紙」プレゼント!



頭の体操

ホームページからも挑戦できます！

ヒント 合格めざしてラストスパート！
二重ワクの文字をならべかえると答になります。



出題・矢部 貴子

タテのカギ

1. 前もって知らせること
2. 長寿な生き物といえば
3. 育児に積極的な男性のこと。最近では性別役割分担意識を変えるため「トモイク」が用いられる
4. 王様の耳
6. 息がピッタリ
8. 学習会。知識や情報を共有する場
10. 消費者の声
12. 建物の囲い。部屋と部屋の仕切り
14. 長い柄の先に刃をつけた武器
15. 絵画の技法のひとつ。複数の素材を組み合わせる
18. 普段そっけない人が見せる、ふとした優しさにギャップ萌え
19. 現在より前
21. 寒い季節は火器の使用が増えるので気を付けて！
22. 一→オン
23. 太○○、太平○○

ヨコのカギ

1. 金属を溶かす機械
5. 希少。○○アース
7. 視線やまばたきなどで合図を送ること
9. 最後は81
11. こたつで食べる
13. お相撲さんが作る鍋料理
16. 類語はブライド、自尊心、名誉
17. エジプトの太陽神
19. エコ○○、○○ライフ
20. ペンはこれよりも強い！
22. 冬毛は全身真っ白。イタチ科の小動物
24. イメージキャラクターあむりん→きりん→英語でいうと？
25. 冬はつとめて。秋は？

切り取り線

切り取り線

料金受取人払郵便

牛込局承認

6428

差出有効期間
2027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



195号の正解

「バーベキュー」
応募総数653通(正解634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。
- ご応募の締め切りは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させていただきます。(複数応募無効)
- ご意見、ご感想などを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。

Web
応募は
コチラ!



切り取り線