

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。

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 14

<保護者対応ガイドラインを読み解く>



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!



教職員共済 だより

2026年 vol.198

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん[®] 富山県 昆布パン
- 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^⑭
〈保護者対応ガイドラインを読み解く〉
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 教授 神内 聡
- 6 伝えたい「いのちの重み」^⑩
抑圧の歴史を抱えたクルド人が迎える
シリアアサド政権後の生活
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」^⑮
「ウソ」「大げさ」「紛らわしい」
それ、ダークパターンです!
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 10 あした元気に^②
時間栄養学 何をいつ食べれば健康に?
- 12 もう悩まない!?
オススメします! 新生活に必要な保障
- 14 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 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^⑥ 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/>



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



富山県 昆布パン

富山県のお土産で驚かれる & 喜んでもらえるのが、さわや食品の『昆布パン』です。

富山県は『白えび』や『ます寿司』等、全国的に名の知れた食べ物がたくさんありますが、実は昆布も有名です。昔から北海道と交流があったことから、昆布文化が発展していったそうです。その昆布をパンに練り込んで作られたものが『昆布パン』。手でつまんで食べられる大きさのパンに小さく刻んだ昆布が入っており、少ししょっぱい塩パンのような味わいで、とても食べやすいパンです。

他県では昆布とパンを組み合わせたものはなかなかないので、富山県のお土産として持って行った際は驚いてもらえます。しかし、パンなので消費期限は少し短めです。明日会う方へのお土産としては素晴らしいのですが、数日後に会う方へのお土産としては向かない時があります。なので、購入後すぐに会う方へのお土産としてぜひ持って行ってもらえたらと思います。

富山駅のお土産売り場には、『白えびせんべい』や越中富山の銘菓『甘金丹』等、定番のお土産がたくさんありますが、昆布パンが並んでいるところを見たことはありません。なので、富山県に来て、昆布パンを見つけた時はラッキーです。ぜひ、手に取ってみてください。

(黒部市立村椿小学校 渡邊 優菜様より)

「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!



あんしん むすぶ
教職員共済

2026年3月リニューアル

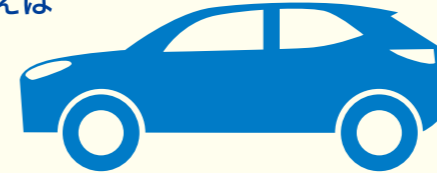
自動車共済

教職員だけが加入できる

自動車共済が **おすすめ!!**



たとえば



排気量 1.50L 以下 の場合

ヤリス、ライズ、フリード、ノートなど (注)

(注) 掲載している車の排気量は、型式により異なることがあります。
お手元の車検証等をご確認ください。

運転者年齢条件 (主たる被共済者の年齢区分) 30歳以上補償 (年齢区分70歳未満)

契約タイプS型でご契約の場合

S型の補償内容

●下記以外の補償内容はパンフレットでご確認ください。●ご自身の車の補償は、別途車両共済(車両保険)にご加入ください。

対人賠償 無制限 対物賠償 無制限 人身傷害 5,000万円 無共済等自動車傷害 2億円

はじめての
方は

2台目の
方も

「組合員はじめて割引」または
「セカンドカー割引」適用の場合

7S等級

月払
掛金

4,730円

乗り換えの
方は

他社からの乗り換えの場合

14等級
なら

月払
掛金

3,006円

20等級
なら

月払
掛金

2,607円

掛金は シンプルでわかりやすい!

用途車種、総排気量、運転者年齢条件、主たる被共済者(主に運転する人)の年齢区分で決まります

●この紙面の内容は、契約の発効日または更新日が2026年3月1日の契約から適用されます。

●ご契約にあたっては必ずパンフレットおよび重要事項等説明書(契約概要・注意喚起情報)をご覧ください。 承25-企-51(2602)

100周年記念

専用フォームから資料&お見積書の請求で
『車ピカピカシート』をプレゼント!



【ご確認ください】

●プレゼント対象者は、『自動車共済 資料請求専用
フォーム』にアクセスし、車の情報を入力のうえ
資料請求された方です。

●お手元に車検証(電子車検証の場合は自動車検査証
記録事項)および現在加入の自動車保険証券(共済
証書)をご用意ください。



詳しくはこちら

プレゼントはなくなり次第終了となります
資料請求&お見積りはお早めに!

実例から学ぶ 学校現場のトラブル解決 ⑭

〈保護者対応ガイドラインを読み解く〉

国内でただひとり、現役の教師でありながら弁護士としても活動している神内聡さん。今回は東京都が公表した保護者対応に関するガイドラインについて解説します。

東京都教育委員会の ガイドライン

前回の記事では不当な要求をする保護者の対応について解説しましたが、ちょうど今回の記事を執筆するタイミングで東京都教育委員会が保護者対応に関するガイドラインを公表しましたので、今回はそのガイドラインの内容と問題点を解説しながら、保護者対応におけるスクールロイヤーの活用方法について紹介したいと思います。

東京都教育委員会は2026年2月に「学校と家庭・地域とのより良い関係づくりに係るガイドライン」を策定し、公表しました。このガイドラインは保護者から学校に対して社会通念を超える言動等があった場合の具体的な対応手順について規定したのですが、注意すべき点は学校と保護者の関係を教育問題と捉えて策定されたガイドラインというよりも、2024年10月に制定された「東京都カスタマー・ハラスメント防止条例」に基づいて策定されたガイドラインである点です。すなわち、保護者を学校にとっての「顧客等」、職員を「就業者」と捉えて策定されたのがこのガイドライン

〈ガイドラインで示されている対応手順〉

1～2回目	2人以上の教職員で対応	面談の内容を複数で聞き、冷静に対応する
3回目～	副校長等管理職が中心となって対応（併せて弁護士に相談を開始）	回数が増える場合は、責任のある立場として、管理職の同席も必要
4～5回目	弁護士や心理士等も同席（状況に応じて弁護士が学校の代理人として対応）	学校の管理職や教職員に加え、専門家の知見も活用。弁護士による法律面からの対応に重点化
5回目以降	弁護士等から第三者的な場への相談を打診	第三者的な場：「学校と保護者等との関係推進コミッティ」（心理士、弁護士、医師等の専門家で構成。学校と保護者等の双方から意見を聴いて、助言等を実施）

※このガイドラインで示されている対応手順は非常に具体的であるため、他の自治体の教育委員会でも参照され、同様の内容のガイドラインが策定されることが予想されます。

- 業務に支障が生じると判断した場合は、当該行為の中止の要請等の手順を踏み、対応を終了。行為者に退去を要求
- 暴行・脅迫等明らかな犯罪行為があるなど、危険性や緊急性が伴う場合は、直ちに警察へ通報

対応手順の問題点と スクールロイヤーの 活用方法

しかし、スクールロイヤーである筆者の立場からは、ガイドラインで示されている対応手順の弁護士の利用方法は必ずしも適切とは言えません。

第一に、3回目から弁護士への相談を開始するのでは遅すぎると思います。保護者対応は1回目が重要であり、本来であれば1回目の面談後

にすぐ管理職等と記録を共有し、スクールロイヤーに相談すべきだからです。1回目の面談の時点でスクールロイヤーに相談すれば、1回目の面談内容で当該保護者の要望が社会通念を超える不当性を有するかを判断できるため、その時点から当該保護者への今後の対応方針にカスタマー・ハラスメント条例を適用すべきか確認することができます。

スクールロイヤーは1回目の面談内容に基づいて、法的に対応が必要な事項とそうでない事項や学校が殺

です。このガイドラインでは、次の3つの基本方針が示されています。

- ① 学校と家庭・地域は、児童・生徒の成長を第一に考え、児童・生徒の意向を大切にします。
 - ② 学校と家庭・地域は、学校や児童・生徒に係る課題について、相互理解を深めるため、「コミュニケーション」を密にする。
 - ③ 学校と家庭・地域は、児童・生徒を育成する上で、互いに尊重し合い、それぞれの役割を踏まえて連携・協働する。
- また、教職員が日頃から心掛けておくべきこととしては次の7項目が提示されています。
- ① 児童・生徒の権利を尊重する視点と、傾聴・受容・共感の姿勢を基本に对应。
 - ② 事実及び根拠に基づき、分かりやすい言葉で、簡潔かつ丁寧に伝え、相互の認識に齟齬が生じないように心掛ける。
 - ③ 意見・要望等を真摯に受け止め、児童・生徒の成長を保護者・地域と共に考えていく姿勢。
 - ④ 一人で問題を抱え込まず、上司に相談の上、チーム学校の一員として対応。

然と対応すべき事項等について助言し、場合によっては毅然と対応する際に便利なフレーズも助言します。また、2回目の面談で保護者から強硬な要求を迫られても、管理職が「この回答は弁護士にも相談して回答しています」と回答することで、法的な専門性に裏付けられた対応が可能になります。

第二に、ガイドラインは弁護士の専門性や能力差を全く考慮していません。学校の法律問題は一般的な弁護士業務とは異なる専門性が必要になります。日常的に学校の法律案件を多数経験している弁護士は多くありません。したがって、保護者面談に弁護士が同席したり、第三者的な場に弁護士が関与するとしても、学校の法律問題に詳しくなければほとんど役に立ちません。

スクールロイヤーのメリットは、学校の法律問題に関する専門性を備えている弁護士だという点です。早期に相談すれば、学校が法的に認められた教育的裁量の下で可能な対応策を提案できます。例えば、いじめの被害者の保護者からの要望に対して、拒否できるかどうか、対案としてどのようなことが可能か、いじめの加害者に対してどのような指導や

- ⑤ 学校内で情報を共有し的確に対応するため、記録の徹底と報告・連絡・相談を励行。
- ⑥ 教育現場にそぐわない不当な行為等がみられた場合は、教職員が連携して、速やかに制止。
- ⑦ 教職員一人ひとりが日頃から社会通念に則った行動を行うよう意識し、自らの行動を律するよう心掛ける。

ガイドラインが示す 保護者対応の手順

このガイドラインが大きな影響力を持つと考えられるのは、保護者対応において、弁護士を利用すべき具体的な手順を示している点です。ガイドラインでは、保護者対応の原則として、次の3点を示しています。

- ① 事前に面会日時を設定する（原則として平日の放課後、30分まで。状況に応じ60分程度まで）。
- ② 複数人対応を徹底する。
- ③ 記録を徹底し、客観的に事実関係を記録し、管理職等と共有する。

その上で、具体的な保護者面談の対応手順について次のように示しています。

処分、警察との連携が可能か、障害のある子どもへの合理的配慮について対応困難として学校が拒否できるケースや、具体的な配慮はどこまですべきか、といった対応策です。

また、保護者面談にスクールロイヤーが同席する場合は、保護者の不当な要望について毅然と反論するだけでなく、子ども本人の意思も踏まえて法的にも教育的にも妥当な学校と保護者の双方の妥協策を提示できます。

学校が保護者対応で弁護士に期待するニーズに応えるためにも、学校の法律問題に関する専門性を備えた弁護士を養成することが大切です。



神内 聡

本郷さくら総合法律事務所代表弁護士
兵庫教育大学大学院教授
東京都内の中高一貫校で社会科教諭として勤務

東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科修了。著作に「スクールロイヤー 学校現場の事例で学ぶ教育紛争実務Q&A170」「学校弁護士 スクールロイヤーが見た教育現場」など。ドラマ「僕達はまだその星の校則を知らない」で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



抑圧の歴史を抱えた クルド人が迎える シリアアサド政権後の生活

安田 菜津紀 文・写真



破壊された教会の前に立つワエドさん（左）と妹のリタさん、母のラグダさん

シリア内戦終結へ
向かう中で浮かび上がる
クルド人問題

2011年3月、強大な力でシリアでの支配を続けてきたバッシュアル・アサド政権に対し、長年抑圧されてきたものが一気に噴き出したかのように、人々が路上へと繰り出し、抗議の声を上げ始めた。権力の腐敗を問い、あたりまえの「自由」を求めるデモに、軍や治安部隊は武力で応じた。そして2024年12月、そのアサド政権が崩壊し、おびただしい犠牲を生み出してきたシリア内戦が大きな節目を迎えた。一方、先が見通せないのが、北部などクルド人が人口の多くを占める地域だ。

内戦が激化する以前のシリア国内人口約2400万人に対し、主に北東部、北西部を中心に、少数民族であるクルド人が10%前後を占めていたとされるが、周辺国同様、シリア国内でも差別政策が長年続けられてきた。

1960年代、数十万人のクルド人たちが「トルコから流入してきた者」とみなされ、国籍を剥奪されることになる。同時期に、トルコ国境沿いの「アラブ化」政策として、クルド人たちの農地が収容されたほか、クルド語地名のアラブ語地名への変

更も行われていった。こうした同化政策や、クルド人のアイデンティティを根本から否定する差別的な措置の経緯を抜きにして、現在の状況は語れないだろう。

米国はテロ行為などを繰り返していたIS（過激派勢力「イスラム国」）に対するシリア国内での掃討作戦で、クルド部隊主導の部隊（SDF）と連携を続け、北部を中心に実質的な彼らの「自治区」が築かれてきた。一方、国境を接するトルコは、そのSDFの母体が、トルコ内でテロ組織とされてきたPKK（クルディスタン労働者党）と同系組織だと主張し、2019年10月、「平和の泉作戦」と名付けた軍事作戦を展開した。国連の発表によると、この攻撃の直後に家を追われた人々は21万5千人にのぼり、うち約8万7000人が子どもとされている。

火を消したままのストーブの前で、避難生活について語るザハラさん



帰りたくても帰れない
生活再建の道が見えない
避難民たち

この攻撃でトルコが制圧した地域にほど近いテルナスリは、元々キリスト教徒たちが多く暮らし、伝統ある教会が村人たちの拠り所となっていた。2015年、イスタールの日曜日にISが襲来し、教会は無残に破壊された。その後、打ち捨てられた建物やその周辺に、トルコの侵攻を受け避難してきた人々が身を寄せていた。

2019年12月、国境沿いの街、ラース・アル・アインから、避難先を転々としながら教会の廃墟にたどり着いたヤーセル・ベリさん一家に出会った。元はレンガ造りなどの仕事を手がけ、家を持ち、ごく平穏な生活を送っていたという。底冷えする小部屋に、両親と子どもたち5人がぎゅうぎゅうになって暮らしていた。

それから6年経ち、2025年12月に再訪すると、家族はまだ、同じ廃墟での生活を続けていた。子どもたちは徐々に隣の学校になじみ、11歳になった三男のワエドさんは、「アラビア語の勉強が一番好き」とはにかんだ。ただ、先の見えない生活であることに変わりはない。今は

ヤーセルさんが不安定ながら運転手などの仕事をし、暮らしをつないでいる。

「帰れるものならすぐ帰りたい。でも、元の家がどうなっているのかさえ分からない」と妻のラグダさんは嘆く。夜中には風が廃墟の屋根のトタンを揺らし、一晩中眠れないこともある。雪や雨の日は、冷たい水が天井からしたたててくる。

テントでの厳しい避難生活を続けている人々もいる。地元当局によると、トルコによる軍事作戦で家を追われた人々が身を寄せるハサカ県ワシヨカニ避難民キャンプには、2025年12月時点で1万7000人近くが生活を続けているという。2022年に私たちが同キャンプを訪れたときと、人口はほぼ変わっていない。キャンプ内を歩いていると、幼児ほどの年齢の子どもたちが次々と駆けよってくる。避難から6年経ち、ここから去る人々もいる一方で、キャンプ生まれの子どもたちも増えているのだ。

ザハラ・ジャシムさんは夫と10人の子どもとひとつのテントで生活をしてきた。キャンプ内に学校はあり、子どもたちも通学はしているものの、冬場はぬかるんで足場が悪く、広大な敷地を移動するのは困難だという。「夫は避難前、教師でしたが、

今は無職。支援も年々減っています」と、この環境から抜け出せない事情を語る。

テント内はマットレスを敷いていても、骨身にしみるほどの冷たさが地面からじわじわと伝わってくる。それでも「冬を越す灯油にすら事欠く毎日だから」と、日中はストーブをつけずに過ごすほかないという。

2025年3月、アサド政権崩壊後のシリア暫定政権は、SDFを統合することで合意したが、その後具体化せず、両者の軍事衝突も続いてきた。今年に入り、シリア政府軍はラッカやデリゾールといった主要都市に次々進軍していった。今後、平和的な「統合」にいたるのか、不透明な状況だ。

こうした政治的な駆け引きが続く中、「宙釣り」状態に置かれた避難民たちは、辛うじて厳冬を越えようとしている。



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副代表／フォトジャーナリスト。東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で難民や貧困、災害の取材を進める。著書「写真で伝える仕事―世界の子どもたちと向き合って―」（日本写真企画）など他多数。TBSテレビ「サンデーモーニング」にコメンテーターとして出演中。

ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」②

「ウソ」「大げさ」「紛らわしい」 それ、**ダークパターン**です！

ネットで溢れている「ウソ」「大げさ」「紛らわしい」。Webやアプリでユーザーを騙したり意図しない行動をとらせるデザインを、ダークパターンといいます。気づかないと、思わぬ不利益を被ることも！そこで今回は、多くの方が接触しているであろうダークパターンを解説します。

📶 **子どもによる親のクレカの不正利用に注意！**

新年度にあたり、何かと新しい物を購入する機会が増えます。子どもの成長も著しく、衣類や部活で使うシューズや用具など物入りな時期です。すね。

一昔前は、親子で買い物に行っていたのが、今はネットで購入するのが当たり前になってきました。リアルな店舗でシューズの履き具合を確かめた後、ネットで購入。なかには、最初から「五千円までよ」と言っているネットショッピングで子どもに選ばれる保護者もいるようです。

ここで注意したいのは、子どもが商品を選ぶのは良いのですが、カートに入れ購入（決済）するのは保護者が行ってください。親子といえども、親のクレジットカードは、親の物。子どもが自由に使うと不正利用となります。たとえ親の許可があっても、カード会社の規約違反（名義人本人以外の利用禁止）になります。実際に、子どもが親から渡されたクレジットカードを使って物品を購入しようとし、店舗から通報が入ったケースもあつたそうです。

不正利用が発覚した場合、カード

の利用停止、強制解約・退会だけではなく、別のカード会社の審査に通らず新しいクレジットカードが作れなくなるなどの可能性があります。また、カードの名義人の故意・過失によって不正利用の被害が発生した場合は、補償の対象となりません。つまり、「子どもが勝手にネットゲームに課金した」なんて言い訳は通りません。

学校で行われている消費者教育を通じて、他人のクレジットカード利用は犯罪になることを子どもも大人（保護者）もわかってほしいものです。

📶 **ネット通販のダークパターンに注意！**

ところで、最近、ネットで良いなと思った商品を購入したら、知らないうちに定期購入になっていた経験はありませんか？

「一回購入のつもりだったのに、また届いた！」とか「30日間無料で解約したはずなのに」といった場合で、解約しようとしても、サイトのどこを見ても解約ページにたどり着けない。または申込はネットなのに解約は電話をしなくてはならない。これは、『ダークパターン』と言われる

手口です。

アメリカではFTC法（連邦取引委員会法）によりダークパターンは禁止されているのですが、日本ではダークパターンを禁止する法律そのものがありません。そのため私たちはダークパターンに対しては自衛するしかありません。

まず「ダークパターン」がどのようなものかを知る「そして「疑う」。ネットショッピングで何か変だなと思いつつ注文した場合は、画面を「スクリーンショットなどで残しておく」ことも必要です。画面の記録があれば、消費者相談センターなどで相談する時、なにをどう騙されたのかを具体的に説明する証拠となります。

ネット通販は便利だからこそ、決定ボタンを押す前に熟読・熟考するクセをつけましょう。

📶 **流し読みユーザー注意！
あなたを狙う
ダークパターン**

ダークパターンはネットに溢れています。その一例を挙げます。

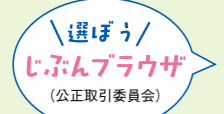
●トリッククエスション（ひっかけ質問）

ブラウザも自分で選ぶ時代に！

さて、皆さんお使いのスマホやタブレットのブラウザや検索エンジンが2025年12月より選べるようになったのですが、お気づきですか？スマホの初回起動やOSをアップデートした後に、「チョイススクリーン」が表示され、どのアプリを使うか決めたいと思います。

今までiPhone/iPadは『Safari』、Androidは『Google Chrome』と決まったアプリがデフォルトで選択されていましたが、スマホソフトウェア競争促進法（スマホ法）が2025年12月18日に全面施行され、以降は自分で使用するブラウザ、検索エンジンを選べるようになったのです。TVCMで著名人が「一番使えるブラウザ！」「便利なブラウザ」とアピールしているのを見た方もいるのでは？

詳しくは下の公正取引委員会のページを確認ください。



https://www.jftc.go.jp/choice_screen/

サイトにアクセスした人（ユーザー）の意図に関係なく、特定の選択肢へ誘導しようとしています。

●**回りくどい表現や二重否定**

否定的な言葉を2回使って、より肯定的にしたり、より婉曲的にしたりする修辭的な手法です。

個人情報提供やサブスクリプション（サブスク）などで使用されており、よく読まないで肯定してしまうことになりません。

実は私も昨年かかりつけ医でインフルエンザ予防接種の予約をしようとして、別のサイトへ誘導されたことがあります。

医院のホームページから画面上に表示される項目を入力していったところ、なぜか Utaro GENKI 手帳登

録をしていたのです。画面をよく見ずに進め、小児用の設問には変だなと思いつつ入力していました。

間違ってしまったのは確かに自分の責任です。でもホームページのインターフェイスにも問題があつたので医院に電話し伝えましたが、「今後の参考にします」と素っ気ない返答でした。このように世の中には紛らわしい、分かりにくいサイトがいくつもあり、あまり問題視されていないのが実情です。

それ以降、さらにネットで何かを入力する際は「この項目、選択して大丈夫？」と自問自答し、気合いをいれるようになりました。皆さんもネットを使うときには、気合いをいれて注意して下さいね！

ダークパターン例

消費者庁『ダークパターン事例イラスト集』より、ダークパターンの一例を紹介いたします。そのほかの例は https://www.caa.go.jp/policies/future/icprc/research_010

事前選択済み

申込選択時点で業者が売りたいものが選択されており、購入者の意図しないものの可能性がある。

トリッククエスション（ひっかけ質問）

一般的には「希望する」場合にチェックを入れるものが逆になっており、誤認しやすい。

キャンセルが困難

解約をするために幾度も確認や画面スクロールが必要で、手順が煩雑である。

生徒・児童向けダークパターン啓蒙

一般社団法人ダークパターン対策協会では、小・中・高校生各年代別向けの啓蒙動画をWebサイト、YouTubeで公開しています。

<https://www.ndda.net/dark-pattern-movie/>

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—知らないと思わぬネットとスマホの落とし穴—」(アイエヌ株式会社)

[公式サイト] <https://www.hasegawa3.org/>



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

(21)

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

時間栄養学 何をいつ食べれば健康に？

近年注目を浴びているのが、「時間栄養学」です。
「どういった時間帯に食べればよいのか」という「食べるタイミング」という観点で健康を守る考え方です。
最新の栄養学のため、まだまだ研究途上であり、分かっていないことが多いのが現状ですが、
今回は明らかになっている範囲でお勧めの内容を見ていきましょう。



朝の食物繊維



まず取り組みたいのが「朝の食物繊維」です。食物繊維は野菜、果物、海藻、きのこ類に豊富に含まれているので、朝食に野菜料理（昨日の残りやカット野菜、冷凍でもOK）や、かんきつ系の果物類、和食の日はわかめやなめこのおみそ汁を追加するだけで食物繊維がプラスできます。主食も精白米に大麦などを混ぜたり、シリアルのオートミールの日などを増やすのもお勧めです。

なぜ朝かというと、朝食そのものが体内時計をリセットし朝型にするので痩せやすい体にしてくれるからです。そして腸に食物繊維が届くことで短鎖脂肪酸がつけられ



カロリーの多い 食事は昼

ます。この短鎖脂肪酸は「腸内環境を整える」「余計な食欲を湧かせない」「脂肪のため込みを抑える」「エネルギー消費を増やす」という、まさに天然の「痩せ薬」。さらに朝食に食物繊維を食べると、昼食、夕食までも血糖値の急上昇を抑える効果もあることが挙げられます。また食物繊維はお通じもよくしてくれます。

また、朝食に肉や魚、卵といったメインになるようなおかずを一品食べることで、筋肉が付きやすくなります。引き締まった体には筋肉が必須。冷え性は筋肉不足で起きやすいので積極的に取りたいところです。

なお、朝食によく取られる牛乳やヨーグルトなどは優秀なカルシウム源です。カルシウムは夜に取ることで吸収率が高まり、骨を丈夫にするので、夕食にチェンジしてもよさそうです。

太りやすいとされている揚げ物を食べるなら昼食です。昼食後は活動量が多く、カロリー消費に適しています。なぜなら、脂質やカロリーの多い食事は、昼に取ることで効率よく代謝し、脂質の蓄積（中性脂肪や体脂



夕食は早めに終える

（肪）を抑えやすいためです。といっても、生活習慣病や心疾患リスクを考えると「揚げ物のご褒美として週1〜2回、できれば週1回以下」が目安です。

私たちは夕食を豪華にする習慣があるので、ついとんかつや唐揚げなどの高カロリーのメニューにしてしまいがちですが、夕食の方が体脂肪になりやすいのです。食べるなら同じ食事内で、野菜（サラダ、温野菜）、海藻、汁物などをうまく取り入れて、食事全体の脂肪の割合を減らし、食物繊維で血糖・脂質の急上昇を抑えるとよいですね。



Column

腸内環境を整える食物繊維の力は重要です。最近では、腸と脳がつながっていて、双方の健康状態が影響し合うことが明らかになっています（腸脳相関あるいは脳腸相関）。

脳がストレスを感じると下痢を起したり、逆に便秘など腸の調子が悪いと脳のパフォーマンスが落ちるのです。特に脳内幸福物質であるセロトニンは約80%が腸でつくられています。セロトニンが不足すると気分が落ち込んだり集中力・注意力が落ちてしまうので、朝の食物繊維は一日の活動全体に大きく影響するのです。

意外なことに睡眠中は消化活動が活発です。これは夕食の内容を睡眠中に消化しているからです。夕食に消化時間が長い揚げ物を食べたり、寝る前に脂肪の多いポテトチップスやドーナツ、アイスクリームやクッキー、ケーキ類を食べると熟睡できなくなります。睡眠中は脳内で脳の老廃物や認知症の原因物質の一つとされているアミロイドβを排出しています。熟睡するためにも夕食は軽めにおきましょう。

夕食の研究はあまりないのですが「夕食を早めの時間帯に終える」「夕食後から入眠までの時間を長くする」のは重要です。これは、夕食は血糖値が上がりやすく、睡眠中の血糖値は上がったまま下がりにくいいため、翌日の血糖値は「高めの」状態からスタートすることになってしまいますからです。

しかし、夕食から入眠までの時間を長めにとることで、寝る時までに消化が進みます。ある程度血糖値が下がってから眠ることができるので睡眠中の血糖値も安定しやすくなるのです。しかも、体内時計の影響で、遅い時間になるほど血糖値が上がりやすく、脂肪の合成も進みやすくなります。特に夜10時から深夜2時までが最も太りやすい時間帯です。夕食は9時ごろまでに食べ終わっているのがお勧めです。



もう悩まない!?

オススメします!新生活に必要な保障

新年度、さまざまな保険や共済の書類が届く中で、どんな保険(共済)に入ればよいか悩んでいませんか?
これから保険(共済)を考える若い教職員の皆さまに、オススメ共済を紹介します!

新生活 あんしん
キャンペーン

共済にはじめて加入される方注目!
今なら自動エントリー!!

今春、総合共済とトリプルガード
どちらにも新規加入いただいた
方の中から抽選で500名にプレ
ゼント!詳しくは、ホームページを
ご確認ください。



まずはコレ!

教職員生活の『お守り』に

総合共済

1つの共済で12の保障
教職員生活を幅広くサポート!
はじめての備えとしてオススメです。

手頃な掛金で
生命・医療に備えるなら

トリプルガード (団体生命共済・医療共済)

若いうちは高額な保障は必要ないからこそ、備えるならば負担感の少ないものがオススメ!



教職員賠償責任補償

契約者本人の業務中の賠償責任を
最高3,000万円まで補償!(弁護士費用含む)

補償を受けるには
一人ひとりが
総合共済に加入する
必要あり!

実際にあったお支払い事例 ※補償の有無・支払金額などは状況により異なります。

生徒のメガネを破損

運動会の組体操練習中に、生徒がメガネを外して足元に置いていたところ、契約者が気付かず踏んで壊してしまいました。



お支払金額 約1.5万円

バス手配のキャンセル忘れ

体験学習のバスを手配する際、契約者が2社に見積を取ったが、依頼しないことになった会社への連絡を失念したため、1社のバス(2台)のキャンセル費用が発生した。



お支払金額 約29万円

学校の草刈中に 第三者の車を損傷

契約者が学校周りの草刈をしていた際に石が飛んでしまい、近隣住宅敷地内に駐車していた車のガラスやドアを傷つけてしまった。



お支払金額 約25万円

月掛金
900円で
12の保障!!

2024年度 教職員賠償のお支払件数 225件 お支払い総額 15,561,901円

個人賠償責任補償

日常生活における法律上の賠償責任を補償。自転車損害賠償保険としても利用可能!



住まいの補償

自宅(賃貸含む)が火災や自然災害に遭ったときに補償。しかも地震被害も補償の対象です!



ケガ・病気・休業をしたときや、死亡したとき



その他

1年以上のご契約で、退職時にお見舞金。最高400円×掛金払込月数がもらえる!



総合共済は教職員共済の「総合共済」と損害保険ジャパン株式会社(以下「損保ジャパン」といいます)の「傷害総合保険」「業務過誤賠償責任保険」とのセット商品で、月掛金900円のうち170円は損保ジャパンの保険料です。損保補償分は損保ジャパンが引き受けを行い、取扱代理店である(株)一ツ橋サービスが契約の取扱いを行います。 SJ25-15983(2026.03.13)



死亡・障害の備えは

団体生命共済

死亡保障 500万円 **なんと** 月掛金 405円

5口契約で40歳以下の場合。41歳以上は段階的に掛金が上がります。

生命保障は、もしもの時、残された家族の生活を守るための備え。そのため、子どもが小さい時ほど大きな保障が必要となります。独身なら、もしものときの身辺整理代として最低限備えておきたいところです。

トリプルガードを
動画で解説中!



団体生命共済と医療共済は
別々の共済です。それぞれ
単独でご加入いただけます。



病気・ケガの入院の備えは

医療共済

入院日額 5,000円 **なんと** 月掛金 655円
ガン入院なら 10,000円

基本契約(日帰り入院から対象で1入院につき180日まで保障。ガン入院は日数無制限)5口契約で40歳以下の場合。41歳以上は段階的に掛金が上がります。

教職員の健康保険制度(公立学校共済組合等)は充実しているため、高額な備えは不要です。でも、差額ベッド代など健康保険が適用されず、自己負担となる金額も少なくありません。貯蓄がないときは、医療共済(基本契約+必要に応じて特約をセット)で備えておくのがオススメです。

知りたい!終身医療保険のメリット

最近人気の終身医療保険。メリットは保険料が一定で、一生涯保障される点です。そのうえ保障を使わないと一時金がもらえる商品もあります。良いことづくしのように見えますが、一方で契約後に状況が変わっても保障内容を変更できないことは大きなデメリットです。医療技術の発展等で、将来的に保障が足りなくなるケースも考えられます。

一方、比較される掛け捨て型の医療保険ですが、同一の保障内容の終身医療保険と比べたら、保険料が安いのがメリット!契約期間が決まっている、保険料が年齢等で変わる点はデメリットですが、更新時に保障見直しができる点もメリットのひとつです。

保障の選び方については
こちらでも詳しく解説!



その他の共済ラインナップ

教職員共済は、教職員の皆さまをトータルサポート!気になる共済があれば、ぜひ資料請求ください。

- ケガ・事故・賠償の備え
自転車保険としても
- 火災・自然災害への備え
- 2026年3月リニューアル!
自動車事故の備え
- レスキュースリー
(交通災害共済)
- 火災共済
(住宅災害等給付金付火災共済)
- 自動車共済
- 自然災害共済
- 死亡・高度障害の
一生涯の備え
- セカンドライフへの備え
- マイカーの備え
- 新・終身共済
(終身生命共済)
- 年金共済
(年金共済・適格年金共済)
- 車両共済
(車両保険)



お見知り
資料請求は
ページへ!



先輩たちから一言

部活動の指導中、設営したテントが風で飛んでしまい、^{*}他校の保護者の車に傷をつけてしまいました。生徒たちも責任を感じ、とても心配そうでした。ただ傷はそれほど大きくないように見えたので、自分が修理費を払おうと考えていました。しかし相手に修理費の見積りを取ってもらったところ、傷がついた箇所が多かったせいで請求額は60万円を超えていました。正直、金額に驚き、とまどいました。

そこで教職員共済に連絡したところ、担当者が事故の状況を丁寧に聞き取ってくれて、総合共済の教職員賠償の補償対象となり、とても助かりました。

教職員の皆さまには、絶対に参加することをおすすめします。 (静岡県のご加入者様より)

*原因・状況によって教職員賠償のお支払い対象とならない場合もあります。



先輩たちから一言

7年ぶりの異動で体調を崩し、治療を受けて通院した。

簡単な手術を受け「すごくお金がかかったなあ」と思っていたところ、『トリプルガード』の保障の対象になることが判明。すぐに手続きをしたい旨を連絡したところ、早急に必要書類を送ってもらえた。おかげですぐに手続きができ、共済を使うことができた。

何気なく入っていた共済だったが、今回ほどありがたみを感じたことはなかった。

健康第一で、今後も頑張りたい。 (茨城県のご加入者様より)

ご契約にあたっては必ず各パンフレットおよび重要事項等説明書(契約概要・注意喚起情報)をご覧ください。 承25-企-54(2603) 12

第154回臨時総代会報告

教職員共済の第154回臨時総代会が、3月26日東京・ラポール日教済で開催されました。「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。

議事終了後に開催された第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、小林康之が選出されました。なお、瀧本司、伊藤功が代表理事となることが決定しました。



総代会に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）

※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 譲	教職員共済生活協同組合	理事 難波 隆宏	日本生活協同組合連合会
専務理事 伊藤 功	岩手県教職員組合	理事 野村 昌宏	日教組関東地区協議会
専務理事 小林 康之	教職員共済生活協同組合	理事 堀内 敦	(一財)教職員生涯福祉財団
常務理事 (員外理事) 今井 明	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 佐藤 大輔	神奈川県教職員組合	理事 山門 真	三重県教職員組合
常務理事 田坂 賢志	公立学校共済組合	理事 吉本 孝行	公立学校共済組合
常務理事 利光 祐二	大分県高等学校教職員組合	監事長 山木 正博	日本教職員組合
常務理事 宮地 京子	教職員共済生活協同組合	副監事長 藤本 泰成	日本退職教職員協議会
理事 梶原 貴	日本教職員組合	常勤監事 目崎 雅之	
理事 勝山 浩司	(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 倉澤 隆行	日本私立学校振興・共済事業団	監事 岩倉 公男	(一財)教職員生涯福祉財団
理事 小泉 与吉	全国連合小学校長会	監事 百濟 喜之	日教組近畿地区協議会
理事 鯉沼 正行	日本高等学校教職員組合	監事 塩飽 勲	日本私立学校振興・共済事業団
理事 小澤 利野	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

ご加入者の声を紹介します

教職員どうしの「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。

今は後輩に伝えています

新任のときに、先輩の先生から「総合共済に入っておきなさいよ」といわれ、何も考えず言われたままに入ったことを覚えています。それから何十年も無意識でおりましたが、授業で大きなケガをし、少し障害が残る状態となりました。後遺障害の手続時はとても丁寧に対応していただき、早々に補償してもらえました。とてもありがたく、嬉しかったです。人生、何が起こるかわかりません。元気なときは何とも思いませんでしたが、ケガや病気のときに大きな励みになるものであることを、身にしみて実感しました。私先輩に教えていただいたことを、今は後輩に伝えています。

大阪府のご加入者

その他の声は
こちらから



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、ご加入者からの「声」を募集しています。ご加入のきっかけ、共済金のお受取りをめぐる出来事、事業所や本部の職員とのやり取りなど、心に残る事柄がありましたら、ぜひお寄せください。お送りいただいた中から一部を「ご加入者の声」として教職員共済だよりやWebサイト等に掲載させていただきます。

ぜひ、あなたの「声」もお寄せください。

応募の詳細は
こちらから



各種変更手続きについて

春は異動の季節です。教職員共済の組合員で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。

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。



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



交 差 点

[全国からのお便り]

教員泣かせ?

東京都 酒井 優将

生徒会長が「先生、生徒会役員のことをもっと知ってもらうために説明会の企画を考えました!説明用のスライドも作ってあります!次の会議で提案していただいただけませんか?」と言ってきた。

4月の生徒会担当教員は、新入生歓迎会からの生徒総会準備で忙しい。マジかよと思いつながらそのスライドをチェックしていたら、担当教員紹介で私のことを「誰よりも生徒思いな先生」と紹介していて、危うく泣くところだった。可愛い生徒のために会議用の資料を作ってやるか!と思いつながら目線を下げると、「でもギャグは大体スベっている」おいおい。

的確な捉え

宮崎県 横井 正博

数学の授業は複数のクラスで行われ、担当教員も異なります。ある日ある生徒に「ある先生のクラスになって自分とウマが合わないとき、あなたはどうしたい?」と尋ねたところ、「近い将来、世の中に出ていったら、イヤな人と仕事をしないといけません。イヤな先生であっても自分の将来のことをまず考えて取り組みます。」とその子は答えました。物事を的確に捉えていると思いました。

土に触れる

愛知県 渡邊 裕司

先日、我が家の裏庭に畑を作りました。小さな畑ですが家族4人でワイワイ楽しく、半日がかりで行いました。どこかに出掛けたわけでもないのに、大変充実した時間となりました。土に触れることは脳をリフレッシュさせる効果があるという研究結果があるそうで、どうやら家族4人、しっかり癒されたみたいです。

私達は日頃、パソコン、タブレット、スマホなどのデジタル機器にばかり触れており、知らず知らずの内にス

生活ノート

群馬県 桑原 江見子

学級担任をしていて、楽しみであり、大切にしているもののひとつに、生活ノートがあります。

一人ひとりの生徒が日々の出来事や行事などについて感じていることや、自分の好きなものについて書いたり、中には絵しりとりをしたり、内容はそれぞれですが、クラスの子どもたちと担任との大切なコミュニケーションツールとなっています。なかなか一人ひとりとじっくり関わる時間が取れない中で、少しでもその子の思いや良さに目を向け、寄り添っていきけるよう、これからも丁寧にノートに目を通し、コメントをしていきたいと思っています。

価値観の違い

滋賀県 須田 瑞穂

教職員共済だより連載の「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」で、保護者対応の記事を読みながら思ったこ

トレスを溜めているかもしれません。自然に触れて、気づかない内に溜めてしまったストレスを発散させる時間を今後も意識的に取りたいなと思います。

嬉しい出来事

高知県 堤 知之

高校生の息子を駅まで迎えに行った帰りの車でのことです。息子が「今日、電車の中で年配の女性がタオルを落として降りようとしたんですよ。周りの人も気づいていたけど、どうしようか迷っている様子だったから、俺がすぐ拾って渡したんですよ。気持ちよかったですね」と話してくれました。それを聞いた私は負けじと「お父さんも今日献血に行ったとき、スタッフの男性のズボンのチャックが開いていたから、小声で教えてあげたよ」と自慢気に返しました。すると息子は「我が家は今日二人の人を救ったね」と大笑い。

一緒に笑いながらも、息子が人のために行動できることを知り、とても嬉しく感じた出来事でした。

とがあります。

確かに対応は多様化しており、教員が大変な思いをしているのもあるのですが、その原因の方に目を向けてみると、小さな石ころが生徒にとつては大きく感じたり、私たちは何気ないところで何かを見落としてはいないだろうか?よかれと思った情熱が本当に生徒にとつてプラスだったのだろうか?私たちは多様な価値観の中で、自分の主観ではなく、相手の価値観を理解しようという姿勢が大切なのではないか。これらのことを「情熱の空回り」と職場で話していたら、面白い表現だなと良い議論が生まれました。

自己開示と信頼

熊本県 菊川 健一

現在の勤務校は、児童数が少ない小規模校です。職員も少人数で日々協力しながら教育活動を進めています。

取組のひとつとして学校集会で教員のことを話す内容があります。担当職員が自分のことを児童に向けて

大好きな「シンマイ先生」

千葉県 加藤 真理

教職員共済だより連載のマンガ「シンマイ先生」毎回楽しみにしています。学校と世の中の今を切り取りながら、そこにシンマイ先生たちをたくみに登場させられていますね。すてきなマンガの共通点、キャラクターが確立しているところも惹きつけられます。

2025年度は教職員共済創立60周年で、記念サイトに掲載されていた過去の秀作も一気読みしました。これからもシンマイ先生の活躍で、私たち教職員を笑顔にしてください。



「クスツ」と笑える
「シンマイ先生」
アーカイブはこちら

「教職員」の仲間をご紹介します!



教職員同士の助け合いの輪を広げるために

仲間をぜひご紹介ください!

ご紹介者と、ご紹介いただいた方それぞれにノベルティプレゼント!



ご紹介はこちらか!



話します。テーマは、それぞれですが、生い立ちやこれまでのこと、趣味など児童が普段の学校生活では知り得ないことがほとんどです。また、人生の先輩として話をすることもあります。スライドを準備して数分で話をしますが、児童の目が輝いています。話をした後には、児童からお返しがあつたり、休み時間の話題になりました。教師自らが話をする事で、日々の授業でも話すことができ、児童が増えてきています。児童のことを知りたいなら、まずは自分から話すことで信頼関係にもつながります。自分のことを話す場面とタイミングを選ぶことでより一層の効果がえられることは先輩から学びました。楽しく話ができる学校だと教師も児童も楽しいですね。

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

2026
VOL.198

2026年4月1日発行(年4回発行)
発行人 滝本司 編集 事業メディア部
発行人 滝本司 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)

大事なのに忘れる 二重ワクの文字をならべかえると答になります。

1		2	3	4		5	6
		7			8		
9	10				11	12	
	13	14		15			
16				17			18
			19			20	
21		22			23		
24				25			

出題・佐藤 かおり

タテのカギ

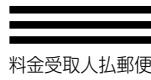
- 毒蛇。これが入ったお酒は滋養強壮に効く!
- かつお節、昆布、煮干しなどを煮出した汁
- その本務につくために必要な技術を習うこと。修行中
- 〇〇とキリギリス
- 場面
- 10月の誕生石。見る角度によって虹色に輝く
- 実は猛暑日が少ない?
- 昔はここに集まって水汲みしたり、会議をしたり
- 今、現在
- 部屋の雰囲気を変えること。試験前になるとなぜかしたくなる
- クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
- うっかり。思わず。無意識に
- 空気
- 病気のときの食事といえば
- エジプト神話における太陽神

ヨコのカギ

- オーストラリア原産。クリーミーな口あたりのナッツ
- 握ったり、回ったり
- 映画や演劇の脚本・台本
- 敵に贈るもの
- 生でも缶詰でも美味しい! 酢豚にはいつていることがある
- 飛行機に乗るときは、スマホの設定変更を忘れずに
- ヨーロッパで2番目に長い川
- 朝 ←
- ある物事に精通していること
- もうすこして1位だったのに!
- 耳にあてると波の音が…
- 足だけでも温まりたい。フットパス
- 人工知能

切り取り線

切り取り線



料金受取人払郵便



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

196号の正解

「イワシブモ」
応募総数7162通(正解6915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。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。

Web
応募は
コチラ!

