

2021  
WINTER  
vol. 177



# 教職員共済 だより

● スペシャル対談 ●

今こそ、助け合い、支え合える社会に



今号の壁紙プレゼントは  
コチラから!





2021年 vol.177

## CONTENTS

- 2 **今年も組合員の皆さまのご理解・ご協力を!**  
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>36</sup>**  
岡山県 津山ホルモンうどん
- 4 **スペシャル対談**  
**今こそ、助け合い、支え合える社会に**  
教職員共済生活協同組合理事長 岡島真砂樹  
昭和大学大学院准教授 副島賢和
- 6 **教職員のための防災基礎講座<sup>14</sup>**  
**ハザードマップを学ぼう**  
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間 正弘
- 8 **ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」<sup>4</sup>**  
**気をつけていますかセキュリティ**  
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 10 **あした元気に<sup>6</sup>**  
**シメにラーメンを食べても**  
**太らない方法**
- 12 **それでもここにあるふるさと<sup>37</sup>**  
**字幕制作、上映会開催で見えた**  
**学生たちの成長**
- 14 交差点[全国からのお便り]
- 16 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 18 編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生<sup>10</sup> むまたこうたろう
- 20 頭の体操

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 日下部信博 佐藤かおり 瀧川真美



写真提供:岡山県観光連盟



### 岡山県 津山ホルモンうどん

ご当地グルメの祭典『B-1 グランプリ』でも準優勝経験のある『津山ホルモンうどん』。

岡山県津山市には、たくさんのホルモンうどん屋さんが軒を連ねています。味もお店ごとに個性があり、地元の人にはそれぞれオススメのお店があります。

人気店のランキングでトップに君臨しているのは、創業120年の『橋野食堂』で、一押しメニューが「津山名物ホルモンうどん」というこだわりの名店です。私の一押しは、ニンニク風味がアクセントの『焼肉 しん』というお店で、実家に帰った時は必ず立ち寄ります。お店は和牛専門店も併設していて、ホルモンもとてもジューシーで美味しいです!

また、地元が一番人気店は『焼肉 千恵』。関西からのリピーターも多く、いつも行列ができていて私はまだ入店できたことはありません…。焼肉全般が美味しいうえ、友人曰く「ホルモンうどんも絶品」だそうです。お店には津山出身のBzの稲葉浩志さんのサインや写真もあるらしく、Bzファンの中でも有名店みたいです!

うどん好きな人も、ホルモン好きな人も楽しめる『津山ホルモンうどん』。津山には各方面から高速道路で立ち寄ることができるので、是非みなさんも本場の「ホルモンうどん」を食べに来てほしいと思います!

(近畿大学附属広島高等学校福山校 M・N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!



## 今年も組合員の皆さまのご理解・ご協力を!

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。2021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。

2020年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、様々な心配や不安を抱えながらの1年であったことと思います。

教職員共済としても、感染対策及びその対応に追われ、本来大切にすべき訪問・対面等、組合員の皆さまとのつながりを持つ取組が困難な状況となりましたが、皆さまのご理解・ご協力のもと、新規組合員数を減らすことなく、厳しい状況を乗り越えることができました。

また、昨年は九州地方を始めとした広範囲にわたる豪雨災害(7月)、台風10号(9月)等が発生し、各地に甚大な被害をもたらしました。教職員共済では、被害状況の把握や問い合わせ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することができました。

長引くコロナ禍、頻発する自然災害など不安は拭きませんが、組合員の皆さまが安心して生活できるよう、これまで以上に安定した経営基盤を築き、迅速な共済金支払に向けて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。

※2020年10月12日現在の状況です。

## 被害対応レポート 台風10号

2020年9月6日から7日にかけて九州地方に接近した台風10号は、過去最強クラスの台風になる恐れがあったため、接近前から気象庁が厳重な警戒を呼びかけました。最接近時の勢力は予想を下回ったものの、各地で記録的な暴風や雨量となり、大きな被害をもたらしました。

この災害における教職員共済の対応について、佐賀県事業所の事例をお伝えします。

【佐賀県事業所 坂口所長より】

2019年8月の佐賀豪雨の時は、被災者は自宅の復旧作業を優先し、共済への被災連絡がない場合もあり、事業所の方から訪ねて行ったこともありました。

今回の台風被害は暴風によるものがほとんどで、すぐに連絡をしてこられた方、雨が降って雨漏りして被害に気づき連絡してこられた方、修理する業者から「保険から下りるんじゃないですか」と言われて相談されてきた方などさまざまでした。

中には「ずっと風水害の補償を付帯しなければと思いながらそのままにしていたが、昨年ようやく自然災害共済に加入し、今年被害にあった。昨年加入して本当に良かった」とおっしゃる方もいました。

いろいろな思いがあって教職員共済に加入されている契約者に対し、しっかりと責任をもって期待に応えていくことが大事だと改めて感じました。

### 【時系列で見る対応状況】

9月3日	・佐賀県事業所内で台風接近前の事前打ち合わせ
9月7日	・台風接近のため事業所閉鎖 ・ホームページで被災受付フリーダイヤルを案内(本部)
9月9日	・現場調査開始 →10月12日時点で調査18件(被害連絡50件超)
9月30日	・被災者へ被災連絡を促すため、事業所のニュースレター「共済だより第5号」を作成し、各学校へ発送

被害対応  
レポートを  
Webで見ると

台風10号



令和2年7月豪雨





スペシャル  
対談

# 今こそ、助け合い、支え合える社会に

新型コロナウイルス禍により、学校全体が余裕を失ってしまっている。病弱教育のスペシャリスト・副島賢和さんと、当生協理事長・岡島真砂樹が、こうした状況の中を生き抜いていくためにはどうすればよいか考えます。

※対談はソーシャルディスタンスを保ち適切な換気のもと、マスクをして行っております。

## 「コロナ禍というピンチを」「学校改革」のチャンスに

**副島** もともと世界一多忙な日本の教職員が、コロナ禍でさらに疲弊しています。学校のあらゆる場所の消毒作業は新たな習慣になりました。給食も本来は当番制で子どもたちが配膳しますが、現在は担任が一人で行うようになったケースも多いです。

**岡島** 病弱教育では以前から感染管理が厳格で、例えば授業でトランプを使ったら、終了後1枚ずつ全部拭きます。これは院内学級（病院内の学級）が人数だからできるのであって、40人の教室ではとても対応できない作業です。それでも「子どもを守るためなら」と、教員は無理をさせていただきますよね。

**副島** そうなんです。そのうえ、コロナ禍で不登校や家庭環境が心配な子どもも増えています。文科省は学習内容を先送りしてもよいとされていますが、現場では学習保障を強く求められ、短時間に詰め込まざるを得ない。そのことにジレンマを感じての

精神的負担も大きいようです。

**副島** 先日も特別支援学校を訪問したのですが、先生方がかなりしんどそうでした。

**岡島** 知らず知らずのうちにストレスをため込んで、気付いた時には精神的に病んでいるケースが増えそうに心配です。職員室ではみんな忙しそうにしているので「ちょっといいですか?」と言いつらい状況ですね。

**副島** そういう時は、しんどそうな人に、「ちょっと元気ないね」と声をかけて、辛さに気づいていると知らせることが重要です。表情や行動から読み取って言葉にするのは、すれ違う一瞬でもできます。

また、実は助けを求めるのにもパワーやスキルが必要なんです。自己肯定感が低いと、さらに傷つくことを恐れて、なかなか「助けて」と言えません。そういう人にはまず、「あなたは、そのままでもいいんだよ」と伝えることが大事です。人は分かっただけで感ずることはじめて「辛い」と

言えるものです。職場や社会にそんな雰囲気を作り出すためにも、一人ひとりが「あなたのことを大切に思っているよ」と周囲の人に伝え合うことです。

**岡島** 前向きな姿勢が重要な時でもあると思います。不自由な中でも、何かできることはないかなと意識しておく。「懸念があるのでやめておこう」ではなく、「こんな風にすればできるんじゃないの」という志向でありたいですよ。

**副島** そこですよ。できないことがだんだんと増えていく病気の子どもを普段見ているので、常に今あるものをどう生かすかを考えます。

漫画『ワンピース』では、兄を亡くして自暴自棄になった主人公に、仲間が「無くなったものばかり数えるな、お前は今、何を持っているんだ」と叱咤するシーンがあります。私たちも現状を受け入れ、元に戻すことばかりではなく、これを機にこれからの教育や学校を創造的に変えていくことを一緒に考えたいですね。

## 今こそ過去に学び 学校文化の再興を

**岡島** コロナ禍以前から気になってきたことがあります。職員室に行くとき、皆さんパソコンに向かって黙々と仕事をしていて同僚同士の会話がほとんどないのです。いかにも時間も心の余裕もないように見えます。

**副島** 私が教員になりたての頃は、よく放課後、職員室の後方に集まっていた。仕事をしていると「副島、ちょっとこっち来い!」と声がかかるのです。先輩たちが「俺も最初は……」と失敗談を話してくださって。そんな中で、教師文化、学校文化を学んでいました。

**岡島** そうでしたね。昔の学校文化の中にはこれからのヒントになるものも多いと思います。私が現場にいた頃は、地域の子どもは地域全体で育てる風潮でした。

専門知識も指導経験もなかった私が、自閉症児の「てっちゃん」(5年生)を初めて受け持った時に、彼の関わり方を教えてくれたのは子どもたちでした。授業中、急に奇声を発しても驚いているのは私だけ。子どもたちは落ち着いて注意したり、なだめたり

している。幼い頃から一緒なので慣れたものです。「インクルーシブ」を掲げなくても、特別な配慮がなくても、自然と共に成長していました。

**副島** 岡島先生の姿勢の影響も大きいでしょうね。教員が「授業が進まなくて迷惑だな」と思っていると、子どもたちはそのイライラを見抜いてその子に対する態度に表わすようになりま

す。教員の心の余裕の有無は子どもたちに影響しますから。

**岡島** 余裕といえば、昔の学級便りは、工夫が多様で教員やクラスの個性が表れていましたね。

**副島** 作ったら職員全員の机の上に置いて、同僚にも共有していました。それが「学校全体で子どもを見ている」という安心感にもつながっていたと思います。今は、学級便りを発行するに

も何人もの決裁が必要でまるでスタンブラー。「この文言はダメ」「これで保護者は分かるの?」とチェックが入る。担任とそのクラスの保護者の関係だからこそ成立する表現や言葉があるのに、その部分が削られたりする。だから、「もういいや」となってしま

自由な裁量を発揮できる環境づくりも急務です。

## 立場を超えたつながりで みらいの教育をつくらう

**副島** 今は「あなたはどうしたい? 何をしてもらいたい?」と、助け合えるチームを意識的に作っていくことが難局を乗り越え、学校や社会を変えていく鍵になると思います。

**岡島** 教職員共済は、教育に関わる多様な立場の方が集まっています。新人教職員から管理職まで、そしてさまざまな職種の方がみんな組合員です。それぞれの視点、得意分野から教育を考え子どもをサポートできる分、これからさらに強力なチームになるポテンシャルがあります。

**副島** そうした「コミュニティ」があるって心強いですね。私が院内学級ですごく大事にしているのは、「支えてくれる友達や先生がいるから一人じゃないんだ」ということを子どもたちの心の中にずっと置くことです。教職



副島賢和  
(そえじま・まさかず)

昭和大学大学院保健医療学研究科准教授、昭和大学病院院内学級担当。都内公立小学校教諭を務めた後、2014年から現職。「赤鼻先生」としてドラマのモチーフになるなど、「ホスピタルクラウン」としても知られている。



ロングバージョンは  
こちらから



# ハザードマップを学ぼう

車のハザードランプでおなじみの「ハザード」という言葉は「危険」を意味します。ハザードマップは、住んでいる場所の危険を示し、避難する際に役立つ大切な情報です。防災上、欠かせないハザードマップについて、その見方や活用方法を子どもたちに教えましょう。

## ハザードマップとは

「ハザードマップ」とは、地震や洪水など自然災害による被害を予測して、その被害の程度や範囲を示した地図のことです。地震、津波、火山、洪水、内水氾濫、高潮、土砂災害、ため池、雪崩など災害の種類ごとに作成されています。

例えば、洪水ハザードマップは、国や都道府県が公表した5種類の「洪水浸水想定区域図」などをもとに、市区町村が避難場所や避難経路などを追加して作っています。ハザードマップは、市区町村から各世帯に配布されていますが、市区町村のホームページなどでも見ることができます。「ハザードマップが重要なのは知っているけど、内容はよくわからない」という声も聞かれます。そこで、ハザードマップの見方についてポイントを解説していききたいと思います。

## ハザードマップの見方

例として、洪水ハザードマップを取り上げます。図1を見てください。地図に色がぬられている場

これらの場所では、2階への避難（垂直避難）では身を守れないため、避難所などへの立ち退き避難（水平避難）が必要です。

また、浸水継続時間が長い場所では、水・食料などの備えが十分にある場合でも浸水時には停電や上下水道などが止まる可能性もあるため、長時間そのような環境で生活することは困難となります。

## 避難先の安全性にも注意

ハザードマップには、避難場所も示されています。地域によっては、地震のときと水害のときで避難先が異なる場合があります。浸水する場所に立っている学校に間違っ行って行かないように気をつけましょう。

自宅から避難場所までの避難経路の間に浸水する場所がないかについても確認しましょう。川の横や橋、アンダーパス、大雨のときに発生する内水氾濫や土砂災害の危険が高い場所などを避けて避難を考えます。避難経路は、ひとつだけでなく複数のルートを決めておくと、いざというときに想定外の事態に見舞われても対応しやすくなります。



**笠間正弘**  
一般財団法人  
防災教育推進協会 常務理事  
1961年宮城県生まれ。子どもたちが自ら考え行動する真の「防災力」を育むため、「ジュニア防災検定」や「防災寺子屋」などの防災教育事業を行っている。著書「わたしたちの防災」

図1 ■ 洪水ハザードマップ・浸水想定区域 (図1~3 出典：川崎市)



図3 ■ 洪水ハザードマップ・浸水継続時間

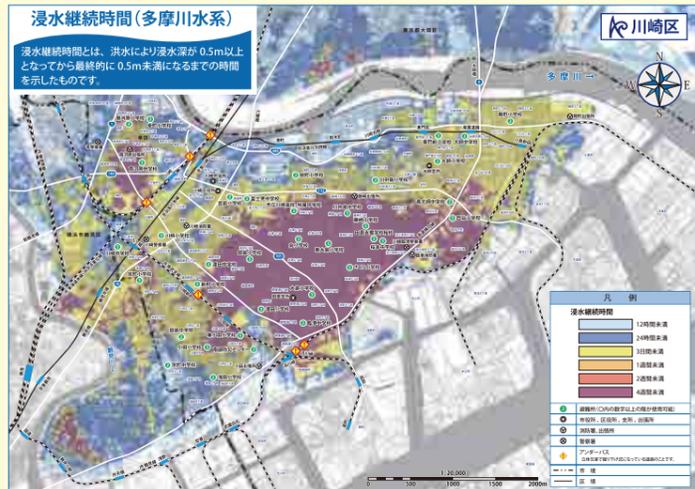
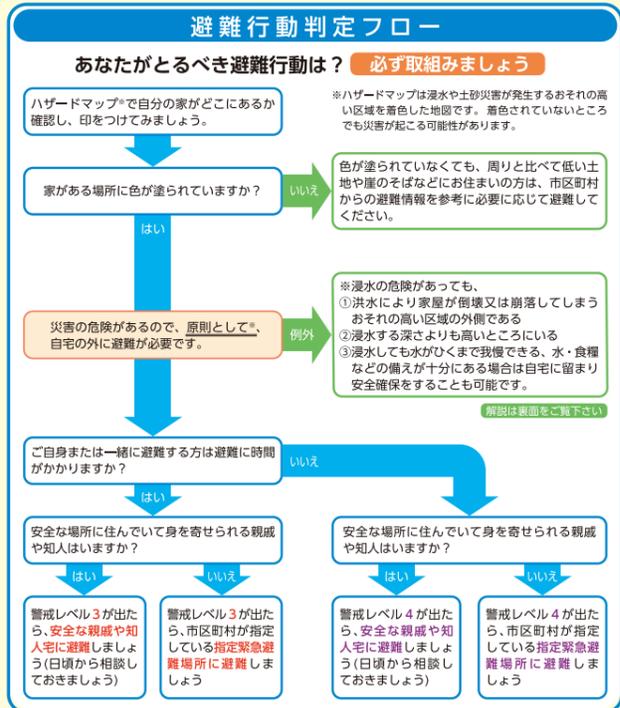


図2 ■ 凡例の拡大

凡例	
○内の数字以上の階が使用可能	浸水深の目安
▲ 水位計	~20.0m
■ カメラ画像	~10.0m
◎ 市役所、区役所、支所、出張所	5.0m (2階水没)
⊙ 消防署、出張所	3.0m (2階床下)
⊗ 警察署	0.5m (大人の膝)
■ 家屋倒壊等氾濫想定区域 (汎濫流)	
河川の氾濫が発生した場合に、標準的な木造家屋の流失・倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。	
■ 家屋倒壊等氾濫想定区域 (河岸侵食)	
河岸が侵食された場合に、家屋の流失・倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。	
◆ アンダーパス	
立体交差で掘り下げ式になっている道路のことです。	
--- 市境	
--- 区境	

図4 ■ 避難行動判定フロー (出典：内閣府)



所は「浸水想定区域」といって、河川が氾濫した場合に水に浸かる場所を示しています。浸水の深さによって色分けされています。

図2は凡例の部分拡大したものです。このハザードマップでは、浸水の深さが5段階に分かれ「黄色↓ベージュ↓桃色↓濃い桃色↓紫色」の順に深くなることを示しています。

また、同じく凡例には、とくに注意が必要な場所のことも書いてあります。ここには「家屋倒壊等氾濫想定区域、アンダーパス」が注意すべき場所として示されています。

次に図3ですが実はこれも先ほどと同じ場所の洪水ハザードマップです。両者の違いは、図1が「浸水想定区域」、図3が「浸水継続時間」を表しています。「浸水継続時間」とは深さ0.5m以上の浸水が継続する時間のことです。このハザードマップでは、浸水継続時間が5段階に分けられています。例えば、中央の紫色の場所では4週間も水が引かない恐れがあることを示しています。

なお、ハザードマップの中には家屋倒壊等氾濫想定区域、浸水継続時間などの情報が書いているものもあります。

ハザードマップでは自宅のある場所にとどのような危険があるか知ることができます。その情報を避難行動に結びつけることが重要です。では、どのように避難行動に結びつけようでしょうか。それには「避難行動判定フロー」を利用しましょう。「避難行動判定フロー」では、自宅のある場所の危険性に応じて、とるべき避難行動や適切な避難先を判断するのに役立ちます。

洪水による浸水が発生した場合、危険性が高いのは次のような場所です。

- **家屋倒壊等氾濫想定区域**  
川の氾濫や川岸の浸食によって住宅が流れたり壊れたりする危険な場所です。
- **浸水深が居室より高い場所**  
あくまでも目安ですが、平屋は浸水の深さが3m、2階建ては5mで水没してしまいます。
- **浸水継続時間が長い場所**  
浸水継続時間が長くなると、孤立する可能性があります。

## 避難行動判定フローと一緒に使う

※1 ①想定最大規模 ②計画記録 ③浸水継続時間 ④家屋倒壊等氾濫想定区域 (汎濫流) ⑤家屋倒壊等氾濫想定区域 (河岸侵食) の5種類  
※2 避難行動判定フロー <http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/pdf/houkoku/campaign.pdf>

# 気をつけていますか セキュリティ

SNSに個人情報を書き込まないことは気をつけていても、ネットショッピングやSNS、ゲームにログインすることに、皆さんはどれほど注意していますか？今回はネットのセキュリティに注目します。

## パスワードには 法則性を作ろう

便利な電子決済サービス関連で口座から第三者がお金を引き出す事件が起こっています。『Pay』や『ドコモ口座』の場合、企業が被害（損害）額を補てんとすると発表されたとはいえ、どちらもシステムの脆弱性をつかれたケースですから、使っている人には青天の霹靂ですね。

利用している人も多い便利なネットのサービスですが、本当にリスクが無いか。改めて考えてみる機会ではないでしょうか。例えば、パスワード。皆さんはどう管理していますか？

まさか、自分のログインパスワード・IDをパソコンに貼りつけたり、リビンの壁に貼ったりしていませんか？

ある学校では、校長室のホワイトボードに、半角英数（パスワード）が書いてありました。ビックリして「子どもたちが見て、パスワードは公開しても良いと勘違いしてしまいますよ」と説明したことがあります。使う側にすれば便利だし、第三者は見えないから問題ないと思いがちですが、自宅に鍵をかけずお財布を机の上に置

きっぱなしにするのと大差ありません。

また、複数のネットサービスを使っているといついついやってしまいがちに『同じパスワードの使いまわし』、『特定されやすい数字・例えば生年月日』。これらは、自分からセキュリティレベルを下げることとなります。

でも、それぞれに特定されにくいパスワードを付けてしまうと、後から何だったわけ？と「思い出せない」ともありません。そんなときは、ネットサービスごとに何か法則を自分で作ってみても良いかもしれません。

たとえば、ネットサービスの名前プラス自分しか知らない秘密の場所をアルファベットにして、さらに数字を加える。ネットサービス名のアルファベット、Aは1、Bは2、といったように数字に置き換え、さらに自分しか知らない数字を足してみる。法則を決めれば、意外と簡単に、パスワードを使い分けることができます。

## 自分に合った セキュリティレベルでの対応を

とはいえ、IDやパスワードを忘れて

しまうこともあります。

『パスワード管理アプリ』で管理するのも良い方法ですが、オンラインドックスに手帳に書いておく。それも、手帳を二冊用意し、IDとパスワードと分けて、持ち歩かない。そうすれば、スマホを落とした時も安心です。

さらに心配な人は、その手帳をそれぞれ自宅の金庫に別々に保管する。こうすることで、第三者がパスワードを見つける確率は限りなく低くなりますよ。

「そんな面倒なこと。誰もしていないのでは？」と思われそうですが、以前講演した九州地方の大学生は、手帳にIDとパスワードを分けて書いていて、それを自宅の押し入れと自分にしかわからない場所に別々に保管していると話してくれました。また、ある県立高校では、LINEのパスワードを月に一度変更していると答えた生徒が一人いました。

利便性を向上すればするほどセキュリティレベルが下がる。反対にセキュリティレベルが上がれば上がるほど、利便性は下がる。自分にはちょうど良いセキュリティレベルがどこなのか。考えてみましょう。

ちなみに、わたしは、アプリではなくアナログな手帳派です。

パスワードを書いた手帳を自宅に置いておくため、出先で買い物系ネットサービスのパスワードを思い出せなく、困ったことがあります。その場では購入できず、自宅に帰ってから再度ログインしようとした時に、それは衝動買いだったと気づきました。

便利な時代だからこそ、よく考えて利用しないといけませんね。

## 安全なサイトの見分け方

また、セキュリティといえば、皆さん

### セキュリティサイトの チェックポイント

『Google Chrome』や『Safari』といったインターネットブラウザのアドレスバーを見て、[http]なのか[https]なのかよくわからない。そういう時は、アドレスの先頭にあるマークをチェック！セキュリティがかかっているサイトでは、南京錠の閉まっているアイコンが表示されます。

#### セキュリティがかかっているサイト



↑アドレスの前に鍵がかかったアイコンが表示されます。

#### セキュリティがかかっているサイト



↑アドレスの前に注意マークや注意文が表示されます。個人情報を入力するページでは、特に注意して見ておきましょう。



↑教職員共済の資料請求ページ。ちゃんと[https]から始まっているので、安全です。

### 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—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）

んは、ID・パスワード・クレジットカードの番号などの個人に関する情報を入力する時に、ウェブサイトにセキュリティがかかっているかを確認していますか？

セキュリティがかかっているページでは、個人情報を入力すると、その情報は暗号化された通信となります。もし、セキュリティがかかっているページだと気づかず情報を入力すると、その情報はインターネット上にいる悪意を持った第三者に盗まれてしまう可能性があります。最低限、入力するページは安全かどうかをURLでチェックしましょう。

「え！そんなURLとかチェックしたことが無い！」という人も多いでしょう。実は、高校の情報の教科書には『セキュリティ・SSL』について書かれているのですが、おぼえが無い学生の方が多いようです。

チェックするポイントは、URLのはじまり。「https」になっているとセキュリティがかかっているの、大丈夫です。もし「http」だった場合には、ID・パスワードなどを入力するのはやめましょう。

「知らなかった！」そう、個人情報が漏洩するのは、人的操作ミスがほとんどです。

「知っていた！」では、セキュリティの話を家族全員・お使いのスマホに入っているアドレス帳の全員と共有していますか？極端な話と感じるかもしれませんが、自分だけが知っている、自分と繋がっている人全員のセキュリティがしっかりしていないと、どこかで落とし穴があるかもしれませんよ。

2021年は、自身はもちろん、自分と繋がっている人全員のセキュリティを強化してはどうでしょう？



管理栄養士・健康運動指導士  
菊池真由子

## あした 元気に ⑥

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

# シメにラーメンを食べても 太らない方法

お酒を飲んだ後に

つい食べてしまうのが「シメのラーメン」、これが「飲めば太る」の大きな原因です。  
しかし、この「シメのラーメン」を食べても太らない方法があるのです！



### シメのラーメンは 正常な反応

お酒を飲んだ後に、どうしてもラーメンが食べたくなったことはないでしょうか。冷静に振り返ってみると、飲み食いしたので、おなかは満腹のはず。にもかかわらず、なぜラーメンでシメたくなるのでしょうか。お酒を飲むと、肝臓がアルコールを分解するために働き出します。そのとき肝臓は、ご飯などの炭水化物(麺類、ピザの生地、フライドポテトなど)から得られる糖質をエネルギー源として働きます。お酒を飲めば飲むほど、体の中の糖質は消費されます。

また、アルコールには利尿作用があるので、体は糖質不足と同時に水分不足になります。その中にはナトリウムなどの電解質も含まれます。

ですから、飲んだ後にラーメンという糖質中心の麺と水分、しかもナトリウムなど塩分が豊富な水分を体が求めることは単純な反応です。不足しているものを補給しようとしているだけなのです。しかも、口の中はアルコールで味覚がマヒしています。口の中はアルコールが残っているため、お酒と相性の良い、脂の味がする物を求めてしまいます。糖質、ナトリウムなどを含んだ塩分が入った水分、脂の味、この3つを兼ね備えているのがラーメンなのです。



### 太らない3つの法則

まず1つ目の法則は、おつまみに枝豆を2人前食べることです。枝豆は、低脂肪でビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富です。(さや付きで40さや、120g)これらのビタミン類は、炭水化物や脂肪を分解する働きがあります。

## POINT

- 1 おつまみに「枝豆を2人前」
- 2 飲んだ翌日は「同じ時間に朝食」を
- 3 朝食は「和風」に。ワカメのみそ汁も



2つ目は、翌日はいつもと同じ時間に朝食を食べることです。

朝食を抜いてしまうと一日の食欲のリズムが崩れます。食欲のリズムが狂うと「昼食のどか食い」など、無駄な食欲を招くことになり「昼食のどか食い」をすると体の中が反応して、逆にすぐにおなか空くようになってしまいます。ちょっとした隙間時間に間食してしまったりと逆に太るので

3つ目は、朝食を和風にする事です。和風の朝食は、ラーメンで食べ過ぎたカロリーを体の脂肪にしないためにピッタリです。理想的なメニューは雑穀米のご飯、ワカメのみそ汁、キャベツ、卵や納豆のおかずです。キャベツは、生の刻んだサラダが良いで



### 翌朝はワカメのみそ汁

朝から食欲が湧かないときは、せめてワ

す。片手1杯ほど多めに食べましょう。

キャベツは97%が水分で徹底して低カロリー。しかも食物繊維が豊富で、かみ応えがあるので、昼食まで満足感が続きます。さらにワカメの食物繊維と協力して、前日に食べ過ぎてしまった余計なコレステロールを便として体外に排出する効果があります。ポイントはキャベツはドレッシングをかけること。ただし、ノンオイルドレッシングは案外糖質が多いのでNGです。また、マグネーゼは消化吸収の良い脂肪なので、飲んだ翌朝には向いていません。

カメのみそ汁だけでも飲みましょう。インスタントの場合、ワカメが少ないので乾燥ワカメなどをひとつまみ以上追加して入れましょう。

次に余裕があれば、ご飯を少量でも食べましょう。白いご飯よりも玄米や雑穀をブレンドしたご飯が良いです。雑穀類は、食物繊維が多いほか、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富です。ビタミンB<sub>1</sub>は、ラーメンの麺の炭水化物を、ビタミンB<sub>2</sub>はチャーシューの脂身やスープの脂肪を代謝して燃焼します。

ところで、食事をしただけで体が温かくなったことはありませんか。これは、食事をすることで体温としてカロリーを消費する仕組みを体が持っているからです。このシステムは栄養素によって消費するカロリーが異なります。たんぱく質は全体のカロリーの30%、炭水化物(糖質)は6%、脂質は4%を使います。これを知ると、たんぱく質の効果は見逃せません。おかつとしてたんぱく質を食べた方が太らないのです。

食べ過ぎた翌日の朝食のおかずとして良いのが、1位が卵焼き、2位は納豆、3位はたらこ。これらは、たんぱく質源であると同時に、炭水化物と脂肪を分解するビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>がたっぷり含まれているからです。

## スープの違いに着目!



シメのラーメンでも、ラーメンの種類によって「太りやすい」ものと、「比較的太りにくい」ものがあります。

最も太りやすいのがとんこつ系です。スープに脂肪がたくさん入っています。しかもとんこつスープに味がマッチするように、上にのっているチャーシューも脂身が多め。一方、塩やしょうゆ味ならスープに含まれている脂肪も少なめ。しかも上にのっているチャーシューも赤身が中心になっているので、脂肪の食べ過ぎをセーブします。これだけで、約200kcal以上の差があります。コンビニのおにぎり1個(平均180kcal)以上も違いがあることを覚えておきましょう。トッピングのカロリーの差を知ることはラーメン選びで、太りにくくなるポイントです。



▲上映会の告知ポスターを貼る学生

JVTAは、大学で出張授業も行っています。そのひとつが、明星大学人文学部国際コミュニケーション学科の1~4年生が履修できる「映像翻訳」です。2014年から毎年開講されているこの授業では、4~7月の前期授業で映像翻訳の基礎を学び、夏休みの「夏期集中講義」の約1週間を使って「UNHCR WILL2LIVE映画祭」で上映される映画1本の字幕を作ります。2019年は「ミッドナイト・トラベラー」昨年「ランナー 奇跡へのチケット」の字幕を制作しました。この授業の講師を務める桜井さんは、「夏期集中講義」の期間は、1日8時間近くかけて、20人~30人の学生が分担して、字幕を制作し

### 字幕制作のためには背景にある状況の理解が重要

者の皆さんは、やりがいを感じる、自己研鑽になると毎年積極的に参加してくれています」と言います。

この授業のハイライトは、11月に学内で開催される上映会です。9月からの後期の授業では、この上映会の企画・運営を学生たちで行います。上映会は、自分たちで字幕を付けた映画を学生や一般の方に見てもらおうと披露目の会となるため、学生たちの思い入れも強く、上映会当日のゲスト選び、上映会告知のためのポスター貼り、当日の司会進行などを行う中で、学生たちはどんどん積極的に行動するようになります。

### 上映会の企画・運営で成長 難民問題への理解も深まる

桜井さんが指導する際に留意しているのは「英語を教える授業ではない」ということ。学生は英語好き、映画好きとは限らず、難民映画に多いドキュメンタリー映画を見るのは初めてという学生もいます。そんな学生たちに最初に教えるのは、「映画の背景にある難民たちの状況を理解することです。学生たちはそこを理解した上で、映画の登場人物たちの心情をくみ取って、視聴者にわかりやすい日本語字幕を考えます。さらに、グループでディスカッションをし、講師のアドバイスを参考にし、的確な字幕を付けていきます。



▲2019年度の授業風景。学生たちが字幕制作に取り組む

# 字幕制作、上映会開催で 見た学生たちの成長

国連UNHCR協会は、世界中から集めた難民に関する映画を上映してきました。今回は、難民映画の字幕翻訳に協力している日本映像翻訳アカデミー（JVTA）が字幕翻訳の出張講義を行っている明星大学人文学部の事例を紹介します。

### 難民たちを描いた映画を世界中から集めて上映

国連UNHCR協会は、難民に焦点を当てた映画を世界中から集め、2006年よりUNHCR駐日事務所と連携して毎年「難民映画祭」(2019年より



▲上映会終了後の集合写真

上映会の準備をする中で、難民問題への理解も深まっています。昨年上映した「ランナー 奇跡へのチケット」は南スーダン出身の難民が主人公だったので、学生たちは南スーダンの歴史について調べて、その情報の特設サイトに掲載しました。上映会のゲストトークでは、難民問題に詳しいゲストと学生たちが話をする中で、難民問題が大勢の人が注目している問題であることを実感する学生もいます。「上映会を行う過程で改めて、難民映画に字幕を付けたことの意義を感じる学生が多いので、学生たちにはいい経験になっていると思います」と話す桜井さんは、学生たちの今後の成長に大いに期待しています。

### 一人の学生の行動力が 日本語字幕制作のきっかけに

JVTAは2008年から、難民映画の日本語字幕制作に無償で協力しています。きっかけは一人の学生の行動力でした。UNHCRの活動にかかわっていた女子学生がJVTAの「1日体験セミナー」に参加後、代表の新築直樹さんに「難民映画祭には世界中から素晴らしい作品が集まるのに、予算などの都合で字幕がつけられない映画がたくさんあるのが残念で悔しい。JVTAで字幕を制作してもらえないだろうか」と声をかけたのです。女子学生の熱意に応えたいと考えた新築さんはUNHCRの担当者とい、JVTAを修了したプロの映像翻訳者の協力を得て、字幕制作の支援を始めました。JVTAの桜井徹二さんは「ボランティアの翻訳

「UNHCR WILL2LIVE 映画祭」に名称変更)を開催してきました。しかし、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響を受けたため、過去に上映した作品から選りすぐった6作品を期間中何度でも視聴できる「募金つきオンラインシアター」を実施しました。

難民は、逆境を生き抜く強い意志を持ち、困難を乗り越えようとする人たちがいます。映画のテーマはさまざまですが、人生を果敢に切り開いていく難民の姿は、私たちに大きな勇気を与えてくれます。

### 国連UNHCR協会よりご支援のお願い

国連の難民援助活動にご協力をお願いします。皆さまのご寄付により、世界中の難民の方々の生活が支えられています。

- 支援の一例
- 保湿性の高い毛布 14枚 ..... 10,000円
- 調理器具セット 8家族分 ..... 15,000円
- 家族を守るテント1張 ..... 60,000円

### ■ご寄付の方法 ☎0120-540-732

ゆうちょ銀行  
※「教職員共済だより」コード: 2903を見たといってお問い合わせください。  
ゆうちょ銀行「払込取扱票」(手数料、協会負担)をすぐにお送りいたします。

詳しくは、国連UNHCR協会ホームページ  
<https://www.japanforunhcr.org>

### 「学校パートナーズ」に参加しませんか!

映画祭上映作品を学校が主催者となって上映するイベント「学校パートナーズ」の参加校を募集しています。

詳しくは

#### WILL2LIVE Cinema パートナーズ参加校 (2020年11月時点)

- ・愛知大学
- ・青山学院大学
- ・市邨高等学校
- ・関西学院大学
- ・慶應義塾大学
- ・順天堂大学
- ・上智大学
- ・摂南大学
- ・創価大学
- ・千葉大学
- ・東京家政学院大学
- ・名古屋学院大学
- ・広島市立大学
- ・法政大学
- ・北海道科学大学
- ・明治学院大学
- ・明星大学
- ・山口大学
- ・名古屋大学高等研究院
- ・創価高等学校
- ・椋山女学園大学
- ・テンプレ大学ジャパンキャンパス

# 交 差 点

[全国からのお便り]

## 形を変えた運動会

神奈川県 菅野 香織

今年度の運動会はコロナの影響で、リレーもなし応援団もなし、と職員会議で決まりました。しかし、6年生にとっては最後の運動会。担任としては何とか子どもたちの輝く場を創りたいと考えました。そこで始まったのが、6年生全員による「運動会を盛り上げようプロジェクト」です。各学年の練習の様子をスライドショーにして発信したり、声を出さなくてもみんなが応援できるような応援の形を考えたり。とても素敵な活動になりました。

## 弓道にハマる

三重県 近藤 泰典

50歳も半ばを過ぎ、新しい趣味「弓道」にはまっています。学生の頃からずっと興味があり、大学に入学した時のクラブ選択でも悩み、悩んだ挙句入部したのが茶道部で、書道部の先輩にもかわいがられ、茶道と書道とバイトにいそしんで、弓道とはすっかり疎遠に…。でも弓道への思いは私の奥底ですと眠っていたようで、ひよんなことで道場の扉を叩くことができたのが、2018年の8月末。見学して即決意。9月から毎週土曜日の15～17時の教室に通い、途中から水曜日の18～20時の教室も増やし、ほぼ休むことなく2年が経つ。仕事のモヤモヤやストレスも忘れて行射に打ち込めるこの時間がとても貴重で、今の私の支えになっている。

## 短い夏休み

東京都 佐藤 知香子

毎年夏休みには、まとめて休暇を取り、長めの旅行に出かけることを楽しみにしていました。一昨年は、5泊6日で東北地方を電車で巡る旅

## キャッシュレス決済

青森県 山田 溶司

キャッシュレス決済に徐々に慣れてきて、現金での支払いよりもスマホ決済が多くなってきた。とはいえ、ポイントがつかずとかキャンペーン期間中だとかで、どれを使えばいいのか悩んでしまう。あげくに、支払いができるがチャージはできないとか。戸惑うことも多いが、お店の方も慣れたもので、いやな顔しないで対応してくれるところが嬉しい。

## 三人寄れば何とやら

千葉県 伊藤 良子

児童数19人の分校に勤務しています。夏休み、昼食をとりながら「頭の体操」を解いていると、離れた席に座っていた職員が、「このタテは〇〇じゃないの?」「あ、これ〇〇だよ」と近づいて来て、一問ずつ答えを

お得なJRの切符を使い、宿泊助成金もきっちり使い、浮いた旅行資金で土地のおいしいモノを食べる…。

去年も出かけたかったのに、コロナのせいで夏休みが短くなってしまいました。テレワークも生まれて初めてやってみましたが、結局6月からはバタバタと忙しく、少しゆっくり家で休みたいというのも実感としてありました。今年はずっと夏休みがあり、また少し長めの旅行が計画できるといいなあ。「ふつう」のありがたみを実感する今日この頃ですね。

## やる気の源

山形県 武者 幸

学校事務職員です。毎日、元気な高校生からエネルギーをもらっています。昨年はコロナの影響で、学校に生徒の声が響かない、さみしい時間もありましたが、今は元にもどる大切な毎日。あたりまえだった日々の大切さを改めて感じています。毎朝、生徒の「おはようございます」のひと声が、毎日の仕事の「やる気の源」です。平穩だけであたたかい、この毎日

教えてくれます。あつと言う間に答えがわかってしまい嬉しさ半分、悔しさ半分(自分で解きたかった)。三人寄れば何とやら…と言いますが、こうして分校はわずか7人の職員で、知恵を出し合って平和に暮らしています。

## ロッククライミング

長野県 柳沢 光希

先日、教員免許更新講習に参加し、ロッククライミングを経験しました。私は、3つあるコースの中から一番難しいコースを選びました。選んだというか、誰も手を挙げないの、「じゃあやります」といった具合です。まあ登れるでしょう、と思っただけですが、制限時間内に切り切ることができませんでした。というか、記録0センチ。1センチも登れませんでした。難しすぎる、筋肉プルプル、握力がなくなっていました。諦めの悪い性格の私は、再挑戦を申し出ました。「絶対登る!」とアドレナリン全開。しかし、またしても登ることはできませんでした。1回

## 新たな変革のチャンス

埼玉県 小池 浩次

新型コロナウイルス感染症の影響で生活は一変し、楽しみにしていた東京五輪・パラリンピックも延期となりました。そんな今年度をもって定年を迎えますが、禅語の「看脚下」という言葉を改めて思い出しました。意味としては「余計なことは考えずに、つまずかないように足元をよく気を付けて行くこと」になります。もう一步解釈を進めると、足元を見るということの中には、未熟である自分に気づき、発見するという大事な意味があるようです。

そういった意味から、新型コロナウイルスと共存する「新しい生活様式」が求められるとともに、選歴を迎えるこの時期を新たな変革のチャンスと捉え、歴史に残る今を充実して過ごせればと考える次第です。

## 考える力を育てる

茨城県 小泉 優子

先日、あるドラマの主人公の台詞に、はたと考えさせられました。教師の女性に主人公が、「丁寧に一人ひとりをよく見て指導しているのは素晴らしい。だが、言葉で教えずに考える力が育たない」と論ずる場面でした。相手に分かり易くと思えばかりに、細かく具体的に、例まであげて話していた自分に向けて言われているようにうでした。どうりで、指示待ち人間が多いはずだ。自分のせいだったか…。と反省いや猛省です。



## 教職員共済とあなたをつなぐエピソードを公開しています

長年、夫の職場と関わりがある自動車販売店とのお付き合いで自動車保険に加入していましたが、夫の定年退職を機に教職員共済の自動車共済に変更しました。

横断歩道を自転車で走行中交通事故に遭遇した際には、事故の規模のわりに大事に至らなかったものの、家族よりも先に管轄の共済担当者から連絡があり、適切なアドバイスを頂いたことが本当に心強ありがたかったのを思い出します。

皆さまの投稿もお待ちしております!



続きはこちら



北海道のご加入者より

## ご退職後もぜひ教職員共済をご利用ください

今春ご退職を迎えられる教職員共済組合員の皆さま、長年に渡り共済をご利用いただき、ありがとうございました。

皆さまお一人おひとりの共済事業へのご理解そしてご加入によって、教職員共済は職域の助け合いの輪を大きく広げることができました。

2019年に引き続き、2020年も7月の豪雨や台風10号等、災害が発生し、教職員共済では、被災された組合員の皆さまに共済金をお届けいたしました。

予期せぬ災害等に対し、組合員の皆さまからお預かりした掛金で、被災された組合員を支え合う。これこそが、組合員皆さまのお力による「助け合い」まさに「共済」の力です。

教職員共済は、ご退職後も引き続きご利用いただけます。ぜひ、ご退職後もご自身の「万一」、仲間の「万一」のために、教職員共済の助け合いの輪にご参加ください。

## 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。

### Q 総合共済に加入しているけど、退職したらどうなるの？

A 総合共済は、ご退職時に契約が終了します。ご退職時には「退職見舞金」がお受け取りいただけますので、お手続きください。

※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。定年退職の方には、お手続きのための書類をお届けいたします。早期退職される方は、所属事業所までご連絡ください。

※再任用の方は、引き続き総合共済をご利用いただけます。ご希望の場合は所属事業所までご連絡ください。

### 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 お受け取りが可能な時期が近づきましたら、ご案内をお送りいたしますので、必ずご確認ください。

#### A型・B型の場合

60歳を迎える4ヵ月前頃、ご案内をお送りいたします。

※60歳時に掛金払込期間が5年未満の場合には、加入時期により、お送りする時期が異なる場合があります。  
※早期退職等、ご案内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、ご案内をお送りします。

- ・60歳を迎える4ヵ月前頃(満60歳時点で掛金払込期間が10年以上となる方)
- ・10年間の掛金払込期間が終了する3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)

●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



## 総合共済・レスキュースリー(交通災害共済)「個人賠償責任補償」改定のお知らせ

総合共済およびレスキュースリー(交通災害共済)の補償のひとつ「個人賠償責任補償」について、補償内容の充実化のため約款・特約の改定を行います。

「個人賠償責任補償」は、日常生活の偶発的な事故により、他人にケガをさせた場合や他人の財物を壊した場合等でご契約者・ご家族に生じる損害賠償責任を補償するものです。一方、「他人の財物」であっても、他人から預かって管理している受託品の損害は、従来補償の対象外となっております。日常生活の安心感を高めるため、このようなケースでも補償の対象となるよう、改定を行うものです。

なお、掛金については、総合共済は据え置き、レスキュースリー(交通災害共済)は損保補償分の保険料が変更となります。

### 改定内容

あらたに、つぎの補償が追加されます。

#### ■受託品を壊したり盗まれたことによる損害賠償責任

置き忘れ・紛失を原因とするもの、価額100万円を超える受託品、不動産、自動車・自転車、動物・植物、貴金属・宝石等、一部対象外となる財物があります。

補償の対象となる 事故例	
	旅行中に友人から借りたカメラを落として壊してしまった
	子どもが友人から借りてきたゲーム機を壊してしまった
	ゴルフ場敷地内で使用中のゴルフカート自体を壊してしまった

#### ■電車等を運行不能にすることによる損害賠償責任

電車の損傷等直接的な損害だけでなく、連休・遅延に伴う振替輸送費用等間接的な損害も補償します。

### 施行時期

総合共済	2021年4月1日から
レスキュースリー(交通災害共済)	2021年1月1日から

総合共済・レスキュースリー(交通災害共済)は、教職員共済の制度と、損害保険ジャパン株式会社の制度とのセット商品です。「個人賠償責任補償」は、損害保険ジャパン株式会社の「傷害総合保険 個人賠償責任補償特約」によるものです。今回改定された約款・特約は、ホームページ(<https://www.kyousyokuin.or.jp>)の各共済ページからご覧いただけます。

## 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。

2020年度は、社会福祉法人全国盲ろう者協会、社会福祉法人日本視覚障害者職能開発センター、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会、社会福祉法人日本盲人社会福祉施設協議会、一般財団法人全日本ろうあ連盟、社会福祉法人日本介助犬協会の6団体へ、合計1,000万円の助成金を贈呈しました。

また、新型コロナウイルス感染症に関連した活動として、5月に「特定警戒都道府県」に指定された13都道府県の特別支援学校へのマスク寄贈、11月に一般社団法人社会応援ネットワークの行う「心のケア/ストレスマネジメント」情報配信事業へ寄付を行いました。

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 都道府県 (1.国立大学法人 2.公立 3.私立 4.その他)	ご勤務先名
日中の連絡先 ☎ ( )	携帯等/勤務先

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 177 号の答 ※複数応募無効

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

※頭の体操はwebからも挑戦・応募いただけます。  
教職員共済ホームページのトップページより  
「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	あしたの元気に
スペシャル対談	それでもここにあるふさと
防災基礎講座	交差点[全国からのお便利]
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



日ごろ感じていることや、教職員共済に対するご意見・ご要望などを自由にお書きください。次号以降の交差点等に掲載されることがありますので、あらかじめご了承ください。また誌面についてのご感想もお待ちしております。今後の誌面づくりの参考とさせていただきます。

本資料請求書にご記入いただいた個人情報は、該当資料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

本年もご愛読のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

二〇二二年元旦 編集スタッフ一同



遅ればせながら、東京がGOTOトラベルの対象となったので、早速ホテルを予約した。久しぶりの一人旅をするはずだったが、旅行当日の天気予報は雨。しかも、台風が直撃することとなり、やむなくキャンセルすることに。気を取り直して、今度は家族で蟹を食べに行く計画を立て、GOTOイートで予約を入れた。無事当日を迎え、豪華な蟹料理に舌鼓を打ったが、少しいつもと様子が違う。普段、人の話を聞かず自分のことばかり話している騒がしい家族が、黙々と蟹をつついてる。蟹、恐るべし。(目下部)

前号の「旨いもん」で紹介のあった、青森県の「味噌カレー牛乳ラーメン」。青森県事業所の方が送ってくれたカップラーメンで食べたのですが、これがびっくり。おいしい! 牛乳を入れることで、全体がまるやかに調和するのです。そんなわけで味噌も好きなのですが、ラーメンはやっぱりとんこつ派の私。飲み会帰りは止めておこうと思うもの。(土川)

でもスープを全部飲むわけじゃないなあ。スープを飲み干すのを当たり前前に語られても、首をかしげて早何十年です。(瀧川)

子どもの小学校で開催される持久走大会。例年、走る距離が決まっています。順位を競う形式でしたが、今年度は、規定時間内にどのくらい走れるか、距離を競うものになりました。今まで順位にこだわっていたので、これだとやる気が出ないかなと心配しましたが、予想に反して、本人はやる気満々。大会の1カ月以上前から、毎晩、走るようになりました。少しづつ伸びていく記録に、自信がついたようで、いつもは中だるみしがちな練習も最後まで持ちそうです。持久走とはまさに自分との闘いですね。(佐藤)

新型コロナに明け暮れた1年が終わろうとしている。緊急事態宣言が出された4月以降は飲み会もほぼゼロ、外食もナシ、旅行もナシで、おうち時間が大幅に増えた。これを一番喜んでるのはもちろん我が家の愛猫。家に人がいるのがあたりまえ、ニャンと鳴けばゴハンもおやつでもトイレの掃除でもすぐに対応してもらえ。頭をなでるだの腹をなでるだの言いたい放題である。ワガママを言われても腹がたたないのだから仕方ない。これが新しい生活様式となった今、コロナが収束しても元の生活に戻ることを彼女は断固拒否するであろう! (土川)

一般社団法人社会応援ネットワークからのお知らせ

コロナ禍の教職員、保護者、子どもたちの不安やストレスに対応する心のケア・ストレスマネジメント情報ポータルサイト

## こころの健康サポート部 スタート!

教育現場での悩みや不安、エピソードなど、みなさんの声をお寄せください!

社会応援ネットワークは、「#子どもの心のケアプロジェクト」の一環として、2020年11月、心のケアに関する悩みや質問に各分野の専門家がWEB上で回答を配信したり、オンラインでワークショップを行ったりするポータルサイト「こころの健康サポート部」をオープンしました。

ウィズコロナ、アフターコロナの社会に向けて、ストレスマネジメントなどセルフケアの知識や手法を学んだり、体験談やエピソードを共有したりして、「助け合い」の輪に加わりませんか? みなさんのアクセスをお待ちしております。



https://kokoro-support.info こころの健康サポート部



社会応援ネットワーク 企画・運営

継続運営のための寄付も受け付けております。ご支援をお願いいたします。

くろすわーどばずる

# 頭の体操

冬の遊びからスポーツに

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・日下部信博

## タテのカギ

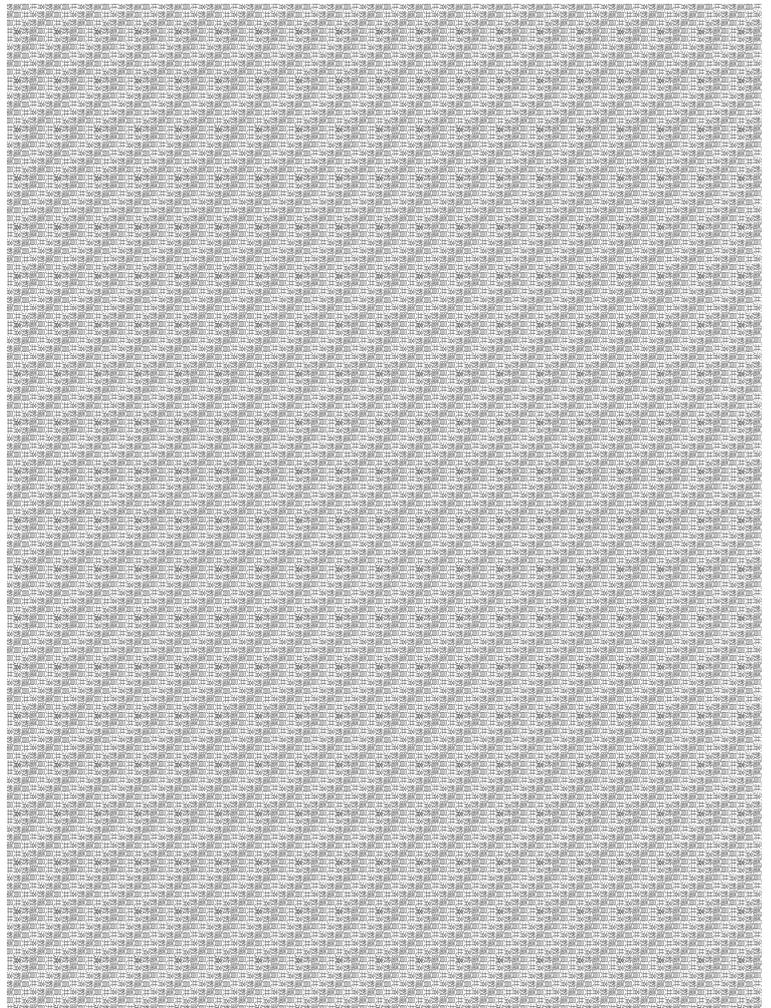
- ジャマイカ発祥の音楽
- ←→上司
- ネットで買い物をするとき参考にする
- より証拠
- 生鮮食品は○○○が命
- 晩秋から初冬にかけて吹く北風
- 図形について考察する数学の一分野
- 寒い日は吐くと真っ白
- 日本人の死因トップ
- 玉突き、撞球とも呼ばれる
- 疫病除けの妖怪
- 犬と仲が悪いとか
- 自動車が衝撃を受けると○○バッグが膨らむ
- 乗りきれば必ず春がくる
- のひと声

## ヨコのカギ

- 昨年7月から有料化された
- 海老、神宮、うどん
- 映画で撮影の始まりに鳴らす拍子木
- 正月恒例の○○伝
- 観光バスに同乗して名所を案内
- 正月に供えた餅を割って食べる
- 神社で合格○○○
- 預けたり借りたりしたお金に付くもの
- これの中に刀を納める
- 神社に奉納する願い事を書いた板
- みかん、りんごなど果実全般
- 靴と靴下だけ脱いで入る温泉
- イタリアのデザート

切り取り線

切り取り線



教職員共済だより

2021 VOL.177

発行人 岡島 真砂樹

編集 事業メディア部

発行所 東京都新宿区山吹町10-1

ラポール日教済

電話03(5228)0661(代)

料金受取人払郵便

162-8790



差出有効期間 2022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



## 175号の正解

「センコウハナビ」  
応募総数594通(正解592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。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、〒162-8724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。



切り取り線