

2025年、
教職員共済は創立60周年を迎えました。

教えて! スクールロイヤー

教職員共済 だより

実例から学ぶ
学校現場のトラブル解決 ⑫
＜最近のいじめ裁判から学ぶ＞



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!





2025年 vol.194

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん ⑤② 沖縄県 ナーベラーンブシー
- 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⑫
〈最近のいじめ裁判から学ぶ〉
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」②⑨
イラク・クルド自治区
今も続く化学兵器の被害と広島への思い
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」②①
新年度! 改めて注意したい
SNSトラブルのきっかけ
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 10 あした元気に⑬
メンタル不調を防いで仕事に集中するには
- 12 教職員共済創立60周年
- 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 ⑤⑦ 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



沖縄県 ナーベラーンブシー

ヘチマと聞いてすぐ「美味しいよね」と返す人は沖縄出身、または沖縄通の方でしょう。ヘチマというと、ほとんどの方は乾かして食器洗い用のたわしなどにするイメージがあるのではないのでしょうか？

ところがこのヘチマ、沖縄県では「ナーベラー」と言われ、ゴーヤーと並んで食されることが多い立派な野菜です。果肉は柔らかく、ナスに似た食感です。「ンブシー」(みそを使った炒め煮)にすることで、自然なとろみがついて、なめらかな食感がたまりません。

収穫はキュウリの2倍ぐらいの大きさ(ズッキーニぐらい)を目安にしてください。調理するときは、皮を剥いてななめ切りにします。豚肉(またはポークランチョンミート)を油で炒め、脂が出たらヘチマを加え強火で炒めます。しなやかになったら豆腐とみそと割り節を加えます。しばらく煮るとヘチマから汁が出てきます。とろりと濃度がついたら出来上がりです。「ヘチマ美味しいよ」という言葉を冗談だと思っていた同僚に振る舞ったら「とても美味しい!」と驚いていました。みなさんの学校でも、ヘチマを育てたら収穫して食べてみてはいかがでしょうか?一度食べたら、「たわしにするなんてもったいない!」と思うこと間違いなしです。(利島村立利島小中学校 北川 雄一様より)

「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!



あんしん むすぶ
教職員共済

＼ 教職員のための共済制度を利用して ／

たすけあいの輪を 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)。

死亡・入院・特定の
病気に備えるなら!

トリプルガード[®]
団体生命共済・医療共済

ケガと賠償事故に!
自転車保険としても

ケガ・事故・賠償
レスキュースリー[®]
交通災害共済

死亡・高度障害を
一生涯保障!

新・終身共済[®]
終身生命共済

教職員生活の
さまざまなリスクに!

総合共済[®]

教職員にメリット
知れば納得の制度!

自動車共済[®]

全国掛金一律!
住まいと家財の備え

火災共済[®]
住宅災害等給付金付火災共済
自然災害共済[®]

かしこく積み立て
将来の備えに

年金共済[®]
年金共済・適格年金共済

資料請求すると抽選で賞品が当たるキャンペーン実施中!

共済 わくわく キャンペーン

A 函館五島軒
缶詰セット



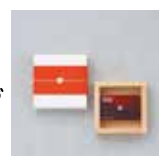
B 山形ブランド米
食べ比べセット



C 能登 notono
里山の恵み+ジャムセット



D JOURNAL STANDARD
FURNITUREギフトカタログ



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。

60周年を記念して

600名様に
賞品をプレゼント!



応募期間
2025年
4月20日
~6月30日

実例から学ぶ 学校現場のトラブル解決 ⑫

〈最近のいじめ裁判から学ぶ〉

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。
今回は最近のいじめ裁判の判決から特に注意すべき学校の対応について解説します。

学校のいじめ対応に関する 最近の裁判について

本誌188号では、いじめが裁判になる場合や、裁判所が学校のいじめ対応の適否をどのように判断しているかを紹介しました。しかし、いじめ防止対策推進法が制定されて10年以上が経ち、最近では学校のいじめ対応に関するさまざまな裁判が新たに出てきています。

学校の先生にとっては大変重要な裁判所の判断もありますが、普段の業務が多忙な中で難しい判決文を読む余裕はないと思いますので、今回は最近のいじめ裁判の中でも特に重要と思われるものを紹介します。

法律に違反したら損害賠償 というわけではない

ほとんどの先生方は「いじめ防止対策推進法に違反したら、学校は責任を負わなければならない」と考えているかもしれませんが、これは間違いで、裁判所は「法律に違反したからといって直ちに責任があるわけではない」という考え方を採用しています。

段であり、それ自体は不合理ではありません。しかし、その場合には当事者間が謝罪の場で解決を図ることについて十分納得した上で行わなければならないません。仮に、被害者が相互謝罪に納得しないのであれば別の手段を検討することになります。

一方で、加害者らにも言い分がある場合も少なくないですし、現状のいじめ防止対策推進法は常識的はいじめとは言えない行為であつても先にいじめを訴えたほうが被害者として扱われるという、問題の多い内容なので、学校が常識にしたがつて慎重に当事者の言い分を聞いて事実確認をした上で、相互謝罪や仲裁を図ることについては全く不合理な対応ではなく、裁判所も適法と判断するでしょう。

つまり、教師の勘や経験則だけでいじめに対応するのではなく、慎重に事実を確認し、法律や裁判の動向も知った上で対応すれば、学校が責任を負うことはまず考えにくい、ということです。

加害者とされた児童への 対応が違法とされた事案

前述のように、いじめ防止対策推

盛岡地方裁判所令和5年4月28日判決は、この考え方をはっきりと示した裁判です。同判決は「（いじめ防止対策）推進法上いじめに該当する行為を防止することができなかつたことや、学校側のとった措置が推進法等の定めに従うことをもつて、直ちに国賠法上の違法又は安全配慮義務違反に当たるとを意味するものではない」と判断し、「教職員若しくは学校の対応が、その裁量の範囲を逸脱又は濫用し、明らかに不合理であると認められる場合に、いじめを防止するための注意義務違反が認められるというべきであつて、このような場合に国賠法1条1項の違法な公権力の行使又は安全配慮義務違反に当たる」と判示しています。つまり、法律に違反したから学校は責任を負うのではなく、明らかに不合理ないじめ対応をした場合に学校は責任を負うのです。

安易に当事者同士を 謝罪させるのは要注意

では、どのようないじめ対応をすれば「明らかに不合理」だとして学校は責任を負うのでしょうか。
大分地方裁判所令和6年2月29日

進法は「言った者勝ち」のような問題のある内容のため、被害者と加害者が実は逆であるといった場合もあり得ます。水戸地方裁判所令和6年3月28日判決は、当初被害者と考えられていたAが「Bからいじめを受けた」として裁判を提起したところ、今度はBがAに対して逆に「Aからいじめられた」と反訴した事案です。この事案について裁判所は、学校が一方的にBが加害者であると決めつけて生徒や保護者に対して「Aが被害者であり、Bが加害者である」という事実を公表したことが、Bに対する違法な行為であるとして学校の損害賠償責任を認めました。

判決は「本件公表が、全体としてBがAに対して一方的ないじめを行ってきたという真実ではない事実に加え、その内容又は態様がAを自殺に追い込むようなものであるという認定根拠にすら欠ける事実を摘示するものであり、本件中学校の校長及び副校長という学内で最も立場の上位の者によって、同学年の生徒及び保護者である少なくとも見積もって250人以上の多数の者に対してなされたものである」点を重視し、Bの慰謝料請求を認めました。

この判決からもわかるとおり、学

判決は、被害者が納得していないにもかかわらず、安易に加害者らとの謝罪の場を設けて解決を図ろうとした学校の対応が違法とされた事案です。判決は被害者が本件生徒ら（加害者ら）からされたことについて「（学校が）具体的に確認することなく、また、原告（被害者）が何名の生徒からいじめを受けていると主張しているかすら把握することなく、原告にも問題があることを前提に、原告及び本件謝罪生徒らに対して本件相互謝罪を提案し、かつ、本件相互謝罪のみをもって、互いの過去の言動については不問にする旨発言した」であつて「（法的義務に反する）不適切な対応をしたものと認められる」と判示し、被害者が主張する事実について十分に確認することなく、安易に謝罪の場を設け、かつ謝罪をもって解決を図ろうとしたことは明らかに不合理な対応だと判断しています。

この事案で重要な点は、学校側もなぜ謝罪の場を設けるような対応をしたか反論している点です。学校は、「本件相互謝罪は相互に暴言・悪口を言い合っている本件の性質に適合し、いじめられた側の言い分だけに対応するなど『一方的な対応』をす

校のいじめ対応にとって「慎重な事実確認」は非常に重要です。教師は事実確認を飛ばして結論を急いでしまふ傾向の人も少なくないですが、後で重大な法的リスクを負いかねないので、チーム対応で、かつできればスクールロイヤーのように事実確認に長けた人材や、時には警察にも関わってもらいながら事実確認を十分に行っていくことが大切です。



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。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！

教職員賠償

業務中に生じた賠償責任も
補償対象だから安心！

総合共済



イラク・クルド自治区 今も続く化学兵器の被害と 広島への思い

安田 菜津紀 文・写真



身を寄せる親族宅で話を聞かせてくれたチマンさん

迫害を受け続ける
クルドの人々

近年、「クルド人」を標的にしたヘイトスピーチが深刻化している。YouTuberたちが真偽不明の情報をアップしては視聴数を稼ぎ、「よく知らないけれどクルド人って怖い」という「空気感」が広がっているように思う。彼らが多く暮らす埼玉県川口市などで「治安が悪化している」ことを示す統計などはないにもかかわらず、だ。標的にされているのは主にトルコ出身のクルド人だが、そもそも私たちはクルド人の歴史や文化をどこまで知っているだろうか。

2024年末、イラク南部の人里離れた砂漠で、約150人のクルド人女性と子どもの遺骨が発見された。虐殺の被害者だと推定され、周辺には他にも、遺骨の埋まっている場所が数カ所確認されている。クルド人に対する虐殺は、未曾有の民族浄化であり、いまだ家族の行方をつかめず、手がかりを捜し続ける人々がいる一方、世界的に認知されているとは言い難い。

第一次世界大戦後、サイクス・ピコ協定により中東は欧米列強によって分割統治された。この際、クルド人の居住地域は複数の国に分割され、独自の国家を築くことは叶わな

うとはしなかった。「ハラブジャの悲劇」は、その最中に起きた。

イラク・ハラブジャにある
ヒロシマ・ストリート
(広島通り)

イラク北東部の街ハラブジャは豊かな土壌を持ち、果実や野菜の質の高さでも知られる。しかしそこはかつて、イラン・イラク戦争の最前線の街のひとつだった。

1988年3月16日、住人たちは自宅や防空壕に身を潜めながら、飛び交う砲弾が去るのを待っていた。そして夕方前、轟音とともに、イラク軍の爆撃機が、次々と爆弾を投下した。空気よりも重



一番上の看板に、「ヒロシマ・ストリート(広島通り)」と書かれている

いサリン系のガスが、住人たちが逃げ込んでいた地下室に充満した。ガスを吸った住人たちは激しく咳き込み、痙攣し、泡を吹いて倒れ、街には人間から動物まで、あらゆる遺体が散乱した。当時、化学兵器についての情報はなく、逃げまどい疲れ果てた住人たちが、毒された川の水を飲み亡くなっていた。犠牲者は当時の街の人口の1割を超える、約5000人に及ぶとされている。

当時10歳だったチマン・アリさんは、体のしびれといった毒ガスによる後遺症が残るほか、爆弾の破片で右足を失っている。学校に通うことができず、今も文字の読み書きは困難だという。叔母の家族は、14人全員が亡くなった。チマンさんは、自身が経験してきた根深い差別についても語る。「毒が感染すると言われ、人々は私に近寄ることすら怖がりました」「ハラブジャ出身」というだけで結婚差別に遭う女性たちもいるという。チマンさんは一時、結婚もしていたが、夫が年齢を重ねるにつれ、「障害を負ったあなたに世話はできない」と夫の親族に放り出された。実はハラブジャ市内には、平和への願いを込め、「ヒロシマ・ストリート(広島通り)」と名付け

られた通りがある。「戦争や大量破壊兵器の痛みを抱えるハラブジャから、ヒロシマへの祈りを伝えよう」と、8月6日前後には市民の集いも開催されている。街を歩いていても、「日本は平和を愛する国でしょう」と幾度も声をかけられた。戦後80年を迎える日本は果たして、「平和」だろうか。ハラブジャで起きたことがそうであったように、虐殺は、特定の集団を「人間と見なさない」ことから起きる。昨今、日本のネット空間では、クルド人を人間扱いしない差別の言葉が溢れる。YouTubeなどは今や子どもたちにとって身近な存在だ。大人でも、デマや誤情報に踊らされるかもしれない。しかしこうした身近な差別の放置は、身体的な暴力につながる。それを防ぐ責任は、大人にあるはずだ。



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。

新年度！改めて注意したい SNS トラブルのきっかけ

子どもはもちろん大人も当たり前に使っている SNS。学校では、ネットトラブルに頭を悩ませるケースも多いでしょう。そこで今回は、ネットトラブルにつきものの「フォロー」と「ゲーム」に絞って解説します。

生まれたときから SNS がある世代

かつての子どもたちは、入学や新年度のクラス替えに一喜一憂。喋ったことがなかった人と机が隣になって仲良くなったり、部活動で他校のお友達ができたりと、春はリアルに変化を感じるシーズンでした。ところが今では、入学前から SNS で繋がり、情報交換している子どもたちが多くなってきました。

子ども家庭庁の調査によると、10歳～17歳の98.7%がインターネットを利用。スマートフォン所持率は小学生では42.9%ですが、中学生は78.7%、高校生になると97.4%まで増加します。

小学校、中学校で情報モラルの講演をした後に感想をもらうことがあるのですが、これまで20年以上、全国で講演しているにも関わらず、今も「1回でも画像をアップしたら、誰かにコピーされるかもしれないんだ」「GPSっていつもONじゃないかって知らなかった」「ジオタグって初めて分かった！」等、ネットのリスクは浸透していないことがわかります。

また、近年は SNS に関する感想が多く書かれるようになりました。「普段からテキストに使用していた」「自覚してなかったけど、SNSって相手がいるんだって」「相手が嫌な気持ちになってたかも」「あまり相手のことを考えずにコメントしていた」「暇つぶしにSNSしてた」など。小・中学生にとってSNSは生まれた時から身近にあるもので、LINEのオーブンチャットで身バレせずにトークを楽しんだり、あまり相手のことを考えずに何気ないコメントを投稿しているようです。それに、SNSを「暇だから」するというのは、近年になって出るようになった感想です。

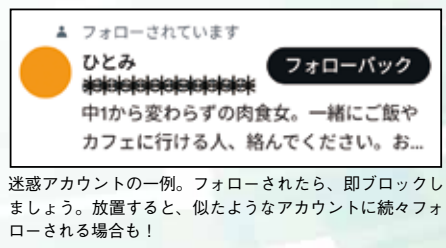
フォローは一方通行で問題なし！

ところで皆さんは「フォロバ」知っていますか？これは「フォローバックする」の略で、自分のSNSアカウントをフォローしてきた相手を、フォローし返すことです。誕生日プレゼントをもらったらお返しをする。年賀状をもらったなら、その人に年賀状もしくは寒中見舞いを出す。なんとなく暗黙のルールがありませんか？フォロバも同じで、フォローされたから、なんとなくフォロバする人がいます。

でも、フォローされたからといって、フォロバする必要はありません。私もSNSは使っているのですが、フォローワー（フォローしてきた相手）に対してフォロバしている割合は1割未満です。

それに、相手のことをよく調べもせずにフォロバするのはリスクがあります。無造作にフォローしてくるアカウントには、詐欺や出会い系、アダルト画像を送りつける迷惑系などがあります。また子どものアカウントを狙う、悪意を持った大人の場合もあります。

今はインターネットを利用している小学生のうち6～9歳では20.2%、10歳以上では46.5%が「投稿やメッセージを交換している」そうです。これはSNSを利用していると考えられます。



ただ、講演時に「SNS使ってなくても困ってない」と答えてくれる子どもたちもいるので、その数が増えればと思っています。

ゲームトラブルは お金問題に発展！

さて、学校によってはインターネットで利用しているものが、SNSよりネットゲームのほうが多いことがあります。

春休み中に昼夜逆転してゲーム三昧だった子どもたちもいるでしょう。「10時間もゲームしてるの？やめな

さい！」と言いたくなる親心ですが、そのゲーム、どんな内容なのでしょう。頭ごなしにダメ出しするのではなく、子どもたちにハマっているゲームの楽しさを、大人にもわかるようにプレゼンしてもらうのはどうでしょうか？子どもの気持ちを受け容し、協調する。たかがゲームされどゲームです。

ですが、RMT（リアルマネートレード）はダメです。RMTとはゲーム内のデータや、アイテム、アカウントそのものを現金（Paypayなどの電子決済も含む）で売買・転売する行為。ほぼす

べてのゲームの利用規約で禁止されていますし、他人のアカウントでアクセスするのは不正アクセス禁止法に抵触します。（※ゲーム内でのアイテムトレード、ゲーム内通貨での取引はOKとしているものもあるのですが、混同しないよう注意しましょう）新しい学年になり、新しい友達から誘われたゲームでプレイするため、ゼロからスタートするのは大変だから他人のアカウントを購入する。気になる武器やアイテムを購入するなど、購入シチュエーションはさまざま。RMTを知らない子どもも、友達やゲーム内で知らない相手

からのメッセージで「アイテムがお金で買えるよ」と教えてもらうケースがあります。反対に、友達に不要なアイテムを売りつけたり、プレイしないゲームのアカウントを売ってお小遣いにするケースも…。RMTはSNSやフリマサイト、専用サイトなどで行われます。大人ならばお金のやり取りが発生する時点で「おかしい」と思うでしょうが、なぜかゲームのことになると何が悪いのかわからなくなるようです。「ルールや制限があっても、自分の行動次第で危険にもなるし便利にもなる」

これはある中学校での感想。新学期だからこそ、行動を見直す機会にしてほしいものです。

SNSトラブルのパターンを知ろう

学校現場で発生する SNS に起因するトラブルは、大きく3つにパターン化できます（複合型を含む）。トラブルが起こる前に、子どもたちと共に理解しておきたいものです。

- ① 知らなかったパターン
 - アカウントの年齢制限（13歳以上だと知らなかった）
 - DM拒否など設定変更方法
 - 「ストーリー」など時間が経てば消える投稿は、本当に消えると思い込んでいた（アプリ内では消えても、見ていた人が保存したら消えない）
- ② 違法行為（肖像権、児童ポルノの製造・提供・所持等）
 - 裸の画像を流出させてしまう
 - 友達を撮って無許可でAI加工する
- ③ ミスコミュニケーションパターン
 - 相手がどう思うのかを考えずにコメントを書いた
 - 自分では良かれと思った言葉が相手を傷つけた（価値観の違い）

知っておきたいSNSワード

SNS トラブルに繋がる、SNS で使用される単語・略語の一部を解説します。

ブロック	相手を文字通りブロックし、閲覧不能にする。また閲覧できる場合でも、コメント等が残せない。そのため相手は、自分がブロックされていることがわかる。
ブロ解	「ブロック解除」の略。一度相手をブロックしてから、ブロックを解除する。これで相手のフォローを強制的に外せる。ブロックを解除しているので相手に気づかれにくい。 ※LINEはブロ解では元通りになるので、友達をやめる場合は「ブロ削」が必要。
ブロ削	「ブロック削除」の略。LINEの機能で、友だちをブロックのうえ、ブロックリストからも削除すること。これで相手を友だちから外せる。
リムる	フォローを外すこと。



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）
【公式サイト】<https://www.hasegawa3.org/>

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
⑮



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

メンタル不調を防いで 仕事に集中するには

新年度は環境の変化によってストレスを感じがちです。
ストレスの要因にはいくつか種類分けがありますが、
人間関係や仕事のプレッシャーによって起きるストレスを
「食べて乗り切る」方法についてご紹介します。

朝食で体内時計を リセット

ストレスが強くなったり、慢性的なストレスにさらされると、気分がひどく落ち込んだり、眠れなくなったりした経験は誰にでもあるでしょう。そんなときの気分を軽くする第一歩は「安眠」です。睡眠をしっかりとることで眠っている間にストレスが解消されやすいからです。

そこで「眠りたいけれど眠れない」というときに必ず取ってほしいのが朝食です。ヒトには生まれ持った体内時計があります。ところが体内時計は1日24時間から少しオーバーして長めにズレます。放っておくとズレがたまり、

次第に時間差が大きくなり、朝起きられなくなつて夜は目がさえてしまいます。人間関係のストレスや仕事のプレッシャーを受けているときは、不眠になったり、浅い睡眠になりがちで、体内時計がますます乱れます。睡眠不足になると仕事への意欲の低下が見られて、注意力や集中力が下がるという悪循環が生じます。そこで朝食を食べることで体内時計が整い24時間にリセットされるのです。体のリズムが朝型になつて眠りやすくなります。

「かんで食べる」食品を

朝食を食べるための「咀嚼（そじぐ）（かむこと）」も効果があります。歯や顎を動かすことで体に



バナナでセロトニン

また、セロトニンは睡眠を促すホルモンのメ

ラトニンに変化して暗くなると眠くなるようにしてくれま

す。セロトニンの材料になる成分はいくつかありますが、朝食としても手取り早いのはバナナです。バナナにはセロトニンの材料になるトリプトファンとビタミンB₆が豊富です。バナナは糖分が多くて控える人もいますが、朝に食べるとエネルギーに変換されるので心配は無用です。食物繊維も豊富なので、ストレスによる便秘の解消にも役立ってくれます。

なお、セロトニン神経は日光を浴びることと適度な運動を行うことで活性化されます。

幸せホルモン 「エンドルフィン」

ストレスがかかるとスイーツといった甘い物やラーメンのように脂が多いメニューが食べたくなります。これは甘い物や脂っこい物を食べると脳内に幸せホルモンといわれる「エンドルフィン」が出て満足感や幸福感を高めるからです。おいしい食べ物を食べると同じく幸せホルモンの「ドーパミン」が分泌されて達成感や爽快感、集中力を引き出してくれます。ストレスにさらされているときは、自分が「これを食べたいな」と感じた物や、日頃は食べないようなグルメを楽しむと、気分が紛れて気持ちが軽くなるでしょう。



Column

ストレスがかかると暴飲暴食をしたくなるのは、ストレスホルモンといわれる「コルチゾール」に食欲増進の働きがあるためです。食欲が暴走している人はストレスがかかっているといえます。そんなときには「甘酸っぱい」味がお薦め。甘い味はストレスを癒やし、酸っぱい味は体の疲れをとってくれる効果があります。

メンタル的に疲れると、運動して体も疲れてきます。仕事の質や量が負担になって、精神的ストレスだけでなく身体的ストレスがかかってくるからです。メンタルだけでなく体の疲労回復には、甘酸っぱい味の果物（オレンジやみかん、キウイ、いちごなど）や果汁100%のオレンジジュース、酢の物がお薦めです。上記に紹介した果物にはビタミンCが豊富。ビタミンCはストレスに対抗する力も持っているため、朝食にフルーツを食べてみてはどうでしょうか。



1965年発足
総合共済

1965

任意団体「日本教職員共済会」として創設

1965年の出来事

- 「オロナミンC」発売
- ビートルズ「Yesterday」をリリース
- 人類初の宇宙遊泳成功



1968年発足
火災共済

1969年発足
団体生命共済

1973年発足
自動車共済

1968

厚生省(当時)の認可を受け
「日本教職員共済生活協同組合」を設立

1968年の出来事

- 東大紛争はじまる
- 白バイの警察官に扮した男による3億円強奪事件発生



1984年発足
年金共済

1987年発足
交通災害共済

1984

全国の共済団体の中から
「優良生協」として厚生大臣表彰を受ける

1984年の出来事

- グリコ・森永事件
- コアラが初来日。コアラブーム始まる



1996

組織改革により「教職員共済生活協同組合」へ名称変更

1996年の出来事

- 「海の日」施行
- 「たまごっち」、「ポケットモンスター赤・緑」発売大ブームとなる

2011

「総合共済」に「教職員賠償責任補償」を新設

2011年の出来事

- 東日本大震災
- サッカーワールドカップでなでしこジャパンが優勝
- NHK「みんなのうた」50周年

1998年発足
医療共済

1999年発足
車両共済(車両保険)

2000年発足
新・終身共済

2010年発足
自然災害共済

2015

創立50周年を記念して
ブランドロゴを一新、
イメージキャラクター
「あむりん」が誕生

2015年の出来事

- COP21で地球温暖化対策の新枠組「パリ協定」を採択
- 訪日外国人急増。「爆買い」が話題に

2024

マイページおよびLINE
公式アカウントを開設

2024年の出来事

- 能登半島地震
- 日本初の月面着陸成功
- Z世代中心に「アサイーボウル」が再流行



2025年4月

教職員共済は創立60周年を迎えました

ローマは一日にしてならず
～60年間の感謝を込めて～

教職員共済生活協同組合
理事長 瀧本 司



教職員共済生活協同組合は、2025年4月に創立60周年という節目を迎えました。これはひとえに教職員共済の取組にご賛同いただき、温かく支えてくださった組合員の皆さま、そして多くの関係者のご支援の賜物と深く感謝いたしております。

私たちは、1965年4月に任意団体・日本教職員共済会として誕生しました。それから60年、『あんしん むすぶ』教職員共済として現職・退職にかかわらず教職員の入院・死亡・交通事故・火災・自然災害(風水雪害・地震)などのアクシデントに対して、相互扶助の輪によって組合員の生活や財産を守るとともに、業務中や日常生活における賠償事故に備える賠償責任補償や、安心して暮らせる老後生活の保障にも幅広く取り組んでまいりました。

表題の「ローマは一日にしてならず」は、教職員共済(旧日教済)の誕生に奮闘された当時の常務理事、山中忠喜さんがよく使われた諺です。この60年間で教職員・学校を取り巻く環境は目まぐるしく変化を遂げ、それに合わせて教職員共済も努力と成長を続けてきました。まさに「一日にしてならず」。60周年を機に役職員一同決意も新たに、100年をめざしてより一層努力してまいります。

また本年は、国連が定めた「国際協同組合年」でもあります。「民主主義・平等・公正・連帯」を価値とする「協同組合」に対して国際社会から注目される1年、私たち教職員共済もその一員として持続可能な社会の実現に寄与すべく取り組んでまいります。今後とも、組合員の皆さまのさらなるご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

60周年記念サイト公開中!

60周年を記念した専用サイトもオープンしました。60年を振り返る動画や、「助け合い」による災害への支払実績、さらにこの『教職員共済だより』で人気連載中の「シンマイ先生」アーカイブを掲載。ぜひご覧ください!

記念サイトへ
GO!



教職員共済 60周年

検索

<https://www.kyousyokuin.or.jp/60th/>

動画で60年を振り返ろう!



お気に入りの
シンマイ先生を
探してね!



第151回臨時総代会報告

2025年3月27日、東京のラポール日教済で教職員共済の第151回臨時総代会が開催され、「役員補欠選挙の件」「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。

今総代会では、大江雅弘理事の退任に伴い、役員の補欠選挙が行われ、次の方が選出されました。任期は2026年3月までです。

〈理事〉 今井 明 （推薦団体：教職員共済生活協同組合） ※敬称略

※選出後の理事会にて常務理事（員外）となることが決定しました。

自然災害共済 総支払限度額の引上げについて

自然災害共済では、昨今の自然災害の多発化・大規模化等を踏まえて、今後も十分に支払い責任を果たせるよう、1回の地震等または風水害等による自然災害共済実施生協全体の総支払限度額を以下の通り引上げます。

なお、この引上げによる掛金の変更はありません。

自然災害共済実施生協全体の総支払限度額

	地震等	風水害等
2024年4月1日～2025年3月31日	5,750億円	850億円
2025年4月1日～	6,000億円	1,100億円

自動車共済、火災共済・自然災害共済の「共済証書」のお届けについて

自動車共済、火災共済・自然災害共済の2年目以降の契約の「共済証書」は、「満期のお知らせ」に同封してお届けしています。

「満期のお知らせ」は、契約満期月の前月初旬頃お届けします。お手元に届きましたら必ずご確認ください。また、「共済証書」を保管してください。

※「満期のお知らせ」に同封の「共済証書」は、現在の契約を自動更新される場合の証書です。契約内容を変更した場合は、あらためて新しい証書をお送りします。

※新規の契約は、ご契約後に「共済証書」をお送りします。

勤務先でのお手続き等で「共済証書」が必要になった場合は、まずはお手元の「満期のお知らせ」をご確認ください。

もし「共済証書」が見あたらない場合は、再発行いたしますので、各事業所または本部までご連絡ください。

詳しくはこちら



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



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。

備えは大切

なにか良い保険はないかと探していたら、ふと職場で目に留まった『トリプルガード』のパンフレット。1口ずつ増減出来たり先進医療特約もあったりするのに、負担にならない掛金でした。すぐに担当者さんに連絡すると、とても丁寧に、時間をかけて分かりやすく説明してくださいました。その担当者さんの説明が良かったので、すぐに医療共済に入りました。なんとその後！急に病院に何日かお世話になる事が発生しました。思ってもいない事にびっくりすると同時に、入っていてよかったと思いました。大変助かりました。今まで何事も無く生活していましたが、やはり備えは大切だと痛感しました。

岐阜県のご加入者より

加入していて本当によかった

交通事故で自動車共済を使わせていただきました。担当の方々が親切でしっかり話を聞いてくださり、丁寧な対応で本当にありがたかったです。通勤中の証明があれば、等級も下がらないことをお聞きし、教職員共済に加入していて本当に良かったと思いました。安心して車に乗れることはありがたいとつくづく思います。お世話になりました。

長野県のご加入者より

その他の声はこちら



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



掲載採用者へは、図書カードを進呈！



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の方で、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。



交 差 点

【全国からのお便り】

瓜二つ

群馬県 前田 英一

少し前、教員になって最初に担任を持った時の教え子の娘さんを1年生の授業で受け持ちました。授業中に見せる彼女の「笑顔」は30年以上前に見た人懐っこいあの「笑顔」と瓜二つでした。そんなとき、私の意識は一瞬だけ時空を超えて「駆け出し半人前のあのとき」に戻り、あの教室の匂いを思い出します。退職間近ですが、ちよつとだけ若返った気がしました。

統廃合

富山県 立野 郁恵

少子化の影響か、学校の統廃合が進み、現在勤務している学校も令和7年度から近隣の小中学校6校が統合し、義務教育学校となります。統合に向けて、持っていく備品の検討や書類等の作成など、日頃の職務以外にも重要な仕事を任されています。新しい校舎という夢と希望に満ち溢れている反面、不安もありま

育休中の気づき

大分県 後藤 菜穂

育休中に、保護者からみた学校や今後の働き方を考えて、いろいろな本を読み、ドキュメンタリーを見て、フリースクールの見学や、さまざまなイベントに参加しました。学校のあたりまえは、決してあたりまえではなく、もつと求められているものがあることに気づいた一方で、学校や教員も、保護者や社会の期待や常識に縛られていることに気づきました。多様性が求められる時代、学校も先生ももつと自由に教育をできるといいのにと思いました。

「褒める」の本質

静岡県 杉山 裕

最近の教育現場は、「叱る」ではなく「褒める」ことを重視している傾向にある。たしかに「褒める」とは、子どものやる気を引き出した、自己肯定感、自己有用感を涵養することに効果的であるとは思う。しかし、子どもたちは、人（教員）をよく見ている。現代の生徒は、我々が「教員」ということだけで、尊敬の眼差しをもっていない。「褒める」ことで効果を発揮するのは、褒める人自身が子どもにとってポジティブな存在でなければいけないことである。「褒める」という行為自体がひとり歩きし、美化されている傾向にあると思う。今教員である我々に求められているのは、①自分自身が子どもからどう見られているのかを振り返ること、②子どもがこの人に褒められたい、認めてもらいたいと思われるような教員になること、ではないかと感じる。

大阪万博とボランティア

三重県 石橋 容子

大阪万博が2025年4月13日から始まります。万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」ですので、教材の宝庫だと注目しています。

その万博を案内するボランティアに友人が応募しました。「ホームページで動画とテスト付きの研修がある」「ユニフォームもある」と言っていました。調べてみたら、勤務先の制度にボランティア休暇があることが分かりました。万博の募集は終了したようですが、私もボランティアの活動で誰かの役に立てたら、お互い「いのち輝く」なあとと思っています。

頑張ってきたよかった

新潟県 藤生 千怜

小学校教員です。いつも、やらなければならぬことに追われ、余裕がなくなりました。数年前に「このままではいけない」と感じ、1年間をかけて力を入れる教科を毎年1教科決め、その教科を中心にカリキュラム・マネジメントをしたり、授業づ

くり、学級経営を考えたりすることになりました。

昨年は、総合的な学習の時間で、これまで苦手に感じていたが、職場の先輩に教えていただきながら、自分なりに取り組んでいます。子どもたちの知らなかったいい姿がたくさん見られ、とても嬉しいです。校区の式典では、子どもたちが「○○さん」と総合的な学習で出会った地域の方々にニコニコ手を振っていました。地域の方もうれしそうに手を振り返してくれており、その姿をみて、充実感を覚えました。頑張ってきたよかったな。

ワーク・ライフ・バランス

和歌山県 猪瀬 千晶

ワーク・ライフ・バランスを充実させることが大切だと言われています。一人ひとりが自分の時間を、仕事とそれ以外で、どのような割合で分けているかということですが、どの割合が一番バランスを取れているのか自分でもよくわかりません。仕事と9割でプライベートが1割ではバランスが悪いですが、5割5割では仕事を追いつきません。休暇を取ることや、労働時間を削減すること、

在宅勤務をすることなど方法は色々ですが、教員である私は、それらはなかなか難しいのが現状です。

けれども、毎日子どもたちと一緒に勉強したり、遊んだりすることは、私の幸福度を高めることのひとつです。仕事といえども、楽しいことはたくさんあります。これからも自分のバランスを大切に楽しく生きていきたいです。

最近の楽しみ

徳島県 上野 絵理

最近、推し活やゲームセンター巡り、御朱印集めなど、楽しみが増えました。前までは土日でも部活中心だったのが、コロナ以降、家族で過ごす時間が増えました。出かける中で、県外遠征もしばしば。普段仕事中心でなかなか子どもたちと関れない分、お出かけのときはとことん楽しみます。

そのおかげで、仕事でストレスを感じても後に引きずりにくくなりました。多少お金はかかりますが、思い出や家族と共有する時間はプライスレス！と言い訳しています。

「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！



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	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	

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。
希望される方はノを入れてください。

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)	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 194号の答 ※複数応募無効

--	--	--	--	--

Web から応募・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)

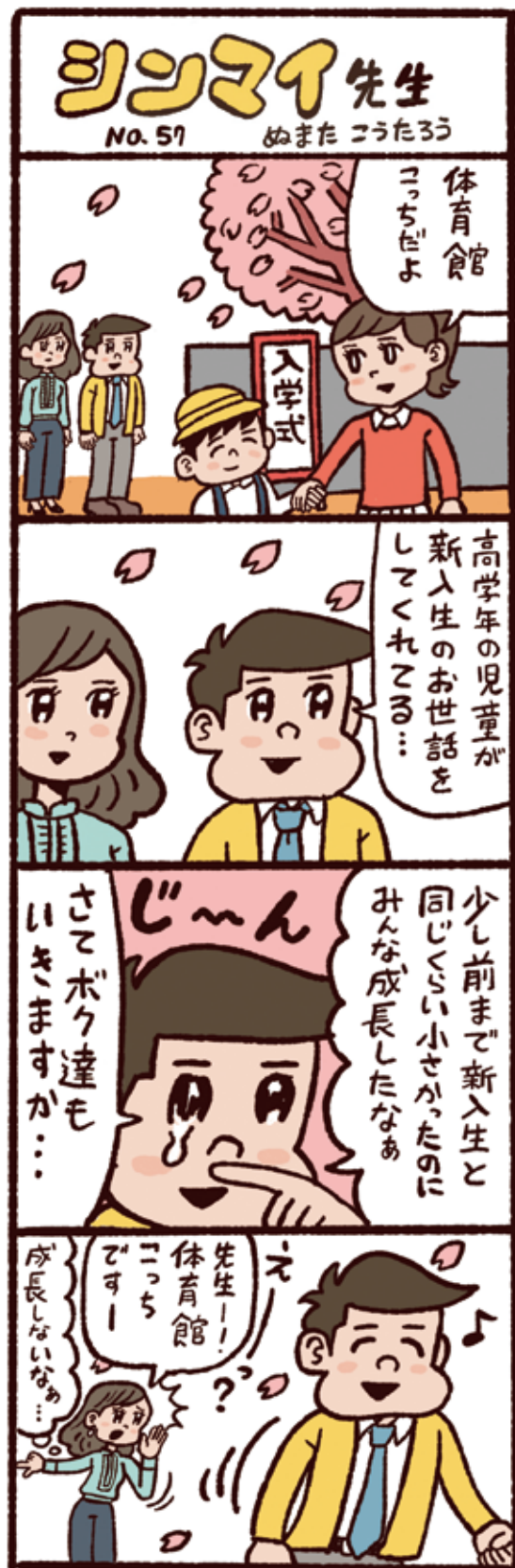
アンケート

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	あした元気に
教えて!スクールロイヤー	教職員共済創立60周年
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



日ごろ感じたことや誌面のご感想、
教職員共済へのご意見・ご要望等
を自由にお書きください。次号以
降の交差点等に掲載させていただきます。



スマホからも

本用紙にご記入いただいた個人情報は、資料の送付、プレゼント
の発送、掲載者へのお礼を送付するために使用するほか、教職員
共済が行う事業のご案内、よりよい商品・サービスの提供のため
に利用させていただきます。

※教職員共済の個人情報の取扱いに関する詳細はホームページ
(<https://www.kyousyokuin.or.jp/>)でご覧いただくことができます。

■先日、子どもの合唱コンクールがあり
ました。中学生になるとこんなに
レベルが上がるのかと驚きました。歌
詞もメロディーも素晴らしい名曲揃い
で、思春期のわが子の成長とも重なり
グッとくるものがありました。涙は溢
れこぼれるのだと改めて思い知りまし
た。周りを見ると同じように目頭を
抑える保護者ばかりでした。涙もろく
なるのは歳のせいとよく言いますが、
その本質は「人生経験により物事の尊
さとその価値がよりわかる」というこ
となのかなと思いました。心身とも確
実に大人の階段をのぼっているなど感
じる今日この頃です。(矢部)

■10年前に誕生したイメージキャラク
ターの「あむりん」。皆さまに愛されて、
あつという間の10年です。

私にとってこの10年の間で一番の思
い出といえば、広島東洋カープ25年
ぶりの優勝!当日は東京ドーム傍のス
ポーツバーで観戦していたのですが、
店内はあつという間にイモ洗い状態と
なり、ドーム前もどこから沸いたのか
というぐらいの人の山。優勝後はドー
ム前で誰彼構わずのハイタッチ行進
と、本当にすごい光景でした。

これからの10年で、あんなにキラキ
ラした思い出はできるのでしょうか。
今から楽しみです。(瀧川)

編集後記

■「靴下の仕分け問題」私のひそやか
な悩みです。我が家は夫と息子二人の
四人家族ですが、下の子が中学生に
なった一昨年頃から、私の老眼が進ん
だこともあって、三人の靴下を見分け
ることが難しくなってきました。中学
生の息子の靴下は紺一色なので、他の
二人が紺色の靴下を履いた日は目を凝
らさないと組み合わせを間違えてしま
います。さらに夫と大学生の息子の靴
下は私から見ると色、形ともほとんど
同じものを履いているので、物によつて
は本当に区別が付きません!最近では、
擦り切れている位置などで見分けたり
と職人芸の域に達しています。(佐藤)

■60周年を迎えた教職員共済。ついこ
の間50周年を祝ったばかりな気がする
けれど、この10年の間に世界は大きく
変わった。地球温暖化の加速、巨大災
害、パンデミック、戦争、格差の拡大、
社会の分断等々、良くないことの方が
多い印象だが、一方でテクノロジーの
進化の恩恵も受けてきた。このような
急速な社会の変化の中で人々の価値観
も大きく変わったと感じる。

なんでも「自己責任」と言われてし
まうこんな時代こそ「人と人との支え
合う」ことの価値が高まっているので
はないか。私たちは共済生協の原点を
忘れずに、今後10年、さらにその先も
「あんしん」をむすびつづけていきたく
いと思う。(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ますか
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

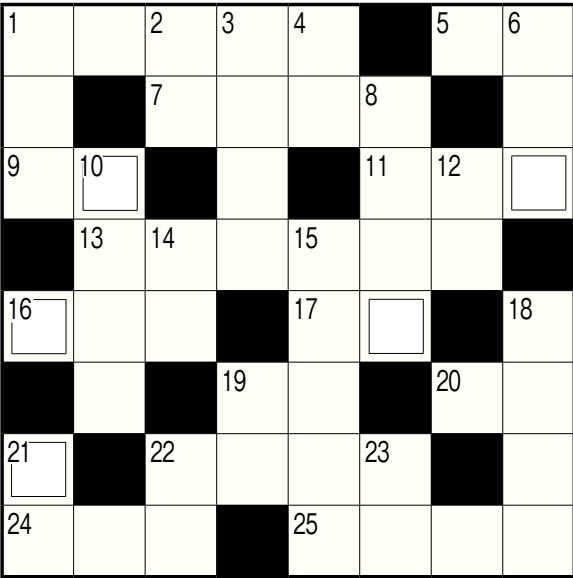
ホームページからも挑戦できます！

教職員共済だより

2025
vol.194

2025年4月1日発行(年4回発行)
発行人 瀧本司 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)

二重ワクの文字をならべかえると
海などに浮かぶ幻 答になります。



出題・佐藤かおり

切り取り線

タテのカギ

1. 愛知県の県庁所在地
2. 刺さると痛い!
3. 企業などが顧客に対して一斉配信するメール
4. 4→弟
6. 家計の味方の食材
8. 入学試験、資格試験対策に
10. 1日でこれが大きいと着るものに困る
12. 儉約とは違います
14. なまはげで有名
15. 流れ星にすると叶う?
18. 食べるなら頭から?
- それともしっぽから?
19. 励ましふり立たせること
21. ピンク色のワイン
22. 中国語で5
23. 鉄道の停車場

ヨコのカギ

1. 悪夢。夢魔
5. 川上からどんぶらこと流れてきた
7. スペイン内戦を描いたピカソの作品
9. ○○芋、○○そば、○○飯
11. 東北地方でお土産として売られてきた木製の人形玩具
13. いくつかはなってみたい
16. パナマ、スエズ、キール
17. 日本人の2人に1人がかかるとも
19. 落ちたり、破れたり、せつないもの
20. 元気よくお返事しましょう!
22. 赤ちゃんの最初の鳴き声
24. プルプルでおいしい
25. いくつになっても必要?

切り取り線

192号の正解

「アキマツリ」
応募総数7038通(正解6945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

合があります。

Web
応募は
コチラ!



- 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・ご感想などをお書き添えてください。本誌「交差点」やホームページの「ご加入者の声」各種広告、メルマガジン等に掲載させていただきます。

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



切り取り線