

福島県 教育新聞

発行人 福島県教職員組合
発行所 福島市上浜町10-38 電話024-522-6141
〔定価一部 20円〕
編集・責任者 瀬戸 禎子
e-mail: ftukyoso@poplar.ocn.ne.jp
https://www.f-t-u.or.jp
(この購読料は組合費に含まれています。)

ろうぎんのキャッシュカードなら
ATMお引き出し手数料が

実質 **0円**

ご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、即時キャッシュバックいたします。

東北労働金庫

職場の声・専門部の声を届けました

12月25日(木)、県内各地から結集したみなさんにより、専門部交渉が行われました。

青年部

- ・諸研修(特に初任研メンター研修)の改善を要望。初任者が子どもと向き合える時間が確保できない実態を伝えた。
- ・「採用後20年以内の3管内3地区」などの異動基準の見直しを要望。ライフプランにも影響が大きい現状を伝えた。
- ・青年教職員の部活動の負担過重の実態を伝え、財政支援の必要性を求めた。



障がい児教育部

- ・特別支援学級の学級編成基準を5人に引き下げるよう要求。
- ・支援学級担当者の休暇取得や研修への参加が促進されるとりくみを要求。特に、特別支援教育未経験者への研修機会確保を要求。
- ・本人・保護者の希望に沿った通級指導教室の設置と定数13人の実現を要求。



栄養教職員部

- ・栄養教諭の新卒採用を進めることを要望。
- ・受配校の多い給食センター・共同調理場へ栄養職員を加配することを要求。
- ・夏の時期の給食室の実態を伝え、エアコン等による熱中症対策の具体化を要求。
- ・新任者指導のための人員配置を確実に実施するよう確認。



事務職員部

- ・「学校事務の共同・連携実施」におけるグループ編成が困難、問題となっている現状から、今後の在り方について早急な対応を求めた。
- ・事務職員の全校配置、複数配置基準の弾力的な運用を要求。
- ・計画的に業務にあたるよう情報提供や通知を速やかに行うことを要求。



養護教員部

- ・学校における集団フッ素洗口を実施する上での業務負担を伝え、導入しないよう求めた。
- ・人事異動における地区経験みなしの条件を、教諭同様の適用にするよう要求。
- ・給食業務などの負担について実態を伝え本務に専念できる環境整備を要求。



女性部

- ・出生サポート休暇(不妊治療休暇)を治療内容によらず15日に拡大することを要求。当事者から実態を伝えた。
- ・介護などに伴う離職から復職しやすい制度の新設を要求。他県の実態を伝えた。
- ・産育休等の代替・補充者の確実な配置を強く求めた。





新春インタビュー



古澤 あや さん(公立学校共済組合東北中央病院・臨床心理士)



9月開催のオータムセミナーで講師をお願いした古澤あやさん(東北中央病院・臨床心理士)へ、教職員のメンタルヘルスの現状や、年度末を迎えた教職員へのアドバイスなどについて、インタビューしました。



教職員の精神疾患や離職の現状を古澤さんは、どのようにみていらっしゃいますか？

(古澤) 12月に発表された文科省の調査からも、精神疾患となった要因として「子どもたちへの対応」「対人関係」「業務過多」などがあげられていました。センターに相談にいらっしゃる年代は、若い世代からベテラン層まで幅広いです。休職、離職に至る経過については、年代ごとにその経過や経緯が異なるように思います。

若年層の方は、生活環境の変化や「この仕事に合っているのか？」というリアリティショックなどが要因となっています。中堅・ベテラン層の方だと、産休育休明けの子育てと仕事の両立・自分や家族のライフイベントの変化・仕事の責任の増加など、職場の悩み、プライベートな悩みが多岐にわたることで、メンタルにも負担がかかりやすくなります。当院の心理支援サービスを知ってほしいです。



瀬戸委員長

メンタルヘルスセンターには、教職員からどのような声が寄せられていますか？

(古澤) 当センターには、年間1,000件を超える相談が寄せられます。研修会を通してセンターの存在を知っていただいたり、同僚からの勧めで利用していただいたりすることが多いです。

相談にいらした方は多くは、「まさか、自分がこうなるとは思わなかった。」とおっしゃいます。教職員の方は、ギリギリまでがんばってしまうので、メンタルの不調に自分で気づきにくく、身体的にも深刻な状況になってい

ることが多いです。

こうした不調を予防するには、まず自分を知ることが大切です。効果的なストレスケアにつなげていただけるようなコンテンツを、当センターでも提供できるようにしています。

これから年度末を迎えますが、この時期に特に現れやすい心身の不調を具体的に教えてください。

(古澤) 年度末を迎えるこの時期は、多くの方にとって最も忙しく、ストレスが高まる時期でもあります。業務の締め切りに追われると同時に、新年度の準備に追われます。そして知らず知らずのうちに自分自身のケアがおろそかになってしまいがちです。

「トンネルビジョン」という症状があります。強いストレスや不安によって視野が極端に狭まり、周囲の情報や選択肢が見えなくなる心理的状态のことです。この状態は、日常生活においてストレスや不安を悪化させる要因になりますので、意識的に休息や相談を取り入れ、視野を広げる工夫が大切です。

セルフケアのポイントとしては、「①小さな習慣を整える：変化が大きい時ほど、睡眠・食事・運動の3本柱を中心として、朝や帰宅後のルーティンを決めて生活リズムを作っていくことを意識する。」

「②寝る前にその日経験したポジティブなことを思い出す：ネガティブな感情のまま眠りにつくと睡眠の質が低下する。できるだけ、その日に起きた『小さな出来た



古澤あやさん

こと』に注目して振り返る。」があります。腹式呼吸も効果的です。



古澤さんから、年度末に向けて教職員に大切にしてほしいことを教えてください。

(古澤) 先ほどもお伝えしましたが、ルーティンワークを変えないことが大切です。「朝コーヒーを飲む」「食事は必ずとる」など意図的にルーティンを変えないように心がけてください。教育の現場では、誰かの問題を解決することやサポートする事がほとんどなので、どうしても「自分のことはさておき」になりがちですね。仕事を続けていくためにも、「いい仕事」をするためにも、自己管理が必要なのです。

また、コミュニケーション能力が高い教職員のみなさんは、限界までがんばってしまう傾向があります。そして、自分自身のことは誰かに相談することができない方が



多いようです。自分に合った相談の場や人となることが、こころの回復に役立ちます。

職員室などでできる、短時間リフレッシュ法はありますか？

(古澤) 勤務中のパフォーマンスに影響を与える身体症状として腰痛があげられることから、デスク回りやちょっとした隙間時間に簡単にできる腰痛ケアを職場全体で取り入れていただくこともお勧めします。

当院メンタルヘルスセンターでは、対面、電話、オンラインでのご相談がご利用いただけます。また、動画などでスキマ時間にできるリフレッシュ方法も紹介しています。どうぞお気軽にお問い合わせください。

古澤さん、ありがとうございました。年度末に向けて忙しい日が続きますが、自分のこころと体のセルフケアが大事です。東北中央病院のメンタルヘルスセンターも、ぜひ利用してみてください。東北中央病院のメンタルヘルスセンター HPはこちら→→→



あんしん むすぶ
教職員共済

教職員の皆さまに さらに寄り添う制度に

リニューアル！ 2026年3月 自動車共済

最新の給付実績にもとづき共済掛金を見直すとともに、組合員のニーズに対応した補償内容に改定！



共済掛金の見直し！

※更新後、すべてのご契約で掛金が変わります

用途車種、年齢区分などによる最新の給付実績にもとづいた共済掛金に改定。また、任意特約の掛金の引下げを行うなどサポート力を強化！

割引制度の拡充！

※割引制度には適用条件があります

組合員 はじめて割引	7F等級(割引率20%)から 7S等級(割引率30%)に割引率アップ
セカンドカー 割引	年齢条件に関係なく 一律7S等級(割引率30%)に拡充

特約の新設！

※すべてのご契約に自動付帯します

NEW 被害者救済 費用特約	車の欠陥や不正アクセスによる事故など、 運転者に責任がなくても被害者へ共済金 のお支払いが可能に！
----------------------	---

- この資料に記載した制度改定内容は、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、制度内容をご確認ください。

詳しくはホームページをご覧ください / 自動車共済ポイントをわかりやすく説明した動画も公開中です♪



厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合 福島県事業所

TEL: (024) 523-3011 (平日9:00~17:30)

承25-企-32 (2510)

〒960-8534 福島市上浜町10-38 教育会館内

は学校で!



私たちの権利

学級担任手当の加算が始まりました (26年1月~)

教員の処遇改善、教職の魅力向上による人材確保を背景とした、義務教育等教員特別手当(義務特手当)への学級担任加算(いわゆる学級担任手当)が本年1月から始まりました。

- ・金額: 学級あたり3,000円(複数担任の場合は頭割りで等分)
- ・対象: 校務分掌上の担任(副担任、特別支援学級担任は除く)

給与明細では義務特手当への加算として扱われ、また昇給のタイミングとも重なるため読み取りにくくなっていますので、注意して確認してください。(市町村によっては、1月からの支給が間に合わず2月にまとめて支給されるケースもあります。)

県教組では、これまでも教職員の処遇改善を強く求めてきましたが、学級担任手当については、一部の職員にのみ支給することで業務を押し付けることにならないか危惧しています。

チーム学校として、職員全員が協力して取り組むこと(同僚性)を求めるならば職員全員への相応額支給とし、業務の削減・見直しを進めるべきです。今後も協議・交渉を通して、労働環境の改善や教職員全体の処遇改善の要求を継続していきます。



2026原発のない福島を！ 県民大集会

と き: 2026年 **3月21日(土)**
13:00開会 ※開場12:00

ところ: パルセいいざか

ぜひご参加
ください!



かおりの処方せん (アロマヒーリング体験)

ほっと一息、疲れを癒やしに
来てみませんか? 以下の開催時
間の中で、お好きな時
間にお越しください。



2026年 **2月28日(土)**
11:00~14:00

福島県教育会館 第2会議室

今回のテーマは「ノスタルジーセミファイナル」

ノスタルジー



みなさんに支えられて連載してきたノスタルジーも今回と三月号で終わりをむかえます。そこで最後にこの二回で、ぼくがなぜ「ノスタルジー」という題名で連載したのかをお伝えします。

ぼくは、寅さんが大好きだ。寅さんとは、山田洋次監督の映画「男はつらいよ」に登場する車寅次郎のこと。第三十九作の寅さんの名セリフ。これが実にいい。

寅さんの甥、光男「人間はなんのために生きてんのかな?」寅さん「何て言うかな。ほら。『ああ、生まれてきてよかったな』って思うことが何べんもあるじゃない? ね? そのために人間生きてんじゃないのか?」

人は何かを成し遂げるために生きるのではない。ありのままの生きている日々に興味があり、その中に確かに心に残る瞬間がある。成功や勝利とは無縁でも、人の情けと少しの後悔、たくさんの優しさが重なり合った寅さんの教え。

人には忘れられない空、忘れられない景色、忘れられない歌がある。それは、少し切なく、もう戻れない時間と結びついた場面であることが多い。だから確かな理由など見つからない。夕暮れの色、風の匂い、ラジオから流れてきた一曲、何気ない風景に人生の時々で胸が熱くなり、心にしみた。そしてそこを振り返ったとき、ホッと一息、何ともいえない温かな気持ちになれる。それをぼくはノスタルジーと呼びたい。

ノスタルジーとは、過去を懐かしむ感情ではない。あの時を確かに生き、迷い、立ち止まりながらも前に進んできた自分を、今の自分がそっと肯定する感情だと思う。

つらいとき、未来の希望よりも、「あんな時間があつた」「自分にも心を動かされた瞬間があつた」という記憶が力になるときがある。過去の忘れられないことは、今を生き抜くためのエールになる。

ノスタルジーは、生きてきた時間そのものが、これから生きていく力になる。生きてきたこと、生きていることそのものに意味がある。と教えてくれる感覚だとぼくは思う。

(K・I)