

文部科学共済広報

CONTENTS

平成17年度文部科学省共済組合決算の概要	2
生涯生活設計セミナー	5
宿泊施設のご案内	6
医療保険制度の一部変更について	10
内臓脂肪に効く！ ながら運動	11
ご活用ください メンタルヘルスカウンセリング【無料】	12

(表紙写真: マユグロアホウドリ フォークランド諸島)



第22号

平成17年度決算の概要

平成17年度における文部科学省共済組合各事業の決算の概要をお知らせします。

平成17年度末組合員数は、前年度末に比べて982人増加し、組合員の男女構成割合はおよそ71:29となっています。

年度末被扶養者数は、前年度末に比べて4,012人の減少で、組合員1人当たりになると、1.23人の扶養率となっています。また、年度末組合員1人当たりの標準報酬月額は473,398円となっています。

区 分	平成16年度末		平成17年度末	
	総 数	介護第2号被保険者	総 数	介護第2号被保険者
組 合 員 数	143,891人	86,842人	144,873人	86,745人
被 扶 養 者 数	182,077人	41,502人	178,065人	40,938人
組合員1人当たりの標準報酬月額	473,251円	546,149円	473,398円	546,859円

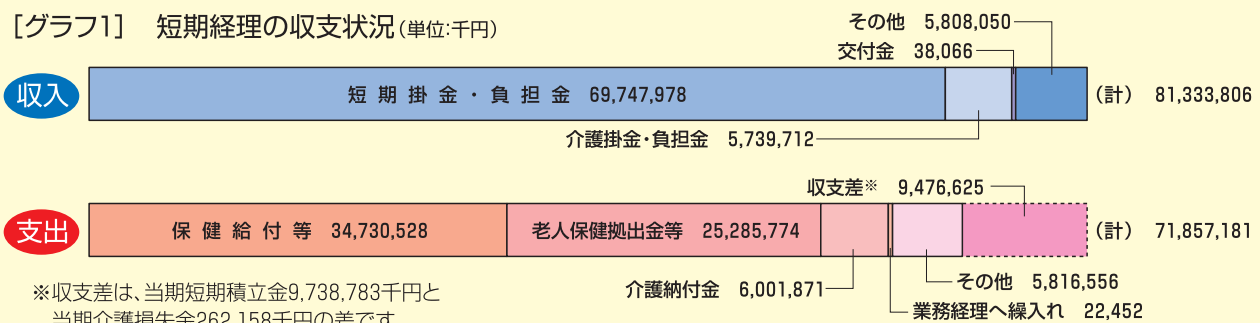
短 期 経 理

○組合員や扶養家族の方々の病気、けが、出産、災害等に係る短期給付事業を行うための経理です。

○短期掛金とほぼ同額の負担金を財源として運営され、収支状況はグラフ1のとおりです。短期の当期利益金は積立金へ積み立てし、介護の当期損失金は介護積立金を取り崩して補てんしました。

※給与から天引きされる短期掛金千分の33.12のうち、32.1が短期経理として、千分の1.02が保健経理の財源として使われます

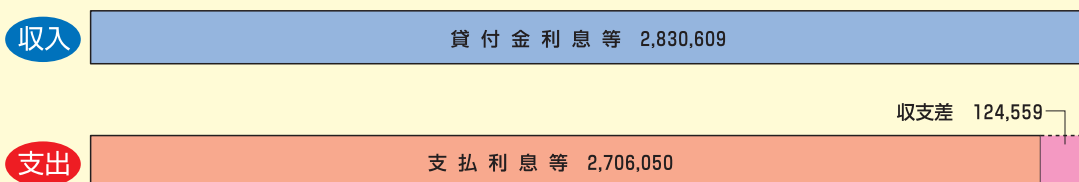
【グラフ1】 短期経理の収支状況 (単位:千円)



貸 付 経 理

○一般貸付、住宅貸付等の貸付事業を行うための経理です。

【グラフ2】 貸付経理の収支状況 (単位:千円)



【表1】 組合員貸付金及び貸付件数

組合員貸付金 (1人当たり貸付金額)	63,894,007千円 (454千円)
貸付件数	29,805件

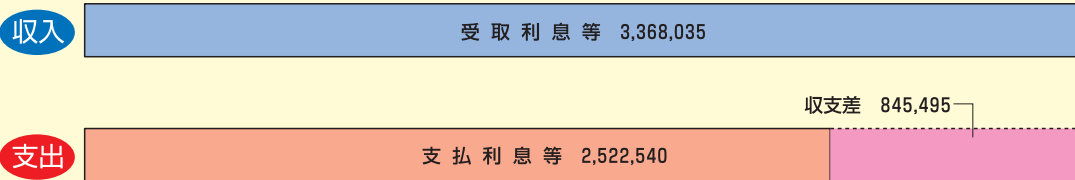
【表2】 団信保険の保険金額と加入者数

年度末加入保険金額 (1人当たり加入保険金額)	35,653,416千円 (4,860千円)
加入者数	7,336人

貯金経理

○貯金事業、団体積立終身保険事業（団終事業）及びアイリスプラン事業を実施する経理です。

〔グラフ3〕 貯金経理の収支状況（単位：千円）



※共済貯金の利率 0.40%

〔表3〕 共済積立貯金の加入状況

組合員貯金額 （1人当たり貯金額）	213,130,593千円 （4,139千円）
加入者数	51,496人

〔表4〕 団体積立終身保険事業の加入状況

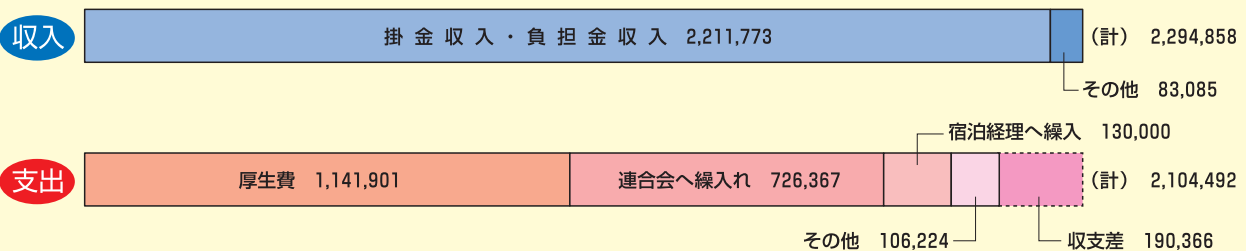
年度中加入保険料 （1人当たり加入保険料）	4,348,238千円 （209千円）
加入者数	20,791人

保健経理

○組合員とご家族の方々の健康の保持増進を図るため、人間ドックやレクリエーションその他の厚生事業を行う経理です。

○福祉掛金と同額の負担金を財源として運営されています。

〔グラフ4〕 保健経理の収支状況（単位：千円）

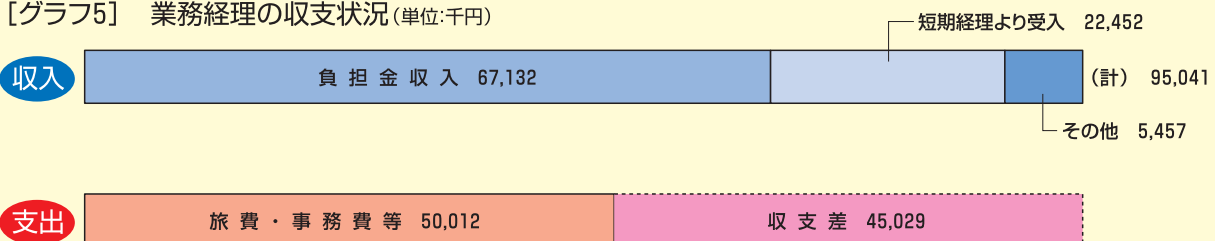


※連合会への繰入金は、連合会直営病院やKKR宿泊施設の運営に充てられています。

業務経理

○短期給付事業等の業務執行費用で、財源は主に負担金です。

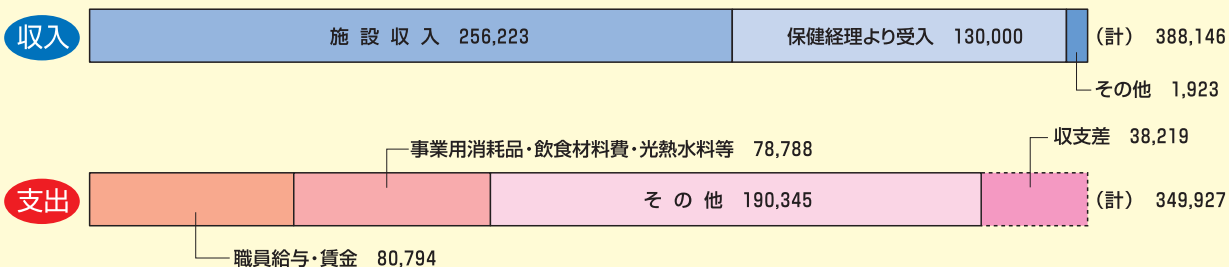
〔グラフ5〕 業務経理の収支状況（単位：千円）



宿 泊 経 理

○組合員とそのご家族の方々の旅行、保養のために設置されている4ヵ所の宿泊施設の経営を行うための経理です。

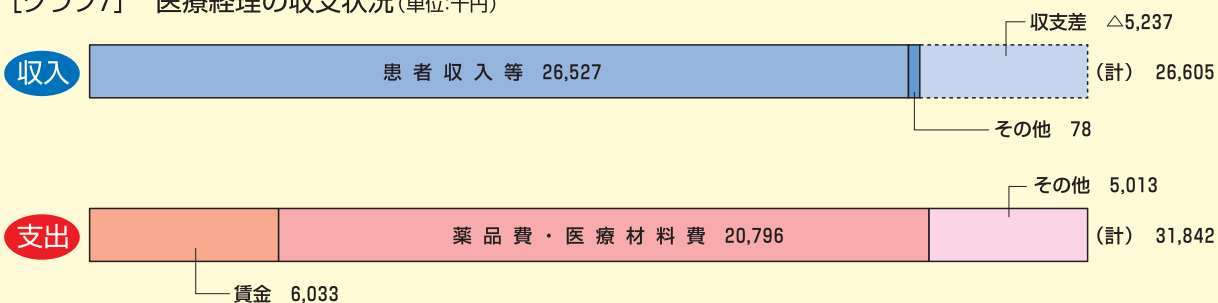
【グラフ6】 宿泊経理の収支状況(単位:千円)



医 療 経 理

○全国4ヵ所の支部に設置している直営診療所の経営を行うための経理です。

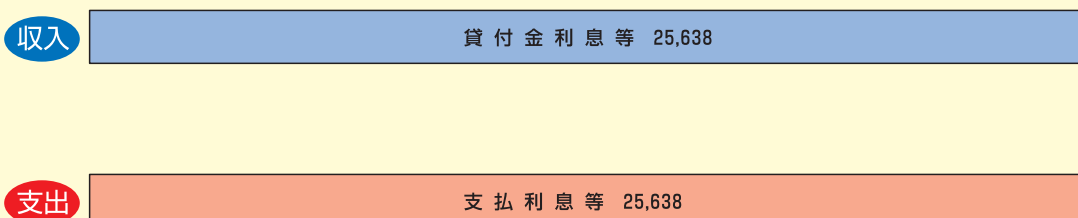
【グラフ7】 医療経理の収支状況(単位:千円)



財 形 経 理

○財形持家融資事業を行うための経理です。

【グラフ8】 財形経理の収支状況(単位:千円)



平成18年度 生涯生活設計セミナー等の開催について

急速な高齢化や退職後の人生の長期化、また、職員を取り巻く環境の変化の中で、職員の生涯生活設計の確立が重要となっています。

このことから、文部科学省共済組合では生涯生活設計セミナーの開催を支援しています。今年度は全国18カ所の大学で、40歳以上の組合員を対象にした「生涯生活設計セミナー」と退職を5年以内に控えた組合員を対象にした「退職準備セミナー」が開催される予定です。

生涯を通じて楽しく豊かで充実した生活するために、ぜひご参加ください。

■平成18年度生涯生活設計セミナー

実施機関	種別	実施日	参加支部等名
小樽商科大学	退職準備	2006年10月20日	小樽商科大学 北海道大学 北海道教育大学 室蘭工業大学 帯広畜産大学 旭川医科大学 北見工業大学 函館工業高等専門学校 苫小牧工業高等専門学校 釧路工業高等専門学校 旭川工業高等専門学校 国立大雪青少年交流の家 国立日高青少年自然の家
	生活設計		
東北大学	退職準備	2006年12月05日	東北大学 宮城教育大学 宮城工業高等専門学校 仙台電波工業高等専門学校 国立花山青少年自然の家 宇宙航空研究開発機構角田宇宙センター
新潟大学	退職準備	2006年11月28日	新潟大学 長岡技術科学大学 上越教育大学 長岡工業高等専門学校 国立妙高青少年自然の家
筑波大学	退職準備	2006年12月15日	筑波大学 筑波技術大学 高エネルギー加速器研究機構 教員研修センター
東京外国語大学	生活設計	2006年09月末	東京外国語大学 東京学芸大学 東京農工大学 電気通信大学 一橋大学 東京工業高等専門学校 国立天文台 大学評価・学位授与機構 国立国語研究所
金沢大学	生活設計	2006年10月16日	金沢大学 北陸先端科学技術大学院大学 石川工業高等専門学校 国立能登青少年交流の家
富山大学	生活設計	2006年08月28日	富山大学 富山工業高等専門学校、富山商船高等専門学校 登山研修所 国立立山青少年自然の家
名古屋大学	退職準備	2006年10月27日	名古屋大学 愛知教育大学 名古屋工業大学 豊橋技術科学大学 豊田工業高等専門学校 自然科学研究機構
京都大学	退職準備	2006年11月27日	京都大学 京都教育大学 京都工芸繊維大学 国際日本文化研究センター 舞鶴工業高等専門学校 京都国立博物館 京都国立近代美術館 総合地球環境学研究所
大阪大学	生活設計		
大阪大学	退職準備	2007年01月16日	大阪大学 大阪教育大学 大阪外国語大学 和歌山大学 和歌山工業高等専門学校 人間文化研究機構
奈良先端科学 技術大学院大学	退職準備	2006年10月	奈良先端科学技術大学院大学 奈良女子大学 奈良教育大学 奈良文化財研究所 奈良国立博物館 奈良工業高等専門学校 国立首爾青少年自然の家
岡山大学	生活設計	2006年09月28日	岡山大学 津山工業高等専門学校 国立吉備青少年自然の家
広島大学	退職準備	2006年12月06日	広島大学 広島商船高等専門学校 呉工業高等専門学校 国立江田島青少年交流の家
山口大学	退職準備	2006年08月29日	山口大学 徳山工業高等専門学校 宇部工業高等専門学校 大島商船高等専門学校 国立山口徳地青少年自然の家
九州大学	退職準備	2006年11月10日	九州大学 福岡教育大学 九州工業大学 佐賀大学 久留米工業高等専門学校 有明工業高等専門学校 北九州工業高等専門学校 国立夜須高原青少年自然の家 九州国立博物館
熊本大学	退職準備	2006年12月15日	熊本大学 熊本電波工業高等専門学校 八代工業高等専門学校 国立阿蘇青少年交流の家
鹿児島大学	退職準備	2006年11月29日	鹿児島大学 鹿児島体育大学 鹿児島工業高等専門学校 国立大隅青少年自然の家
琉球大学	退職準備	2006年12月15日	琉球大学 沖縄工業高等専門学校 国立沖縄青年交流の家

(注) 開催予定日は、変更される場合があります。詳細については、開催大学又は所属支部へご確認ください。

財団法人 教職員生涯福祉財団のホームページについて

当該財団のホームページには、広報にパンフレットを挟み込み案内しています「文部科学省団体扱自動車保険」をはじめ、福祉事業の一環として実施しています「アイリスプラン」の各コースの内容紹介やQ&Aなど、最新情報が常時掲載されています。

また、生涯生活設計にかかわる知識や情報が掲載されています。組合員のみなさんの生涯生活設計立案の一助として、アクセスしてみたいかがでしょう。

ホームページアドレス <http://www.kyosyokuinzaidan.jp>

〒160-0012 東京都新宿区南元町23 公立共済四谷ビル3階 電話 03(5368)1882 FAX 03(5368)1887

宿泊施設のご案内

箱根宿泊所 四季の湯 強羅静雲荘

〒250-0408

神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320

TEL 0460-2-3591

<http://www9.ocn.ne.jp/~seiunsou/index.html>

1名様料金 8,928円～

(1泊2食 税・サ込)



自然に包まれた大浴場と露天風呂

大涌谷の源泉より引いている乳白色の温泉で、一晩中入浴ができ、四季折々の料理と静かな環境で保養に理想的な宿です。



客室の一例



食堂では紅葉を楽しみながらお食事を



明るい日の射すロビー

箱根散策をゆっくり
楽しむなら…

平日2泊プラン がおすすめ!!

2泊3日4食付 お1人様17,856円～(税・サ込)

※一部除外日もございます。詳しくは宿泊施設へ直接お問い合わせください。



秋のおすすめ散策スポット

★箱根湿生花園

日本各地に点在する湿地帯の植物や草原、林、高山植物や珍しい山草など約1700種の植物が四季折々に花を咲かせています。 <http://www4.famille.ne.jp/%7Ei-hakone/index.htm>

住所 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817

★仙石原高原のススキ

台ヶ岳のふもとの斜面一帯に広がる約17haのススキ野原は、神奈川県景勝50選にも選ばれた名所。金色のススキの絨毯は必見です。

住所 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原

★ポーラ美術館

西洋絵画から、日本画、東洋陶磁、化粧道具など約9500点もの収蔵品が紹介されています。「箱根の自然と美術の共生」をコンセプトに掲げた自然と美術の調和した美術館の建築も見どころです。

住所 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原小塚山1285

★箱根ガラスの森

15～19世紀作品を中心に120点余り展示しているヴェネチアン・ガラスの美術館。園内もヨーロッパ的な雰囲気、幻想的な世界に浸ることができます。アクセサリやガラスの制作体験もできます。

住所 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原940-48

★箱根大名行列

箱根七湯発祥の地 箱根湯本温泉郷では、毎年、文化の日の11月3日に、伝統的な箱根大名行列が、盛大に開催されます。箱根三大祭のひとつとして、海外からも多数の観光客が訪れます。 <http://www.hakoneyumoto.com/pr/daimyogyoretu/>



仙石原高原

当館の自慢は客室や露天風呂に居ながらにして紅葉狩りを楽しめることです。

10月末から11月中旬が見頃になります。紅葉に包まれる当館へのご来館を心よりお待ちしております。

東京宿泊所 フォーレスト本郷

〒113-0033

東京都文京区本郷6-16-4

TEL 03-3813-4408

FAX 03-3813-4409

1名様料金(税・サ込) **5,775円～**

<http://www.forest-hongo.com/>



外観

東京とは思えない閑静な住宅街、隠れた名店やレトロな街並みが残る本郷の杜に建ちながら、地下鉄の3つの駅が徒歩10分以内。

静かな環境でぐっすり眠れると繰り返しご利用いただけるお客様も多く、広めのデスクやベッドを配した客室はビジネスにも、ご旅行にもぜひ活用していただきたい宿泊施設です。



この秋おすすめの宿泊プラン 都会の休日をフォーレスト本郷で！



♪ ゆったり和室プラン ♪

【2名様から5名様までご利用可能な12畳の和室プラン】

12畳の広さを満喫できる和室。ご家族やお友達と一緒に宿泊の際にもおすすめです。

1室料金16,000円～(※3名様までの料金です。4名様からはお1人2,500円追加となります)

♪ デラックスシングルご利用プラン ♪

【広いベッドとバス・トイレ・洗面所が独立した33㎡の客室を使用するプラン】

クイーンサイズのベッド、掛け湯可能な浴室、さらにトイレ・洗面所がそれぞれ独立した33㎡の「デラックスシングル」をご利用いただくお得なプランです。

1人で使う！

エグゼクティブステイプラン

朝食・新聞の無料サービス込みで 1室 12,000円

2～3人で使う!!

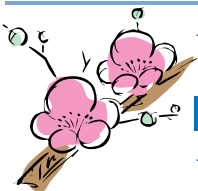
コンビネーションステイプラン

エキストラベッドを追加し、お得に宿泊 1室 12,000円



デラックスシングル

おすすめお出かけスポット・イベント情報



★梅と学業成就で有名な湯島天満宮の文京菊まつり

<http://www.yushimatenjin.or.jp/pc/index.htm>

期 間 11月1日～23日 フォーレスト本郷より徒歩25分

★プロ野球で有名な東京ドーム

東京ドームではビッグアーティストのコンサートや各種スポーツ開催が目白押し

<http://www.tokyo-dome.co.jp/dome/>

フォーレスト本郷より車で10分(徒歩30分)

★赤門で有名な東京大学本郷キャンパスの三四郎池

もとは加賀藩上屋敷に造られた庭園の池。夏目漱石の「三四郎」で有名になったことからこう呼ばれた。

フォーレスト本郷より徒歩15分

9月3日(日)レストラン ルヴェソンヴェールがリニューアルオープン



当館1階のフレンチレストラン

「ルヴェソンヴェール本郷」は、情報誌にもたびたび取り上げられる地元で評判の名店。リニューアルを終えたばかりの明るい店内でシェフ自慢の料理をお楽しみください。



本郷のシンボル東大の並木と赤煉瓦や、風情ある街並みの散策を楽しんだ後は、フレンチレストラン「ルヴェソンヴェール本郷」でちょっとリッチにランチやディナー、そして自慢の客室でのんびり、そんな都会の休日をフォーレスト本郷でお過ごしください。(レストランのみの利用も可能です)

宿泊施設のご案内

乗鞍高原保養所

四季の宿

あづみ館

〒390-1513

長野県松本市安曇鈴蘭4306-4

TEL 0263-37-2142 (予約専用)

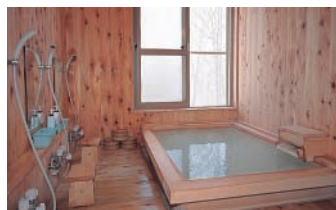
1名様料金 6,964円～

<http://jimuwwww.shinshu-u.ac.jp/az/azumi/azumi.htm> (1泊2食 税・サ込)



外観

あづみ館は、信州・中部山岳国立公園である乗鞍高原の中にあり、体全体で大自然を満喫していただけます。白樺林に包まれた檜造りのお風呂は、乳白色の出湯もいっそう心地よく、心のこもった山の味とともに疲れた体を癒してくれることでしょう。



檜造りの温泉



支配人より

乗鞍の花を知り尽くしたエキスパートを認定しようという企画『花ソムリエ』認定制度が始まりました。乗鞍の好きな方はもちろん、初めていらっしゃる方も、これを機に乗鞍の自然に触れながら、花ソムリエの称号を手に見てみませんか？(募集期間～10月末)詳しくは下記HPをご覧ください。
<http://www.norikura.gr.jp/> (乗鞍高原観光アソシエーション)



穂高連峰と梓川

これからの季節ではなんと言っても紅葉がおすすめ!! 「五彩絢爛たる絶景」と描写されるほどの景色をお楽しみいただけます。空気も澄み、秋の薫りが漂うハイキングコースをぜひ散策されてみてはいかがでしょうか? 秋の乗鞍高原は、毎日に大自然の表情が変わっていきますので、2度、3度とお越しいただくことで、より四季のうつろいを感じていただけることでしょう。

当館の管理人が作製した「アースアート」も皆様のお越しをお待ちしております。ご希望があれば実際にアースアートを作製していただくこともできますので、ご希望の方はご連絡ください。



※アースアート：木の実や枝などの自然素材で作製される動物などの創作品。

渋谷宿泊所

銀杏荘

〒150-0002

東京都渋谷区渋谷1-19-2

TEL 03-3400-6181

<http://www.adm.u-tokyo.ac.jp/per/per2/ichyo.html> (1泊食事なし 税・サ込)

1名様料金 3,675円～



レトロな雰囲気漂う外観

銀杏荘は、東京でも有数の繁華街である渋谷に位置し、交通の便もたいへんよく、渋谷・原宿・表参道の散策はもちろん、東京ドーム・葛西臨海公園・東京ディズニーランドなど、東京のプレイスポットめぐりにとても便利です。

東京散策の拠点に銀杏荘をぜひご利用ください。

銀杏荘廃止のお知らせ

昭和38年の開設以来、43年間にわたり、皆様にご利用いただいております「銀杏荘」が建物の老朽化、その他諸般の事情により、このたび平成18年12月28日をもって営業を終了することとなりました。永年のご愛顧に対し厚く御礼申し上げます。

(これらのことは平成15年度開催の第7回文部科学省共済組合運営審議会において決定されたものです。)



ロビー

特別契約保養所のご案内

特別契約保養所は、文部科学省共済組合の組合員及びその家族が、下記5社の関連施設を割引価格で利用できるものです。

●サンルートホテルチェーン

対象施設.....サンルートホテルチェーン

利用方法.....直接予約センター又は宿泊先にお申し込みください。

申し込み時に文部科学省共済組合の関係者であることを申し出て、チェックインの際には「組合員証」を提示してください。

ホームページ.....<http://www.sunroute.jp/mext/index.html>

予約センター.....東 京 03-5245-3811 大 阪 06-6374-3610 札 幌 011-261-8768

名古屋 052-564-0050 仙 台 022-267-2041 福 岡 092-713-1826

営業時間 平日.....9:00~18:00 土曜.....9:00~15:00 日・祝.....休業

受付開始日.....利用日の1年前

●プリンスホテル

対象施設.....プリンスホテル

利用方法.....直接プリンスホテル予約係にお申し込みください。

申し込み時に文部科学省共済組合の関係者であることを申し出て、チェックインの際には「組合員証」を提示してください。

ホームページ.....<http://www.princehotels.co.jp/company/index.html>

プリンスホテル予約係.....03-3498-8181

営業時間 平日.....10:00~17:00 土曜.....10:00~14:00 日・祝.....休業

●東急ホテルマネジメント

対象施設.....東急ホテル、東急イン・エクセルホテル東急、東急リゾート

利用方法.....直接予約センター又は宿泊先にお申し込みください。

申し込み時に文部科学省共済組合の関係者であることを申し出て、チェックインの際には「組合員証」を提示してください。

ホームページ.....<http://www.tokyuhotels.co.jp/ja/index.html>

予約センター.....東 京 03-3462-0109 大 阪 06-6314-1090 札 幌 011-533-1090

名古屋 052-202-1090 福 岡 092-262-1099

受付開始日.....利用日の1年前

●日本旅行

対象施設.....特別契約保養所

利用方法.....直接日本旅行各支店にお申し込みください。

申し込み時に「組合員証」を提示し、『文部科学省特約宿泊プラン』を利用する旨申し出てください。

ホームページ.....<http://www.nta.co.jp/yadoaft/top.do?ac=mext>

受付開始日.....利用日の6ヶ月前

●ホテルウィングインターナショナル

対象施設.....ホテルウィングインターナショナルチェーン

利用方法.....直接予約センター又は宿泊先にお申し込みください。

申し込み時に文部科学省共済組合の関係者であることを申し出て、チェックインの際には「組合員証」を提示してください。

ホームページ.....<http://www.hotelwing.co.jp/>

受付開始日.....利用日の1年前

バカンスクーポン

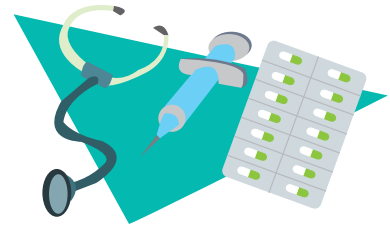
バカンスクーポンは、文部科学省共済組合の直営宿泊施設及び特別契約保養所に宿泊する場合に、その旅行に必要なJR乗車券を割引いて購入することができるものです。「大人2名様以上」または「大人・子どもあわせて2名以上」で同一行程・同一列車をご利用になると、JR運賃が2割引き（一部1割引）になります。（往復JR利用で往路・復路いずれも201km以上） 但し、ご利用条件がありますので、詳しくは係員におたずねください。

申込窓口.....近畿日本ツーリスト株式会社及び株式会社日本旅行の全国各営業所

詳しくは.....<http://www.monkakyosai.or.jp/benefit/14.html>

医療保険制度の一部変更について

健康保険法等の一部を改正する法律が公布され、平成18年10月以降次のような変更が行われることとなります。詳細については、決定次第ホームページによりお知らせする予定です。



1. 自己負担割合の見直し

- (1) 70歳以上75歳未満の組合員のうち、現役並みの所得を有する者の自己負担割合が、2割→**3割**（家族療養費の給付率は8割→**7割**）となります。
（18年10月施行）
- (2) 70歳以上75歳未満の組合員（上記の者を除く）の自己負担割合が、1割→**2割**（家族療養費の給付率は9割→**8割**）となります。 （20年4月施行）
- (3) 乳幼児に対する自己負担の軽減措置（2割）について、3歳まで→**義務教育就学前まで**となります。 （20年4月施行）

2. 短期給付の内容・範囲の見直し

- (1) 70歳以上75歳未満の組合員の入院時における食費・居住費に対する給付の見直し（入院時生活療養費の創設）を行います。 （18年10月施行）
- (2) 特定療養費の見直し（保険外併用療養費に改める）を行います。 （18年10月施行）
- (3) 高額療養費の自己負担限度額について、期末手当等を含む総報酬額に見合った水準に上げます。 （18年10月施行）
- (4) 医療保険、介護保険の両方の給付を受ける世帯において、自己負担額が著しく高額になる場合に、家計破綻防止の観点から、医療及び介護を通じた自己負担限度額を新たに設定し、それを超える額を支給する制度（高額介護合算療養費）を創設します。 （20年4月施行）
- (5) 現金給付の見直し
 - ① 傷病手当金及び出産手当金について、支給水準（標準報酬の日額×65/100→**標準報酬の日額×2/3**）及び任意継続組合員等の支給の見直しを行います。 （19年4月施行）
 - ② 出産費及び家族出産費、埋葬料及び家族埋葬料の支給額について、標準報酬に比例して計算する方法を改め、定額とします。 （18年10月実施）
出産費及び家族出産費 35万円 埋葬料及び家族埋葬料 5万円

3. その他

- ① 標準報酬月額の上限の見直しを行います。（98万円→**121万円**） （19年4月施行）
- ② 標準期末手当等の額の上限の見直しを行います。（1回あたり200万円→年間540万円）
（19年4月施行）

わき腹の筋肉を鍛えて 内臓脂肪を燃やそう

内臓脂肪に効く!
ながら運動

監修●長野 茂

日常ながら運動推進協会代表
近著「男のメタボ・ダイエット」
(河出書房新社)

内臓脂肪チェック!

□ ベルトを締める位置が
おへそより下にくる?

内臓脂肪がたまっておなかがせり出してくると、ベルト位置がおへそより下にすり下がってきます。ベルトにおなかがのっかっている人は要注意!



「内臓脂肪を減らすためには腹筋が一番」と、ひたすら腹筋に取り組む人もいます。それもよいのですが、内臓脂肪燃焼に効果的なのは「わき腹」の筋肉を鍛えること。わき腹の筋肉は、ねじり運動で鍛えることができます。

通勤中・散歩中

・・・大また・早足回転歩き

- あごを引き、肩の力を抜いて背筋を伸ばす。
- きつめのズボンをはくイメージでおなかをへこませる。
- かかとから着地し、ひざを伸ばして、つま先で地面を力強く押すようにして蹴る。
- 手は軽く握り、ひじを直角に曲げて、前後に大きく振る。
- まず歩幅を大きめにして歩き、安定してできたら速度を上げて、一直線上を力強く歩く。
- 普通歩きと交互に1分ずつ、合計10分間をめやすに。



背すじを伸ばし、
足から先に出す

歩幅はいつもより
プラス10cm

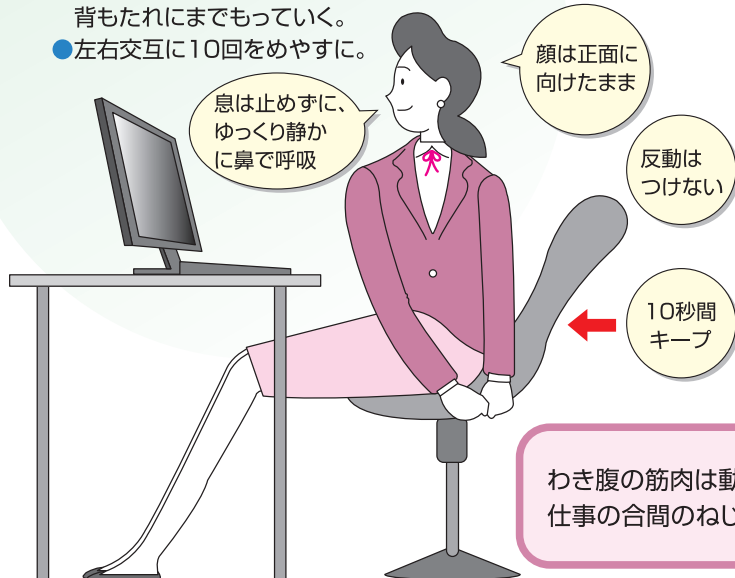
一直線上を歩く
イメージで

一直線上を歩くことで骨盤が自然に回転し、わき原が引き締まります。普通歩きの2.5倍のエネルギーを消費できます。

オフィスで

・・・上体ねじり運動

- いすに浅く座り、あごを引き、背すじを伸ばす。
- おなかをへこませる。
- 顔は正面に向けたまま、反動をつけずに上体だけねじる。
- 両手をそろえてねじった側のいすのわきをつかんで10秒維持。
- 逆方向も同様に行う。
- 慣れてきたら、両手を斜めうしろ、さらに背もたれにまでもっていく。
- 左右交互に10回をめやすに。



息は止めずに、
ゆっくり静かに
鼻で呼吸

顔は正面に
向けたまま

反動は
つけない

10秒間
キープ

わき腹の筋肉は動かさないとたるんでしまいます。
仕事の合間のねじり運動で、引き締まったおなかに!

こころの
シグナル点滅中

「朝刊症候群」

● 山田 琢之

(なごや労働衛生コンサルタント事務所長・
愛知医科大学客員教授)



朝はさわやかなのが自然な姿

「朝はさわやかで清々しい。なぜならば、夜の闇の中で命を落とさずに、無事に朝を迎えることができた太古の記憶である。」

元京都大学霊長類研究所長の江原名誉教授のお話です。動物であるヒトは、朝は快適であることが本来の自然の姿なのですね。



「朝刊症候群」は増えている

ところが、「朝になるとどうも調子が悪い」「体が鉛のように重く床から出ることができない」「朝食

がすすまない」という、朝や午前中の苦手な、働く人が増えています。

「朝起きて朝刊をとりだしても読む気がしない。仮に見出しだけは目に入っても、活字が襲ってくるように感じられる」という状態を、名古屋大学の笠原名誉教授は「朝刊症候群」と呼びました。ストレスの蓄積やうつ傾向の人に認められるサインのひとつです。みなさんはだいじょうぶでしょうか。

ちなみに、「スポーツ新聞は読めるが経済紙は読む気がしない」というのは別の問題で、仕事が終わリストレスから解放されたあとは新聞が読めるので、「夕刊症候群」は存在しません。



こんな人は
要注意!

1 職場不適應の人

ある環境では能力を発揮できる人も、仕事の条件や環境が変わることで、能率が落ちミスが増えることも。朝刊症候群は、職場不適應の前駆症状。注意が必要です。

3 気持ちにゆとりのない人

余裕がないと仕事に潰されてしまいます。忙しいとは「心を亡ぼす」ということ。人生にはゆとりが大切です。

2 時間外労働が多い人



過重労働は諸悪の根源。残業が多いということは、睡眠不足を招きます。朝がつらい原因のひとつになります。

4 仕事しか生きがいのない人

仕事も一生懸命するけれど、家族との生活にも価値を置き、趣味などを通して自己実現をめざしたいものです。



● 対処法 ●

朝刊症候群は、うつ状態や、職場ストレスが過剰蓄積しているサインのひとつです。「午前中に頭が痛い」「頭が重い」「全身がだるい」「疲れやすい」などを訴えます。

うつ状態やうつ病は、誰でもなる可能性がある一般的な心の病気です。慢性の病でも、遺伝する病でもありません。

治療の基本は“休息”です。「仕事量を減らす」「残業をしない」だけではなくて、仕事を休まなくては治らない場合も多いですね。気分転換に旅行に行ったり、運動をするような、エネルギーを奪うことはやめてください。

いずれにしても早めの対処が必要です。メンタルクリニックの門をたたいてみましょう。

からだところの不調は、なかなか人には相談しにくいもの。

共済組合では、いつでも相談できるサポートシステムをご用意いたしております。

プライバシーは保護されますので、気兼ねなくご活用ください。

ご利用は、文部科学省共済組合専用ダイヤル

0120-921486 (無料)

音声ガイドに従って利用したいサービスをお選びください。

↓ からだの健康相談

①ファミリー健康相談【年中無休・24時間受付】

↓ こころの健康相談

②面接によるカウンセリングの予約

③電話によるカウンセリング

④電話によるカウンセリングの予約

【受付時間：月～土曜、午前10時～午後8時】

(④のみ午後6時まで、日、祝、年末年始は休み)

携帯・PHSからは、各サービス直通番号へ
(通話料は発信者負担になります)

直通番号

⇒ ファミリー健康相談 **03-5524-8500**

⇒ メンタルヘルスカウンセリング **03-5524-8700**

(面接予約・電話カウンセリング共用)

※ファミリー健康相談は海外からもご利用できます。直通番号 **03-5524-8500**へコレクトコールでおかけください。

※当共済組合のホームページでも、ご案内いたしております。そちらでは、インターネットを利用した相談システムもご案内いたしておりますので、ぜひ、ご活用ください。

アドレス⇒<http://www.monkakayosai.or.jp/>

福祉事業のページ内のその他の事業—「電話健康相談事業」をご覧ください。