



貸付事業のご案内



組合員の皆さまの生活を資金面でサポートするために、目的に応じた貸付けがあります。貸付けについて知りたいときは、下記ホームページをご利用ください。

●貸付けの種類・手続きについて知りたいときは

高知支部トップページ➡高知支部について➡「福祉事務の手引」(手引6) 貸付事業

●貸付けの様式をダウンロードしたいときは

高知支部トップページ➡高知支部について➡「各種様式ダウンロードコーナー」4.貸付関係

●1回の償還額を知りたいときは

公立学校共済組合本部トップページ➡トップページ1番下の[貸付けシミュレーション](#)
(必要事項の入力により1回当たりの償還額が確認できます。)

一般貸付けのご案内

貸付使途は**自由**です。臨時の資金が必要な時にご利用ください。

(例) 車・家具家電・趣味の道具の購入費用、旅行費用、引っ越し費用等

貸付限度額**200万円**(90万円までは確認書類不要) 償還回数120回以内
生活費・借金の返済(クレジットカードの支払いを含む)・投資等には利用できません。

申込み要件

- ・申込み時に組合員期間が6か月以上経過していること
- ・借換えの場合は、前回の一般貸付けの借入日から2年を経過していること
- ・組合員本人が現金一括で払うこと(クレジットカード払いは対象外)

申込み締切日

毎月25日(土・日・祝日の場合はその前日)



締切日直前の提出で書類に不備があった場合は、翌月に貸付金の送金ができないことがあります。余裕をもって早めに提出してください。

貸付金の送金日

貸付け申込みの翌月20日(20日が金融機関の休業日に当たる場合はその翌日以降の最初の営業日)



保険事故が発生しています。**ご利用は計画的**にお願いします。

【貸付事業についてのお問い合わせ先】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755



知っておきたい標準報酬制

共済組合の掛金(保険料)や給付の算定の基礎となる標準報酬月額(等級)は、毎年1回行う定時決定のほか、資格取得時決定、随時改定、育児休業等終了時改定などにより見直し(決定・改定)されます。今回は、その中の「資格取得時決定」について説明します。

資格取得時決定

就職や転職などによって新たに組合員になったときには、その資格を取得した月の報酬の額(給料月額や諸手当などの報酬の総額)によって標準報酬を決定します。これを「**資格取得時決定**」といいます。

なお、月の途中で資格取得した人の場合には、扶養手当や住居手当などのように月の初日に資格取得をしていたなら支給されることとなる諸手当も含めて、報酬月額が算定されることになります。

さらに、転職などによって他の共済組合から転入してきた人などの場合も、この資格取得時決定によって標準報酬が決定されます。

※ 定年退職後、再任用職員等となった組合員も資格取得時決定の算定方法により決定されます。

種 類	決定の時期		適用期間
資格取得時決定	資格取得時	1月～5月	その年の8月まで
		6月～12月	翌年の8月まで

公立学校共済組合 令和7年度の掛金率等について

(千分率)

掛金等の種類	区 分	掛金率・保険料率(うち個人分)	
		令和6年4月から 令和7年3月まで	令和7年4月から 令和8年3月まで
短期掛金 (一般・短期)(★1)	標準報酬月額	48.01	48.01
	標準期末手当等		
短期掛金 (船員・船員短期)(★1)	標準報酬月額	46.36	46.49
	標準期末手当等		
短期掛金 (後期高齢・後期高齢短期)(★1、2)	標準報酬月額	5.00	5.19
	標準期末手当等		
介護掛金(★3)	標準報酬月額	7.96	8.04
	標準期末手当等		
厚生年金保険料 (うち個人分)(★4)	標準報酬月額	183.00 (91.50)	183.00 (91.50)
	標準期末手当等		
退職等年金掛金(★4)	標準報酬月額	7.5	7.5
	標準期末手当等		

- ★1 短期掛金率には福祉財源率(標準報酬月額、標準期末手当等:千分の1.41)が加算されています。
- ★2 後期高齢者医療保険制度の加入者が対象です。
- ★3 介護掛金は40歳以上65歳未満のすべての組合員が対象です。
- ★4 共済組合で適用となる厚生年金保険料(70歳未満の方)及び退職等年金掛金は一般・船員組合員のみ徴収対象となり、短期(船員短期)組合員は適用が除外されます。
- なお、短期(船員短期)組合員に係る厚生年金保険は、日本年金機構の適用となります。

【このページについてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755



いきいき 健康だより



4月、新年度がスタートしました。

異動があった人もなかった人も、大なり小なり環境が変わったのではないのでしょうか。

いくらキャリアを重ねても、新しいところで仕事することは少しの間、いつもとは違うストレスを感じることでしょう。



意識して日々の挨拶をしてみませんか



出来れば、そのあとにちょっと一言、さらに雑談も♪

「おはようございます、いいお天気ですね」  「お疲れ様です」

「ありがとうございます、助かります」 「お先に失礼します」

挨拶やちょっとした会話がしやすいと、早く職場に慣れることができるように思います。

できれば年上の方や以前から居た方から発信すると、後輩や新しく異動してきた方は今話してもいいのかなと、安心できるのではないのでしょうか。

日々のちょっとした会話ができ、気がついたときには気軽に仕事の相談もできると、お互いにとってストレスの少ない職場に近づきます。



早寝 早起き 朝ごはん、リフレッシュも忘れずに



まずはセルフケアで気分転換！！



職場ではラインケアで周囲の職員のサポートを！！



日頃の気配り

いつもと
違うことに
気づく

ためらわず
声をかける

話を聞く

つなぐ
連携・協力

「傾聴」…相手の話に耳を傾ける

- 関心を寄せる 「調子はどう？」など日常会話を交えながら、ゆっくりと話を聞きましょう
- 受容する 「大変だったね」など相手を受け入れ、最後まで聞き役に徹します。批判、評価、助言はいりません
- 共感する 「なるほど」など、相手を理解し、一緒に問題を解決していこうとしていることが伝わるように

【このページについてのお問い合わせ先】 教職員・福利課（職員厚生） ☎088-821-4905





濱田 和子

公立学校共済組合四国中央病院
主任心理療法士

リラックスについて

リラックスという言葉には、ゆったりする、緊張が緩むといったイメージがあると思います。ストレスでこわばった心身がほぐれるようなイメージでしょうか。ここでは、改めて「リラックス」とはどういう状態でどんな効果があるのか、また簡単なリラクゼーション技法についてお伝えしたいと思います。

リラックスの意味

リラックスの語源はラテン語の「再度(re)緩める(laxare)」や「緩んだ状態(laxare)へ戻す(re)」で、心身の緊張から解放された状態として、700年以上前から用いられているそうです。

リラックス状態というと、例えば温泉にゆっくりつかる、お茶を飲みながら一息つくといったイメージが浮かぶかと思います。共通しているのは「不安や緊張のない状態」と言えます。

では全く不安や緊張を無くせばよいかといえ、そうでもありません。例えば、これから会議で発表する、大きな試合がある、といった場面で緊張を緩ませすぎると、ぼんやりして集中力も落ち、身体は素早く動けず、かえってよくない事態になってしまいます。不安や緊張は交感神経を刺激し、覚醒レベルを上げ、心身のパフォーマンスを保つ役割もあります。何らかの活動を上手く行うためには、ほどよい緊張が必要です。

リラックス状態とは、緊張を無くし、弛緩しきることではなく、緊張と弛緩の間の最適な状態に自分をおくことと言えます。毎日の生活の中で、知らず知らずに高まった緊張を上手く緩め、かつ緩めすぎずに適切なパフォーマンスを保つよう自分をコントロールすることが、リラックス状態です。

リラックスの効能

リラックスすることでどうなるのでしょうか。人はストレスを受けると、自律神経が乱れ、血流が滞り、免疫が落ちるなど様々な影響が生じてきます。結果、頭痛や肩こり、気持ちの落ち込みなど、漫然とした不調が生じます。リラックス状態を意識して獲得することによって、それらの乱れが調整され、身体面ではパフォーマンスが上がり、精神面では落ち着きや集中力、活力が得られます。

リラックスの方法

リラックス状態を得やすくなるためには、次の4つの要素が挙げられます。

① 精神的手段

日常生活のなかでは、人は常に様々な気がかりを抱えています。そこから一旦意識を切り離すため、何らかの一定の刺激が必要です。一つの対象に意識の焦点を当て、気がかりなことに囚われないようにします。



② 受動的態度

前述のように、人は毎日の生活で生じる様々なことに常に意識を向けています。そして、ああしよう、こうしようといった能動的な状態になっています。そこから離れ、今のあるがままの状態や、身体の動き、感覚に意識を向け、ただその感覚を受け取ることに焦点を当てます。

③ 筋弛緩状態

体の緊張を緩めることです。ストレスは筋肉を緊張させます。逆に、筋肉が緩んだ状態では不安や緊張を感じることは難しくなります。体の緊張が緩められるように、ベルトを緩める、腕時計を外す、椅子に深く腰掛ける、横たわるなどして、服装や姿勢を整えます。

④ 環境設定

雑音のない静かな空間、心地よい温度、居心地のよい椅子に腰掛けるなど、周囲の環境を整えることで、よりリラックス状態を導きやすくなります。

お勧めのリラクゼーション方法

勤務中のちょっとした隙間時間に使える、簡単な呼吸法をお伝えします。

- ① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばします。
- ② 手は膝の上か、お腹にあててもよいでしょう。
- ③ 目は閉じるか、半眼にして少し下に目線を落として下さい。
- ④ 鼻から息を1.2.3と数えながら吸います。この時、お腹が膨らむのを感じて下さい。
- ⑤ 4で一旦止め、5.6.7.8.9.10と口から長く吐き出します。お腹がへこむのを感じて下さい。
- ⑥ 3分ほど繰り返します。この時、呼吸に意識を向けます。気がかりなことが頭に浮かぶこともありますが、無理に打ち消さず、気にかかっている自分を一旦受け止めてから呼吸に戻して下さい。
- ⑦ 終わる時は消去動作を行います。5回ほど手のひらをグーパーさせて下さい。次に肘を5回曲げ伸ばして下さい。最後に両手を上げて大きく伸びをして下さい。これはぼんやりしてしまい、急に立ち上がったたりしてよろめいたりするのを避けるために行います。

10数えて行う方法を紹介しましたが、呼吸の長さや、鼻から吸って口から出す、腹式呼吸をするなどに拘る必要はありません。ご自分のやりやすい方法で大丈夫です。ただひとつ、吸うより吐く息を長くするようにして下さい。息を吐くと副交感神経が高まります。また、息を吐ききることによって、自然に必要な量の空気を吸うことが出来ます。時間が取れない場合は、ちょっとした隙間時間に呼吸を意識するだけでも構いません。なお、体内の酸素と二酸化炭素のバランスが整うのに4分ほどかかるそうです。時間が許す方は5分ほどやってみて下さい。上手いくと、がやがやした頭の中が落ち着いて、気分が切り替わってきます。すこしでもすっきりした気持ちになれば成功です。

リラックスの方法も一つの技術です。回数を重ねるほどに上達していきます。



ここでは呼吸法をお伝えしましたが、自分なりのリラックス方法をお持ちであれば、ぜひそれを実行して下さい。忙しい日々の業務の合間に、リラックス状態を意識していただき、ストレスで固まった心身を緩め、元気に過ごしていただけたらと思います。

※参考文献『リラクゼーション法の理論と実際第2版』五十嵐透子 医歯薬出版株式会社

令和7年度

教職員互助会の給付事業について

❀ 出産祝金 ❀

会員または会員の妻が出産したとき。



❀ 結婚祝金 ❀

会員が結婚したとき。
(退職後6ヶ月以内の結婚を含む。)



❀ 傷病見舞金 ❀

会員が公務外の傷病で休職し、
給料が減額又は無給となったとき。



❀ 銀婚祝金 ❀

会員が結婚25周年を迎えたとき。



その他に入学祝金、死亡弔慰金、災害見舞金、退職慰労金などの給付があります。

※なお、給付の内容等につきましては高知県教職員互助会のホームページをご覧ください。

URL.<https://www.kokyogo.jp/>

給付の請求期限について

給付の請求期限は、事実の発生した日の翌日から3年以内です。

※ 会員資格を取得した日以降に給付事由が発生した場合に給付対象となりますので、採用前や知事部局、国、市町村等に出向されている間に給付事由が発生した場合は給付対象となりません。

【このページについてのお問い合わせ】 教職員互助会 ☎ 088-821-4917



ご請求はお済みですか？

— 高知県教職員互助会 —

互助会給付の請求もれはありませんか？特に入学祝金・銀婚祝金は請求がもれやすいのでご注意ください。

入学祝金

給付内容

会員の子が小学校に入学したときに、10,000 円を給付します。

請求期間

小学校に入学する年度の 4 月 1 日から 3 年間。

例) 令和 5 年 4 月に小学校に入学した場合。

請求期間：令和 5 (2023) 年 4 月 1 日～ 令和 8 (2026) 年 3 月 31 日

必要書類

①入学祝金請求書

②入学児が公立学校共済組合の被扶養者ではない場合は、入学児の戸籍を添付してください。

※入学年度の4月1日以降に市区町村役場から発行されたもの（写し可、全ページをコピー）

ご夫婦とも会員である場合は、双方が請求できます。



銀婚祝金

給付内容

会員が婚姻届出から満 25 年を迎えたとき、20,000 円を給付します。

※婚姻の届出をした日が起算日となります。

請求期間

満 25 年を迎えた日の翌日から 3 年間。

例) 婚姻日が平成 10 (1998) 年 6 月 10 日の場合。

請求期間：令和 5 (2023) 年 6 月 10 日～ 令和 8 (2026) 年 6 月 9 日

必要書類

①銀婚祝金請求書

②請求者本人の戸籍

※婚姻届出から満 25 年目の日以降に市区町村役場から発行された戸籍（写し可、全ページをコピー）を添付してください。

ご夫婦とも会員である場合は、双方が請求できます。



- 戸籍謄本等の広域交付により、本籍地の市区町村以外にお住まいの場合でも、お住まいの市町村役場で戸籍謄本等の発行を受けることができます。
- 上記以外にも、結婚祝金・出産祝金・災害見舞金・傷病見舞金・死亡弔慰金・退職慰労金の給付があります。請求期間は給付事由が生じた日の翌日から 3 年間です。
- いずれの給付も、**※会員資格を有する期間中に給付事由が生じた場合に対象となります（結婚祝金は退職後 6 ヶ月以内の婚姻届出も対象です。）。**

※採用前や知事部局、国、市町村等に出向されている間に給付事由が発生した場合は給付対象となりませんので、ご注意ください。

【このページについてのお問い合わせ】教職員互助会 ☎ 088-821-4917

高知県教職員互助会のご案内

《 短時間（パートタイム）会計年度任用職員の方へ 》

高知県教職員互助会は、高知県における教育文化の振興発展並びに教職員及び教育関係者の福利の向上と生活の安定を図ることを目的とし、会員に対して医療給付等を行っている団体です。

■ 加入対象となる方 ■

公立学校共済組合高知支部の組合員資格を取得した、
短時間（パートタイム）会計年度任用職員の方

※市町村費職員、再任用短時間職員、当互助会退職互助部
特別会員は加入対象になりません。

■ 掛金 ■

定額800円 / 月

※掛金は毎月の給与から控除します
(控除できない掛金は納付書で払い
込みいただきます)。

■ 対象の事業 ■

医療費補助金給付（100～5,000円 / 件）

【給付内容】 会員本人の医療費自己負担額が1件^(注)につき 2,500円を超えたとき、
超えた金額から7,500円までの範囲の金額に相当する額を給付します。
(100円未満は切り捨て)。 注：月ごと、医療機関ごとを1件とします。



【給付例】

※給付要件等は変更になることがあります。

受診日	4月2日	4月10日	4月28日	合計額	2,500円を超えた額から7,500円までの範囲
自己負担額	A 病院	3,800円		3,800円	計算式：3,800 - 2,500 = 1,300
	B 歯科	3,500円	5,200円	8,700円	計算式：7,500 - 2,500 = 5,000
	C 病院	1,080円		1,080円	給付なし

☆ 4月分の医療費補助金は、【A病院分 1,300円 + B歯科分 5,000円】 = 6,300円 となります。

■ 加入方法 ■

公立学校共済組合高知支部の組合員資格を取得した日から1ヶ月以内に、
所属所長を通じて「加入申込書兼同意書」を当互助会へ提出してください。

※加入申込書兼同意書の様式は、所属所または当互助会のホームページでご確認ください。

【一般財団法人高知県教職員互助会 トップページ ⇒ [短時間（パートタイム）会計年度任用職員の方へ](#)】



■ その他 ■

臨時的任用教職員等への移行等、雇用形態が変更となった場合は、対象の事業・掛金についても変更となります。事業内容及び掛金については、互助会ホームページをご確認ください。

【一般財団法人高知県教職員互助会 トップページ ⇒ [高知県教職員互助会について](#)】

なお、月の途中で雇用形態が変更となった場合、対象事業及び掛金は翌月から変更となります。

【このページについてのお問い合わせ】 教職員互助会 ☎ 088-821-4917



互助会の会員資格等の取り扱いについて

高知県教職員互助会の会員資格等の取り扱いは下記のとおりです。

雇用形態によって対象の事業や掛金が異なりますので、ご確認ください。



区分	会計年度任用職員 (パートタイム)	左記以外 [正規職員・臨時的任用教職員・任期付職員 (フルタイム)・会計年度任用職員(フルタイム) 等]
加入の機会	①公立学校共済組合高知支部の組合員資格を取得したとき ②雇用期間に定めのある職員が雇用期間に定めのない職員となったとき ※市町村費職員・再任用職員（再任用短時間職員を含む）・当互助会退職互助部特別会員の方は加入対象になりません。	
加入対象	一般互助部	一般互助部 退職互助部
対象の事業	医療費補助金給付 ※家族医療費補助金は含みません。	全事業 ※内容はホームページでご確認ください。 一般財団法人高知県教職員互助会トップページ⇒ 高知県教職員互助会について
掛金／月	定額 800 円	一般互助部：給料の月額の 6/1000 退職互助部：給料の月額の 8/1000
雇用形態が 変わったとき	共済組合員資格が継続したまま雇用形態が変更となった場合、互助会資格についても継続します※ ¹ が、給付内容等は下記のとおり変更となります。 ※ ¹ ：市町村費職員へ移行したとき・再任用職員となったとき・退職互助部特別会員となったときは除きます。	
	例) 下記①⇒②⇒③のとおり雇用形態に変更があった場合の、互助会会員資格。	
	R7/4/1 R7/8/1 R7/12/16 ※² 雇用形態 ① 令和7年4月1日～7月31日 会計年度任用職員 (パートタイム) ② 令和7年8月1日～12月15日 臨時的任用教職員 ③ 令和7年12月16日～ 会計年度任用職員 (パートタイム)	
	互助会 会員 資格	【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金 R7/4/1
		【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金 R8/1/1
	※ ² ：月途中で雇用形態が変更となった場合、互助会の掛金及び対象事業は翌月から変更となります。また、②の期間については退職互助部への加入も可能です（対象年齢の方）。	

【このページについてのお問い合わせ】 教職員互助会 ☎ 088-821-4917