福利とやま

「夏本番！」
富山市立新庄中学校　北　嘉昭
撮影場所：富山市荒川

第507号　令和元年7月号

Contents

●こころの健康NO.38「「怒り」の感情とうまく付き合う」‥ 2
●被扶養者の認定要件の確認及び各種届出について‥ 3
●平成30年度共済組合事業概要及び決算報告について‥ 4
●特定健康診査及び特定保健指導のご案内 …… 5
●年金払い退職給付、ジェネリック医薬品について‥ 6
●心のセルフチェックシステムの案内
　組合員証等の紛失にご注意ください …… 7
●柔道整復師の施術について、北陸中央病院からのお知らせ
　…… 8
●健康ニュース「いますぐはじめる骨貯金」
　表紙写真・読者投稿募集 …… 9
●やすらぎの宿紹介(千葉支部、長野支部) ……10
●パレブラン高志会館からのご案内 ……11
●「プロの味教えます」、立山高原ホテルからのご案内 ‥12

発　　行　富山県教育委員会（保健体育課）
　　公立学校共済組合富山支部
TEL 076−444−3460（直通）
TEL 076−432−7176（直通）
http://www.kouritu.or.jp/toyama/

ご家庭にお持ち帰りください

こころの健康

NO.38

公立学校共済組合北陸中央病院
心理療法士 富田 さなえ

「怒り」の感情とうまく付き合う

「怒りは【　　】です」

この【空白】の中に言葉や文章を入れるとしたら、あなたは何と入れますか？【厄介な感情】でしょうか。【毎日私を悩ませるもの】と入れる方もいらっしゃるかもしれませんね。

私たちには、喜怒哀楽をはじめとした様々な感情があり、それらを日々感じながら生活をしています。その中で、今注目を集めているのが「怒り」の感情です。「怒り」と言うと、上記のような忌み嫌う感情だと思う人が多いのではないでしょうか。しかし、怒りの正体を知ることで、怒りの感情にはたくさんのメッセージや意味があることが分かってきます。今回は、怒りの正体を知り、うまく付き合うための第一歩をご紹介していきたいと思います。

怒りは“二次感情”と言われています。私たちは、いきなり怒りを感じるわけではありません。「寂しい」とか「悲しい」、「困惑」、「不安」等といった別の一次感情が心の許容量を超えた時に、つまり、心の中のコップにネガティブな感情がたまりにたまって、それが怒りとなってあふれ出ているのです。怒りは気づきやすい感情ですが、その根底には、気づきにくいけれども様々な感情があるのです。それが怒りの正体です。ですから、何かの出来事が起こり、怒りを感じた時、「私のこの怒りは、何に対しての怒りなのだろうか?」とご自身に問いかけてみて下さい。怒りの感情の裏側の感情に目を向けようとすることで、怒りの感情に振り回されにくくなるはずです。

そうは言っても、怒りの感情があふれ出てしまうことはありますよね。そこで、この怒りとうまく付き合うための方法として、今「アンガーマネジメント」という方法が様々な分野で取り入れられています。「アンガーマネジメント」と聞くと、怒りをなくすとか、怒りを感じないようにする、我慢するというイメージを持たれるかもしれませんが、アンガーマネジメントは、怒りとうまく付き合うための方法のことを言い、以下の3つの柱があります。

① 衝動のコントロール
② 思考のコントロール
③ 行動のコントロール

まずは①衝動のコントロールです。人の感情のコントロールは脳の前頭葉という部分が司っています。この前頭葉は、怒りの感情が起こってから3～5秒経過すると発動するそうです。つまり、怒りの感情が起こってから前頭葉が発動するまでの6秒をやり過ごすことが大切なのです。具体例として、心の中で「ストップ！」と唱えて思考を一旦停止させたり「大丈夫。落ち着け」と自分なりの魔法の言葉を唱えたりするとよいでしょう。

次は②思考のコントロールです。人には物事の捉え方や考え方のクセがあります。例えば、べき思考（「～ねばならない」「〇〇すべき」と考える）や白黒思考（0か100か両極端の選択肢しか考えない）、過度な一般化（「いつも」や「絶対」が枕詞につく）等があります。常にこのような偏った捉え方をしていると、物事を捉える視野が狭くなり、怒りの感情も起きやすいと言えます。まずは自分の捉え方のクセを知ること、そして少しずつでも修正していくことによって感情に振り回されにくくなります。

そして③行動のコントロールです。アンガーマネジメントでは、怒ることは対象への要望（リクエスト）だと捉えます。「分かってもらいたい、〇〇してもらいたい」という要望があるからこそ怒ってしまうわけですね。怒り上手はリクエスト上手。相手にうまくリクエストが伝わる言い方をスキルとして身につけましょう。ポイントは、㋐今起きている事実や状況を相手に具体的に伝えること、㋑自分の気持ちを「Ｉメッセージ」で伝えること、㋒どうして欲しいかを肯定的かつ具体的に伝えること、㋓断られた時の代替案を提示することの4つです。このようなコミュニケーション方法をアサーティブコミュニケーションと言います。相手にアサーティブに伝えることで、怒りの感情に振り回されにくくなります。

アンガーマネジメントとは、実践しなければ身につきません。少しずつでも構いませんので、できる部分から取り組んでみましょう。また、当院では、教職員を対象として、心理士が各所属に訪問してメンタルヘルスに関するレクチャーと個人面談を行う「メンタルヘルス訪問相談」を実施しています。アンガーマネジメントのレクチャーもあります。関心がおありの方は当院までお問い合わせ下さい。

北陸中央病院健康管理センター　☎：0766－67－1150

被扶養者認定要件の確認を実施します

共済組合では、組合員証等の検認として、被扶養者認定要件の確認を実施します。
確認の結果、収入額の超過等により認定要件を欠く場合は、被扶養者の取消し手続きをしてください。
※　提出期限内に書類が整わない場合、認定取消しとなる場合がありますので、期限内に提出してください。
※　組合員証等の検認については、令和元年7月1日付け公立富第363号で所属所長宛て通知しております。

～被扶養者について確認する主な認定要件～

1　収入状況は限度額内ですか?

認定基準額未満（年額130万円（月額108,334円）未満）であること
※　障害を支給事由とする公的年金受給者及び60歳以上の公的年金受給者は年額180万円未満
※　雇用保険を受給している場合は、日額3,612円未満

収入についての注意

・パート、アルバイト等による給与収入
　給料（賃金）の他、通勤手当等の諸手当も含みます。

・年金収入
　所得税法上非課税とされている遺族年金、障害年金のほかに個人年金も含みます。
　また、所得税法上の所得額ではなく、実際に得た額を収入とします。

・事業所得、農業所得、不動産所得
　事業等により得た収入の総額から、当該所得を得るための経費を控除した額を収入として取り扱います。
　ただし、経費として認められるものは、当該所得を得るために社会通念上必要と認められるもののみであり、所得税法上認められる経費であっても、被扶養者の認定上認められないものもあります。

・株、ＦＸ、先物取引等の譲渡所得
　株等の取得・譲渡を繰り返し行うことで得た所得がある場合は、恒常的収入として取り扱います。

2　別居している被扶養者への仕送りは基準額を超えていますか?

組合員の仕送り（送金額）が次の基準を全て満たしていること。

・組合員の送金額 $\geqq \dfrac{\text{被扶養者の年間収入＋組合員からの送金額＋組合員以外からの送金額}}{3}$

・組合員からの送金額が、他者それぞれからの送金額を超えていること。

3　組合員との同居状況は変わりませんか?

組合員との同居が要件となる者（組合員の配偶者、子、父母、祖父母及び兄弟姉妹以外）が組合員と同居していること。

こんな場合は各種届出をお願いします!

①公費負担医療費助成を受けている場合

公費負担医療費助成（※）を受けている方は届出が必要です。「公費負担医療受給者資格該当者・非該当者届書」に受給資格証の写しを添えて共済組合まで提出してください。
※公費負担医療費助成とは・・・
市区町村等が実施している重度心身障害者等医療費助成制度、ひとり親家庭等医療費助成制度などをいいます。

②住所・氏名を変更した場合

組合員本人または被扶養者の転居、婚姻その他の理由により、氏名・住所に変更がある場合は、「記載事項変更申告書」に次の添付書類を添えて共済組合まで提出してください。
≪添付書類≫ 組合員本人の住所変更 …… 住民票の写し
　　組合員本人または被扶養者の氏名変更 …… 組合員証または被扶養者証、戸籍謄本（抄本）の写し

③有効期限が過ぎた証が手元にある場合

有効期限が過ぎた限度額適用認定証等がお手元にある場合は、速やかに共済組合まで返却してください。

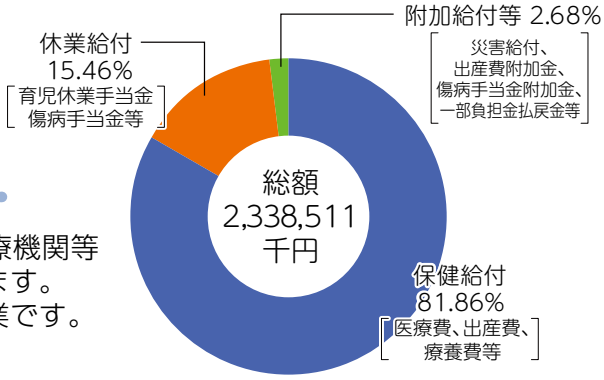
【問合せ先】　公立学校共済組合富山支部　年金・医療係

公立学校共済組合富山支部　平成30年度事業概要及び決算報告

組合員及び被扶養者数

公立学校共済組合富山支部の平成30年度事業概要及び決算については次のとおりです。

区　分	平成30年度	平成29年度
組合員数	9,046人	9,109人
任意継続組合員数	190人	207人
被扶養者数	6,023人	6,212人



短期給付事業

組合員及び被扶養者の方が、医療機関等を受診した際の給付等を行っています。民間の健康保険制度に相当する事業です。

	平成30年度	平成29年度
収入	5,778,016千円	5,845,021千円
給付	2,338,511千円	2,166,679千円

※収入の残額は、介護・高齢者医療等の財源として、本部に送金しています。

長期給付事業

厚生年金保険や被用者年金一元化前の共済年金、退職等年金給付（年金払い退職給付）の各種年金給付を行っています。

収入	厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
平成30年度	14,472,515千円	868,571千円	208,108千円
平成29年度	14,546,204千円	878,531千円	258,310千円

※収入額は、全額本部へ送金され、公的年金の財源となります。

保健事業

人間ドックを含めた特定健診等事業をはじめ、PET検査、脳ドック等の健診事業、メンタルヘルスサポートなどの健康づくり事業、宿泊施設利用補助などを実施しました。

		予定数	実施数	執行額	内容等
特定健診事業	特定健康診査	4,367人	4,111人	83,787千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	930人	498人	8,244千円	特定健診受診者のうち該当者
健康管理事業	人間ドック（特以外）	308人	288人	6,062千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,116人	1,062人	5,998千円	女性検診・PET検査
	健康づくり事業	1,485人	2,059人	558千円	教職員・心の健康管理医等
一般事業	宿泊施設利用促進事業	7,573人	5,106人	15,263千円	パレブラン高志会館、立山高原ホテルの利用助成
	職員交流のわプロジェクト	105人	51人	650千円	未婚の者へ出会いの提供
	教職員スポレク大会	766人	741人	340千円	参加者助成等
	インフルエンザ予防接種補助	3,500人	2,824人	2,824千円	予防接種への助成
	その他	124人	48人	1,236千円	海外日本人学校等派遣職員図書配布等
	計	20,274人	16,788人	124,962千円	

貸付事業

組合員の臨時の支出（車両購入、子女の進学、結婚、住宅等）への貸付を行っています。

	平成30年度		平成29年度	
貸付種類	件数	金額	件数	金額
一般貸付	15件	17,700千円	14件	16,700千円
住宅貸付	11件	65,700千円	2件	10,835千円
教育貸付	11件	21,400千円	4件	6,100千円
医療貸付	0件	0千円	1件	1,100千円
結婚貸付	0件	0千円	2件	4,000千円
計	37件	104,800千円	23件	38,735千円

宿泊事業

組合員とその家族の皆様が、宿泊・宴会等に組合員料金で利用いただける施設として、県内に「パレブラン高志会館」と「立山高原ホテル」を運営しています。

利用状況

	パレブラン高志会館	立山高原ホテル
利用者数	125,367人	7,258人
宿泊	8,808人	6,599人
宿泊外	116,559人	659人