



すべての若い世代に、新社会人にへろうきんVを知っていた、だき、利用していただくために、今年度も「フレッシュヤーズキャンペーン」がスタートしました。

期間は4月1日から12月31日まで、対象者は30歳未満の勤労者の方、または30歳以上で2018年度から2020年度新規採用者の方となります。

対象のお取引は①一般財形またはエース預金 ②非課税財形またはエース預金年金型 またはiDeCo(個人型確定拠出年金) ③給与振込 ④カードローンで、この中から2項目以上を新規

「2020フレッシュアンプキャンペーン」スタート!!
——新社会人は、ろっくきんで「つながる」!——

でご契約いただき、「ろうきんアプリ」から応募いただいた方の中から抽選で1,000名様に選べるデジタルギフト「2,000円分」をプレゼントいたします（Amazonギフト、QUCOカードギフトからご選択いただきます）。

新社会人の皆さんは初めて経験することが多く、大切なお金のことまで気が回らないもの。ろうきんは皆さん一人ひとりに寄り添ったサービスで新生活を応援します。

まずはろうきんで通帳と

鹿児島県労働者共済生活協同組合は
おかげさまで創立60周年を迎えました

1960年に創立した鹿児島労働者共済生活協同組合は3月23日(月)、おかげさまで創立60周年を迎えることができました。

なお、3月20日(金)に開催を予定しておりました「創立60周年記念レセプション」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご出席予定だった皆さまにつきましては、ご迷惑をおかけすることとなり申し訳ありませんでした。

こくみん共済 coop 鹿児島は、これからも「みんなでたすけあい豊かで安心できる社会づくり」の理念のもと、組合員の皆さまへ安心をお届けしてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



キャッシュカードをご契約、「ろうきんアプリ」をダウンロードして、いつでも、どこでもツカエル！」を実感してください。

職場の先輩の皆さま！皆さんのまわりに「フレッシュヤーズ」の方はいませんか？

△ろうきん▽が精一杯お手伝い致しますので、ぜひお声掛けください。

くわしくは最寄りの△ろうきん▽各支店窓口、渉外担当者までお問い合わせください。



「あなたの行動に、大切な人の生命がかかってい
る。」4月7

日、7都府県に非常事態宣言が出された。中国武漢で発生が確認されてから約5ヶ月、新型コロナウイルスは燎原の火、世界を焼き尽くすようだ。▼ヒトやモノが世界中で繋がるグローバル化、そこそがを感じる拡大の導火線になった。経済合理性を追求し、危機への備えを怠った代償は、生命も経済活動も危機に陥れた▼国境や都市が封鎖され必死の防疫・医療活動が行われている。一方で、企業・経済活動の縮小・閉鎖、雇用不安が広がっている。危機は常に弱者へ深刻な事態を招く、鹿児島も例外ではない▼自治体からの、防疫・医療、生活の確保、雇用や経済活動維持へのきめ細かな対策と共に、職場や一人ひとりの対応が危機克服の鍵になる▼今年はメーデー1000年。危機の中でも、社会を支え、奮闘している世界の働く仲間にエールを送り、大切な人を守り、平和・自由・人権・民主主義を守るために団結して、思い合い、支え合っている。



鶴田 詠子 職員
(鹿児島支店)



多田 静希 職員
(大島支店)



鎌田 早織 職員
(志布志支店)



米村 文博 職員
(種子島支店)

2020年度の新入職員

九州労働金庫2020年度人事異動 「よろしくお願ひします!!」

氏名	新所属名	旧所属名	氏名	新所属名	旧所属名
【県本部関係】			武本 充弘	霧島支店係長	徳之島支店係長
浅井 直人	鹿児島県本部業務推進課課長	大島支店支店長	田代 咲子	霧島支店	鹿児島支店
重久 政弘	業務部(鹿児島地区センター)専任役(センター長)	種子島支店支店長	小村 あつき	霧島支店	直方支店
鯉坂 隆	業務部(鹿児島地区センター)再雇用嘱託職員	業務集中センター-鹿児島専任役(所長)	上西 健二	霧島支店再雇用嘱託職員	総務部総務課専任役
久保 聡	鹿児島支店次長	総合企画部リスク管理課副課長	坂之上 いずみ	種子島支店支店長	鹿児島県本部業務推進課課長
和泉 貴之	鹿児島支店次長	霧島支店係長	藤本 祥司	種子島支店次長	行橋支店次長
長野 泰路	鹿児島支店次長	霧島支店次長	新徳 徹	種子島支店	鹿児島南支店
吉満 勝	鹿児島支店専任役	鹿児島南支店支店長	米村 文博	種子島支店	新入職員
有馬 博文	鹿児島支店	営業推進部営業推進課(取引拡大推進チーム)	窪 光仁	志布志支店支店長	出水支店支店長
安井 沙織	鹿児島支店	鹿児島県庁支店	鮫島 剛	志布志支店次長	徳之島支店次長
鶴田 詠子	鹿児島支店	新入職員	鎌田 早織	志布志支店	新入職員
楠元 留美	鹿児島支店	出水支店準職員	山村 さおり	志布志支店	鹿屋支店パートナー職員
福島 博志	鹿児島支店	鹿児島県本部業務推進課パートナー職員	牧野 耕一	志布志支店再雇用嘱託職員	志布志支店専任役
野元 由美子	鹿児島支店	鹿児島南支店パートナー職員	天津 聡司	大口支店支店長	熊本支店副支店長
片野田 尚剛	鹿児島支店再雇用嘱託職員	鹿児島県本部業務推進課再雇用嘱託職員	入部 久義	大口支店係長	霧島支店
後迫 祐二	鹿児島支店再雇用嘱託職員	鹿児島支店専任役	岩崎 麻衣	大口支店	霧島支店
畠中 耕作	鹿児島支店再雇用嘱託職員	鹿児島支店専任役	増崎 一茂	徳之島支店次長	柳川支店次長
辻村 サナ枝	大島支店支店長	志布志支店支店長	松田 裕和	徳之島支店係長	大口支店係長
米重 裕志	大島支店専任役	鹿児島支店次長	西村 陽一	鹿児島県庁支店専任役	出水支店次長
上野 沙弥	大島支店	出水支店	上原 春香	鹿児島県庁支店	鹿児島南支店
多田 静希	大島支店	新入職員	【統括本部】		
出口 美孝	鹿屋支店支店長	大口支店支店長	大江 慎一	監査部営業店監査グループ監査役	種子島支店次長
上馬場 菜央	鹿屋支店	延岡支店	北方 隆	融資部債権管理課専任役	監査部営業店監査グループ専任役
伊藤 さよ子	鹿屋支店	志布志支店準職員	九万田 雅子	総務部管財課代理	大島支店係長
黒木 敏彦	鹿屋支店再雇用嘱託職員	鹿児島南支店再雇用嘱託職員	畠中 珠美	企画部経営企画課	大島支店
堂元 郁美	川内支店専任役	融資部融資集中課専任役	上柙 厚廣	事業部取引拡大推進課	種子島支店
中崎 あかね	川内支店	鹿児島支店	【県外店舗】		
野間 郁代	川内支店	霧島支店準職員	宇土 文崇	博多支店	大島支店
出口 千穂	加世田支店次長	川内支店係長	脇山 結羽	博多支店	種子島支店
前原 孝志	加世田支店再雇用嘱託職員	鹿児島支店再雇用嘱託職員	松本 康汰	直方支店	川内支店
亀山 耕介	出水支店支店長	鹿児島支店副支店長	日高 一	飯塚支店	志布志支店
竹之内 誠	出水支店次長	加世田支店次長	菅蒲谷 一功	佐世保支店	鹿屋支店
若松 尚美	出水支店	川内支店パートナー職員	坂 顕一郎	島原支店支店長	長崎支店副支店長
和田 洋美	鹿児島南支店支店長	鹿児島県庁支店支店長	村岡 美佳	人吉支店	大口支店準職員
藤久保 誠	鹿児島南支店専任役	鹿児島県本部業務推進課専任役	濱田 一徳	熊本駅前支店専任役	営業推進部営業推進課専任役
前門 正俊	鹿児島南支店係長	鹿児島支店	吉住 紗貴	熊本駅前支店	鹿屋支店
阿久根 千穂	鹿児島南支店	加世田支店	福田 圭介	宮崎支店副支店長	鹿屋支店支店長
松元 智美	鹿児島南支店	加世田支店パートナー職員	淵脇 誠	都城支店係長	宮崎支店
丸山 里香	霧島支店次長	霧島支店係長	中曲瀬 美代子	都城支店	志布志支店パートナー職員
野崎 みどり	霧島支店専任役	鹿児島支店専任役			

「言いたい劇場」 小菅りや子



ゴールデンウィーク期間中 におけるローンセンターの 営業について

ゴールデンウィーク期間中のローンセンターの営業は以下のとおりとさせていただきます。

皆さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

月 日	LC天神・北九州・久留米・さが・長崎・佐世保・宮崎・都城・鹿児島	LC熊本・おおい
4月29日(水)祝日	休業	休業
4月30日(木)	営業	営業
5月1日(金)	営業	営業
5月2日(土)	休業	営業
5月3日(日)祝日	休業	休業
5月4日(月)祝日	休業	休業
5月5日(火)祝日	休業	休業
5月6日(水)振休	休業	休業
5月7日(木)	営業	営業

「ろうきん」から「J-Coin Pay」への チャージサービス取り扱いが始まりました

「ろうきん」では2020年4月1日より株式会社みずほ銀行が提供するスマホ決済サービス「J-Coin Pay」と連携し、ろうきん普通預金口座からチャージできるサービスの

「ろうきん」では2020年4月1日より株式会社みずほ銀行が提供するスマホ決済サービス「J-Coin Pay」と連携し、ろうきん普通預金口座からチャージできるサービスの

「ろうきん」では2020年4月1日より株式会社みずほ銀行が提供するスマホ決済サービス「J-Coin Pay」と連携し、ろうきん普通預金口座からチャージできるサービスの

奨学金借換ローン「つなぐ」の お取り扱い期間が1年を切りました

奨学金を利用され、ご返済中の方、これから返済が始まる皆さん、またご家族が奨学金を利用された方、奨学金借換ローン「つなぐ」のお取り扱い期間が残り1年を切りました。

これまで多くの皆さまにご利用いただいていた「つなぐ」ですが、

ご契約のきっかけは「毎月の負担を軽くしたい」「返済期間を短縮したい」などさまざまです。今一度、ご自分の奨学金の金利が何%なのかをご確認いただき、ライフプランの見直しをご検討ください。

商 品 名	教育ローン(奨学金借換専用「つなぐ」)	
対 象	お申込人およびお申込人と生計を一にする2親等以内の親族の奨学金借換に必要な資金(奨学金借換以外の資金使用を含む場合は対象となりません。)	
融資限度額	1,000万円以内	
融 資 期 間	20年以内	
本 人 年 収	安定継続した収入があり、前年度税込み年収が150万円以上の方	
勤 続 年 数	同一勤務先に原則1年以上勤務されている方	
金 利 (保証料込)	団体会員の間接構成員の方	一般勤労者の方
	変動金利1.0%	変動金利1.8%
返 済 方 法	元利均等毎月返済または元利均等毎月・ボーナス併用返済	
担 保	不要	
保 証 機 関	(一社) 日本労働者信用基金協会	
取 扱 期 間	2018年4月1日～2021年3月31日(3年間)	



宮崎推進本部
より転入

鶴崎麻由美

ぐりんぼう鹿児島
団体推進2係長

4月より鹿児島推進本部に配属となりました鶴崎と申します。

鹿児島県出身ですが、高校卒業後は県外で過ごしておりましたので、この度、久しぶりに地元鹿児島に戻ってまいりました。

一日も早く組合員の皆さまに覚えていただき、皆さまのお役に立てるよう努めてまいりますので、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



福岡推進本部
より転入

佐田 朋嘉

ぐりんぼう鹿児島店長
兼 事業推進課長

4月より鹿児島推進本部に配属となりました佐田と申します。

鹿児島では初めての業務となりますが、義父の故郷ということもあり不思議な縁を感じております。

これからこの地に慣れ、皆さまのお役に立てるように努めてまいりますので、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いたします。

佐賀推進本部
より転入

岡本 悟

事業推進部
事業推進部長

4月より鹿児島推進本部に配属となりました岡本と申します。

山下前部長の後任として着任しました。山下前部長同様、お引き立てくださいますようお願いいたします。

出身は鳥取砂丘で有名な鳥取ですが、東京、福岡、鳥取、佐賀と転勤を重ね、生まれて初めて鹿児島で生活することとなりました。一日も早く皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますので、ご指導・ご鞭撻ください。ますようお願い申し上げます。

2020年4月 転入者のご報告

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

このたびの新型コロナウイルス感染症でお亡くなりになられた方、ご遺族の皆さまに謹んで哀悼の意を表します。また、被患されている方々につきましても、一日も早いご回復をお祈り申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための当会の対応および共済金支払いの取り扱い等についてお知らせいたします。なお、今後の状況変化に応じて、追加の対策等を講じるなど、対応を変更することがございますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

1. 当面の期間について

2020年4月13日（月）～2020年5月6日（水）

2. 感染拡大防止のための対応

(1) 当会主催の会議・セミナー・イベント等の取り扱い

当会主催の会議・セミナー・イベント・個人保障相談会などの開催は、延期または中止する場合があります。

(2) 協力団体・代理店・組合員への訪問活動の自粛

協力団体・代理店・組合員への訪問は原則、自粛し、電話・メール・郵送等による対応を行い、状況に応じて必要な対応を図ります。

(3) 共済ショップ各店における営業日・営業時間の縮小

以下のとおり共済ショップ各店の窓口営業時間を縮小いたします。また、鹿児島店の土曜日営業は5月9日(土)まで休業いたします。なお、電話でのお問い合わせ対応は、現行の平日(月曜日～金曜日)の営業時間と変更ありません。

	【現行】～4月11日（土）	【変更】4月13日（月）～5月6日（水）
	営業日・営業時間	営業日・営業時間
鹿児島店	月曜日～金曜日 9：00～18：00 土曜日 10：00～16：00	月曜日～金曜日 9：00～15：00
鹿屋店 奄美店	月曜日～金曜日 9：00～17：00	

（４）窓口ご来店時の感染予防対策

対応職員は、マスク着用および、手洗い・うがい・アルコール消毒をその都度徹底します。また、対応で使用したタブレットや署名棒、筆記用具はその都度アルコール消毒します。

3. 「新型コロナウイルス感染症」に関する共済金支払いの取り扱いの補強について

新型コロナウイルス感染症は、入院共済金の対象となる疾病に該当しますが、入院による治療が必要であつたにもかかわらず、医療機関の事情により、臨時施設（病院と同等とみなせる施設）に入所もしくは自宅にて療養し、医師の治療を受けている場合も、医師の証明書等をご提出いただくことで入院共済金の支払い対象とする取り扱いを行います。



ぐりんぼう鹿児島
団体推進2係
より異動

川口 昌寿

ぐりんぼう鹿屋店
店長

4月より、ぐりんぼう鹿屋店長として配属されました川口と申します。

組合員の皆さまに「お役立ち」ができるよう鋭意業務に努めてまいりますので、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

共済シヨップぐりんぼう鹿屋店
新店長のご報告

こくみん共済 (全労済)

保障の点検・見直し
キャンペーン60
 2020年
 4月1日[水]～5月31日[日]

「保障の点検・見直し応募シート」で
 お見積もりを希望いただくと抽選でプレゼントが当たる!

100名様

防災グッズ ボウサイブロック

機能性とデザイン性が評価され、グッドデザイン賞受賞! 大規模な災害時には、一般車両の通行が禁止されます。運転中に被災し、すぐさま車を捨てて避難しなくてはいけぬ場合も想定しなくてはなりません。ボウサイブロックは災害時に必要となるアイテム12点がいつになった頼りになる防災セットです。

●セット内容

- ・ボンチョ de トイレ
 (日用品ポンチョ付き携帯トイレ) × 1
- ・ハンディエアーレス × 1
- ・3WAYボンチョ × 1
- ・あんしんグローブ × 1
- ・あんしんホイッスル × 1
- ・あんしんペンライト × 1
- ・7年保存水 × 1
- ・7年保存クッキー × 1
- ・常備用カイロ × 1
- ・ポケットティッシュ × 1
- ・防じんマスク × 1
- ・伝言カード + 防災ペン × 1

こくみん共済 NEWS

住まいの保護
 マイカー共済

家の保護
 住まいる共済

人の保護
 こくみん共済 総合医療共済 せいのめ共済 団体生命共済

キャンペーン対象共済

こくみん共済coop（全労済）では、よりよい保障のご提案を通じて皆さまのお役に立ちたいという思いから「保障の点検・見直しキャンペーン60」を実施しています。

4月1日～5月31日のキャンペーン期間中に「住まい」「マイカー」「ライフ（生命や医療）」各保障のお見積もりを希望し、応募シートを提出いただいた方の中から、抽選で100名様に防災グッズをプレゼントします。

「住まい」「マイカー」「ライフ（生命・医療）」それぞれの掛金見積もりを希望されるごとに1口口の応募となり、最大3口までの応募ができますので、ぜひこの機会に保障の点検をしてみてください。

4月1日(水)～5月31日(日)
「保障の点検・見直しキャンペーン60」実施中!

★保障の点検・見直しセルフチェック

1つでもあてはまる方は、保障の点検・見直しをおすすめします。

【住まいの保障】

- ☐ どのような保障内容に加入しているか分からない、知らない
- ☐ 住宅を建てるとき、または賃貸に住むとき、勧められるままに保障に加入した
- ☐ 台風や地震への備えが気になる

【マイカーの補償】

- ☐何年も補償の点検・見直しをしていない
- ☐保険料・掛金の負担を軽くしたい
- ☐車を購入したので補償について検討している

【ライフ（生命・医療）の保障】

- ☐ 保障内容に不安がある
- ☐ 保険料・掛金の負担を軽くしたい
- ☐ 新生活が始まったので保障を見直したい
- ☐ 子どものけがや病気への保障を見直したい



共済ショップ ぐりんぼう鹿児島

〒892-0835 鹿児島県鹿児島市城南町7-28
 【営業時間】平日/ 9:00~18:00
 土曜/ 10:00~16:00(日曜・祝日は休業)



●日本ガス
 ●エルグ
 ●ガスト
 ●PCデポ

城南小

**こくみん共済 coop
ぐりんぼう鹿児島**

駐車場をご用意しております



共済ショップ ぐりんぼう鹿屋

〒893-0015 鹿児島県鹿屋市新川町5768-2
 【営業時間】平日/ 9:00~17:00(土日・祝日は休業)



中央消防署
 青果市場
 商工会議所会館

**こくみん共済 coop
ぐりんぼう鹿屋**

駐車場をご用意しております



共済ショップ ぐりんぼう奄美

〒894-0027 奄美市名瀬末広町9-24 松元ビル1F
 【営業時間】平日/ 9:00~17:00(土日・祝日は休業)



名瀬聖心教会
 九州ろうきん
 銀座通り商店街

**こくみん共済 coop
ぐりんぼう奄美**

駐車場をご用意しております

ベトナムレポート

VOL.2

ベトナム視察に参加して

連合鹿児島（フード連合）
青年委員会 事務局長
井川 亮



今回のベトナム（ホーチミン）視察が私にとって人

生初の海外でした。ホーチミンでは「クチ地下トンネル」「戦争証跡博物館」など様々な場所を観光しました。ホーチミンを観光中、ものすごいバイクの量



ホーチミン市の町の様子。日本と違い、圧倒的にバイクの数が多かったです。日本との文化の違いに驚きました。

で大変驚きました。ホーチミンの人口約900万人に対しバイクの所有台数850万台、子ども以外は持っていると言き、とても印象的でした。

クチ地下トンネルでは戦時中どのように暮らし、軍事大国アメリカに對しどのようにして戦ったのかを学ばせていただきました。アメリカ軍は度重なる空爆と枯葉剤の散布によりベトナム解放戦線の壊滅を狙いましたが、解放軍は地下に潜ってゲリラ戦を展開。全長200キロのトンネルで、アメリカ軍は存在を知らながらも複雑な構造のため正確に把握することができず、解放軍は数々のトラップも

駆使し勝利しました。地下トンネルは戦争で利用しただけでなく、住民の生活空間にもなっていました。実際に私もトンネルに入ってみましたがとても狭く移動がきつかったです。兵力や物資の面で圧倒的に劣っていたはずの解放戦線がアメリカに負けることなく勝利したのは「自分たちの国を守る」という強い意志と我慢強さがあつたからこそだと思います。

戦争証跡博物館では戦争の原因、経緯に迫った資料などが展示されており、正直目をそむけたくないようなものもありました。説明文に日本語表記が無く読めませんでした。写真だけでも戦時中の悲惨な状況をよく知ることができました。一番印象的だったのは、戦争で使用された枯葉剤の影響で重度障害を持つて生まれた子どもたちの写真と赤ちゃんのホルマリン漬けです。見ていてとても悲しい気持ちになり、なぜ関係のない人々までこんな目に合わないといけないのかと怒りも感じました。

今回のベトナム視察では、私たちが当たり前に生きている「今」がどんなに幸せなことか身をもって知ることができました。学んできたことを私たちが若い世代が少しでも多くの人に伝えたいと思います。大変貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございます。

ベトナムで改めて感じた平和の尊さ

九州労働金庫鹿児島県本部
業務推進課 代理
赤崎 聡



鹿児島県労働者福祉協議会第25次海外視察に参加さ

せていただきました。行先はベトナム・ホーチミン。日本でも食べ物の好き嫌いが激しい私は、カップラーメンやカロリーメイト、ゼリー等を買込み、また、新型コロナウイルスが拡大する中、マスクとアルコール消毒液も持参し、出発しました。ホーチミンに到着して、まず感じたことはバイクの多さです。それもそのはず。ホーチミン市の人口は約900万人。バイク所有台数は850万台。一家に1台ではなく、ほぼ一人1台所有しているような状況のようです。近代的な高層ビルも多く見られました。大量のバイクや大勢の若者に経済成長の勢いや活気を感じました。

一方で、ベトナム戦争証跡博物館やゲリラ戦のシンボルであるクチトンネルを訪問した際には、長期間続いた戦争の凄惨さを感じました。戦争時の残虐行為の写真や枯葉剤の犠牲になった方の



ゲリラ戦シンボル 74の地下トンネル

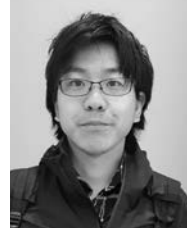
写真は直視することができませんでした。枯葉剤の影響は、ベトナム戦争が終結して40年以上が経った今も、第3世代そしてひ孫にあたる第4世代まで及んでいることを知りました。戦争は必ず一般の市民を巻き込みます。改めて、平和の尊さを痛感し、新たな戦争被害者を生み出さないために、一人ひとりが平和について考え、行動しなければならぬと感じました。

最後に、心配していた食事もおいしくいただけましたこと、気温30度を超えるホーチミンでも頑張つてマスクを着けたのかいあつて、新型コロナウイルスへの感染の兆候も全くないことを報告いたします。

大変貴重な経験をさせていただきありがとうございました。お世話になったすべての方々に感謝を申し上げます。ありがとうございます。

平和な世界の実現に向けて

こくみん共済○○○（全労済）
鹿児島推進本部事業推進部
団体推進課 濱口 祐



今回、小
学生の時
に読んだ
『ベトちゃ
ん・ドク
ちゃんか

らのてがみ』を思い出しつつ、
労福協の第25次海外視察に参加
させていただきました。今回の
視察を通してベトナムの人たちが
現在どういう生活をされている
のか、戦争の影響が現在もどの
ように続いているのか学ぶこと
ができました。

出発までのベトナムの印象は



ベトナム戦争で使用された爆弾

ベトナム戦争に関連する各施設への訪問では命の尊さを改めて学び、被害にあわれた方々の精神的、身体的な苦痛が現在も二世三世へと続いていることを知りました。枯葉剤の影響でたれた皮膚や手足のない子どものほか、銃を持ち戦う少年少女の写真や米軍の前を泣きながら歩く少年少女など、目を覆いたくなる

映画『プラトーン』で見たジャングルが生い茂った風景でしたが、到着早々、驚きの連続となりました。ベトナムに到着しての第一印象は『発展途上国には見えない』ことでした。ホーチミン市には高層ビルが立ち並び、夜になっても街は明るく大勢の人で賑わっていました。都市部から少しバスを走らせる

と、近代的な街並みからトタンで作られた家が集まったスラム街、伝統的な木造建築の家がある村まで、生活水準の格差を感じ

る場面を目の当たりにするところもありました。2019年のベトナムからの訪日留学生は外国人留学生全体の24.2%、国籍別では中国に次いで2番目に多いということもあり、日本になじみのある会社の看板や車を

目にすることも多々ありました。自身が考えていた以上に日本とベトナムは身近な存在でした。



ベトナム海外視察 研修に参加して

自治労鹿児島県本部
（鹿児島市職労）
女性部書記長 安楽 和代

現在新型コロナウイルスが猛威をふるっています。私たちがベトナムに出発した2月7日は新型コロナウイルスが蔓延し始めた頃で、果たして行けるのだろうかと心配しながらの出発でした。空港、飛行機の中はもちろん、ベトナムではマスクをしているのが当たり前で、ベトナム戦争終結のシンボル「統一会堂」ではマスクが配られるほどでした。新型コロナウイルス

写真も多く展示されていました。目を背けることなくしっかりと見て感じたことを伝えていくことが、今回参加させていたただいた一つの目的であり、これらの責任だと感じました。



統一会堂

さらに強く思いました。クチの地下トンネルは、ベトナム戦争中に北ベトナム勢力によって掘られた対アメリカ軍用の要塞地下トンネル網で、ベトコン（南ベトナム解放民族戦線）の基地にもなったトンネルの総延長は約250kmにもおよび、内部には作戦会議室やキッチン、宿舎、医療施設などがあります。いろいろな罠もあり、木々の間などから襲ってくるベトコンにアメリカ軍が苦戦したということがよくわかりました。そのためベトコンの動きがわかるように枯葉剤が散布され、ベトちゃん、ドクちゃんのような障害を持った人たちが大勢生まれてしまっています。ここでも戦争は何も生まない、犠牲者を作っていくだけのものということ強く感じました。

スの影響で今回の研修旅行で一番行きなかったツーズー病院の視察はできませんでした。ツーズー病院はベトナム戦争で使用された枯葉剤によって障害を持つて生まれた子どもたちを保護している病院です。ツーズー病院には行けませんでした。戦争証跡博物館で記録写真を見ることができました。特に日本人写真家による資料は日本語で紹介されよく理解できました。事実をそのまま映し出した写真を見ることで、戦争の悲惨さやむごさを目の当たりにし、戦争は絶対に起こしてはならないと

戦争は非日常的なものです。それは突然にそうなるのではなく、日常からの延長線上にあると思います。私たちの今の平和が戦争へ向かっていかないうちに私たち自身が行動を起こしていくことの重要性を再認識できた旅となりました。貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。

セルフコンパッション でうまくいく！

最新の脳科学研究から、人は安心や安全、つながりを感じている時にこそ、最もよく脳の学習が起こり、機能を最大限に発揮できることがわかっています。

しかし現代はストレス社会です。強いストレスがあると人の脳は危機を感じ、「脅威のモード」になって過覚醒した闘争か逃走の反応、あるいは低覚醒の不動やまひ反応を示します。

自己嫌悪や自己批判によっても、人の脳は他者から攻撃された場合と同じ反応を示します。安心・

臨床心理士 山藤奈穂子

①自分にやさしい言葉を

安全ではなく脅威のモードに入るので、新しいことをうまく覚えられず、ミスばかりしてしまい、さらに委縮や緊張することで能力を発揮できなくなります。つまり、人は職場などでストレスを感じている時、常にこのような状態になっている可能性があるのです。

近年、欧米の企業などでは「今ここ」に意識を集中するマインドフルネス瞑想（めいそう）や、自分にやさしさと思いやりを向けるセルフコンパッション瞑想を取り入れ、遊びのある空間を設けたりペットを飼ったりなど、会社の中に安心・安全な環境をつくりだし、働く人の創造性とパフォーマンスを上げようとしています。

これらを利用してできる簡単な方法をひとつ。何かに失敗したときは、深呼吸を繰り返して、気持ちよく体が緩む感じに意識を集中してから、親友に接するように優しい言葉を自分にかけてみましょう。自責するよりもっとパフォーマンスが向上するはずです！

読者の声 249

いつもかごしま労働者福祉だよりを読んでいます。特に「よい睡眠でハッピーライフ」を生活の参考にさせていただいています。最近よい睡眠につながればと思います。昼食時間に40分間のウォーキングを始めました。

（湧水町・男性）

ATMを利用する際、ローソ

以前は職場で「労働者福祉だ

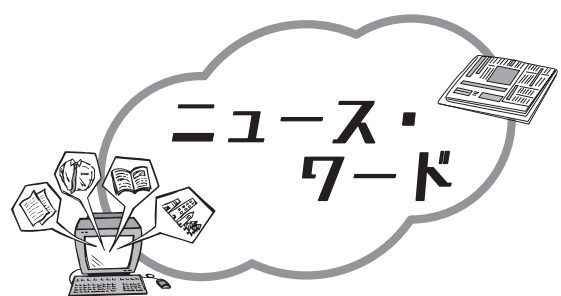
労働者福祉だよりには、各地域でライフプランセミナーやふれあい交流会等に取り組んでいる様子が紹介され、頑張っているのがよくわかります。（奄美市・女性）

クラシックコンサート「音楽の絵本」、こんな感じなんですね！ 本心に動物が演奏してくれているみたいで、楽しそうです！！

（鹿児島市・女性）

自動車保険をこくみん共済&coopに切りかえて安くなりました！ 見直しも大切ですね！（鹿児島市・男性）

より」を頂いていましたが、最近ネットやスマホでダウンロードして記事を読んでいます。どこでも見られるのがいいです。4コマ漫画も楽しみにしています！！（奄美市・男性）



ゲーム規制条例

電子ゲームで遊ぶ時間を規制しようとして、香川県が進めている条例素案。

高校生以下の子どもを対象に「1日のゲーム時間は平日60分、休日90分まで」「高校生は夜間10時以降、中学生以下は9時以降禁止」と定めるものです。罰則はありませんが、条例案が議会を通過し、制定されることになれば、各家庭で自粛が進むことも想定されます。

世界保健機構（WHO）が2017年、「ゲーム依存症」を疾患と規定し、「長時間のゲー



ムは脳に悪影響を与える」と発表したことなどが背景。一方、「各家庭でルールを設ければいいことで、行政が制限すべきではない」という批判の声もあります。

熊毛労協・労金地区推進委員会共催イベント開催 熊毛地域労協

熊毛地域労協と労金屋久島地区推進委員会は2月8日(土)、屋久島町の宮之浦体育館で共催イベントを開催しました。

当日は38人が参加し、蜂須賀労金屋久島地区推進委員長があいさつした後、フロアカーリング、囲碁お手玉ビンゴ、カーリングコン、シャッフルボードのニュースポーツ4種目を4人ずつのチームに分かれて楽しみました。

参加者は初心者ほとんどで



囲碁お手玉ビンゴ！

したが誰でも覚えられる内容で単純なルールの中にも綿密な戦略が求められ、皆和気あいあいと楽しんでいました。

競技終了後のお楽しみ抽選会では参加者全員に景品が当たるなど大いに盛り上がり、けがなく充実した単産交流となりました。

第14回「男の料理教室」を開催 鹿児島地域労協

鹿児島地域労協は2月29日(土)、サンエールかごしまの調理室で第14回料理教室を開催しました。

栄養士でCO・OP(生協コープかごしま)の料理ブログ



出来栄に満足しながらいただきました



かわいらしいお雛祭りランチ出来あがり

料理教室を開催 南薩地域労協

も担当している田島美香子さんを講師に招き、17人の参加者が3グループに分かれ、3月3日のひな祭りにちなんで「手まり寿司」「ピンチョス」「ひなクレープ」「はまぐりのお清汁」の4品を約2時間かけて作りました。

家で普段料理をしない参加者も分担しながら手際よく作業を進め、完成後は皆で試食し、きれいに片付けて終了しました。

洋裁教室を開催 南薩地域労協

南薩地域労協は2月29日(土)、大岩本ひとみ氏を講師に招いて指宿ブロック料理教室を開催しました。



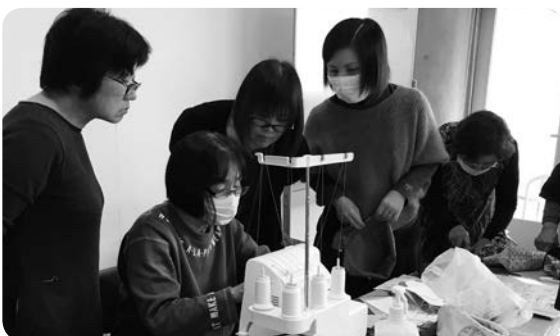
これから試食「いただきます」

子ども6人を含む18人が参加。子どもたちも大人顔負けの手際よい包丁裁きを見せ、親子でサケのソテー(カレールソース)、レコンとささみの酢の物、トマト、アボガド、バナナのサラダ、昆布入り塩サブレを作りました。講師の指導を受けながら、皆真剣な眼差しで一品ずつ仕上げ、完成した料理で昼食をとりました。

またこの日は講師の大岩本さんが旬の新玉ねぎとニンジンを持参してドレッシングを作り、お土産として配布するサービスもあり、参加者を喜ばせました。

洋裁教室を開催 南薩地域労協

南薩地域労協は3月7日(土)、指宿ブロック洋裁教室を開催しました。



ロックミシン布切らないようひやひやです

前回開催時に参加者から上がったいた、新学期前にレッスンバックや靴入れなどを作りたいとの声を受けたもので今回は新型コロナウイルス対策による臨時休校のため、大人のみ8人の参加で実施しました。

当日はミシンを使うのが中学校の授業以来という初心者から講師顔負けのベテランまで集まり、レッスンバックと上靴入れ、カープポーチのほか、マスク不足もあって、ガーゼ布を使ったワイヤー入りタックマスクを作りました。参加者は糸通しから指導を受け、和気あいあいとした雰囲気の中でも真剣なまなざしで製作を進め、終了後は「マスク不足の中助かった」「とても楽しかった」「洋裁に目覚めた」「また開催してほしい」と声を上げていました。

