



## 西区男女共同参画地域推進事業

# コロナ禍の家族の過ごし方

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛や在宅勤務など、家族と過ごす時間が増える中、今までとは違った生活環境や不安からイライラしたりしていませんか。ストレスをため込まず穏やかに過ごすために、西区男女共同参画地域推進員の田代一郎さん、小熊洋子さん、伊藤星良さんがアンガーマネジメントファシリテーター™の立松有美さんに話を伺いました。



アンガーマネジメント  
ファシリテーター™  
立松有美さん

子育て支援と男女共同参画を軸として、新潟県内を中心に活動。NPO法人にいがた子育てステーション理事長。

## アンガーマネジメントとは



西区男女共同参画地域推進員  
小熊洋子さん

小熊 コロナ禍でストレスのたまる状況が増え、アンガーマネジメントの重要性が高まっていますが、アンガーマネジメントとはどんな考え方ですか。

立松 怒りの感情は瞬間的に強く、冷静に判断ができなくなり、失敗や後悔をすることがあります。アンガーマネジメントとは、自分の怒りを理解し、怒りに振り回されないようにするためのセルフコントロール術です。相手の怒りをコントロールするものではありません。

田代 コロナ禍で家族と過ごす時間が増えて、ストレスに感じるという声が聞かれますが、怒りの感情はどのようなときに起こるものですか。

立松 理想と現実とのギャップであったり、自分の大事なものが侵害されそうになったりするとき怒りの感情が起こります。「こうあるべき」という理想や価値観、信念は、経験や社会からのメッセージ等で形成されます。自分自身の「べき」が他者と合わなかったときにイライラします。

伊藤 家族の過ごし方での事例はありますか。

立松 家族それぞれの理想があって、コロナ禍では普段より多くの時間一緒にいますから、「べき」の違いがいろいろ見えてイライラしますよね。例えば、在宅勤務の自分が「仕事をしているから、家にはいるけれども仕事を優先するべきだ」と考えている一方で、パートナーが「家にいるのだから、仕事を優先しながらも、家事などもするべきだ」と考えていれば、考えが合わず、怒りの原因になります。

## 6秒ルールで冷静に

小熊 怒りの感情が起こったときにコントロールする方法はどんなものがありますか。

立松 よく言われるのは、カットした時に6秒待つこと。怒りの感情は防衛反応なので、心臓がドキドキしたり目が見開いたりしますが、それが収

まるのが6秒とされています。6秒をどうにか過ごせば、落ち着いて物事を考えられるようになります。

その6秒間に、衝動的に行動してしまうと、「あんなことを言わなければ良かった」というような後悔が生まれます。

小熊 6秒はどのように過ごせばいいですか。

立松 そこから冷静になれるように、事前に自分の行動を決めておくことが大事です。カットになったら深呼吸をしたら水を飲むとかハンカチを握るとか、冷静になるために怒りから気をそらすようにします。

ただし、怒りの感情は非常に強く、練習が必要です。行動を決めておいて練習し、うまくいかなければ違う行動で練習する。自分自身が6秒間で落ち着ける行動を見つけてください。



## 家族と穏やかに過ごすために



西区男女共同参画地域推進員  
伊藤星良さん

伊藤 アンガーマネジメントの考え方を子育てに生かす方法はありますか。

立松 私たちは親からも学校からも、怒りの感情をコントロールする方法を教わっていないですね。アンガーマネジメントはセルフコントロール術ですから、親がそれを実践することで、子どもも怒りのコントロールの方法を学びます。

小学生にアンガーマネジメントを実施したときに、親から「早く宿題をしなさい」と言われたときの怒りの温度の最大を10点とすると、8点とか9点の子もいれば0点の子もいました。その理由を聞いてみると、温度の高い子は「やろうと思ったのに言われると腹が立つ」と言うのですが、0点や1点の子は「親が心配してくれる」と言うんです。

伊藤 なぜ子どもたちの反応に違いがでるのですか。

立松 同じ現象に対して怒りの感情を持つ人と、持たない人がいます。現象に対してどんな意味付けをするかで、怒りになるかが区別されます。意味付けは自分自身がしているので、自分のコントロールでどうにかなります。その意味付けをするときに使われるのが自分の中の「こうあるべき」の「べき」です。

大人の意味付けだけで考えていると、子どもの行動を理解できなくてイライラしますが、子どもの行動の理由を考えたり、聞いたりすることで、子どもの行動の理解につながります。そして、行動の理由が分かれば、イライラではなく、どうしたらいいのかという方法が見つかるのではないのでしょうか。叱るとは、「し

かるべきこと=どのようにしてほしいかを伝えること」です。怒りの感情をぶつけるだけでは子どもの行動は変わりません。どうしてほしいかを具体的に伝えることが必要です。

田代 家族と穏やかに過ごすためにほかにできることはありますか。



西区男女共同参画地域推進員  
田代一郎さん

立松 コミュニケーションは自己開示と他者理解です。コミュニケーションをとればとるほど、「べき」の違いが明確になっていきます。明確になった部分について、すり合わせや折り合いをつけ、「まあまあ許せる」部分を広げていきましょう。

また、怒りは第二次感情と言われていますが、第一次感情のマイナスの感情を減らしプラスの感情を増やすために、ご機嫌な振る舞いをして過ごしたり、良かったことを寝る前に書き出したりしてみてください。

## 相談窓口

家庭などでお悩みがある場合は、下記の相談窓口にご相談ください。



### ■アルザにいがた こころの相談

家族・夫婦やパートナー、対人関係、生き方などの悩みについて、カウンセラーと一緒に考えます。

#### ◆電話相談

水曜・日曜 午前10時～午後3時30分  
金曜 午後2時～7時30分

#### ◆面接相談 ※電話相談で要予約

火～木曜・土曜 午前10時～午後5時  
(祝日・休日、第4月曜が祝日の場合の翌火曜、12月29日～1月3日を除く)

☎こころの相談(☎025-245-0545)

☎男女共同参画推進センター アルザにいがた(中央区東万代町 ☎025-246-7713)

### ■配偶者暴力相談支援センター

配偶者や恋人などからの暴力被害について相談に応じています。

#### ◆電話相談

月曜・水曜 午前9時～午後5時  
火曜・木曜・金曜 午前9時～午後8時

#### ◆面接相談

月曜～金曜 午前9時～午後5時  
(祝日・休日、12月29日～1月3日を除く)

☎同センター(☎025-226-1065)

○今号掲載の情報は11月30日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。

○催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。

○催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

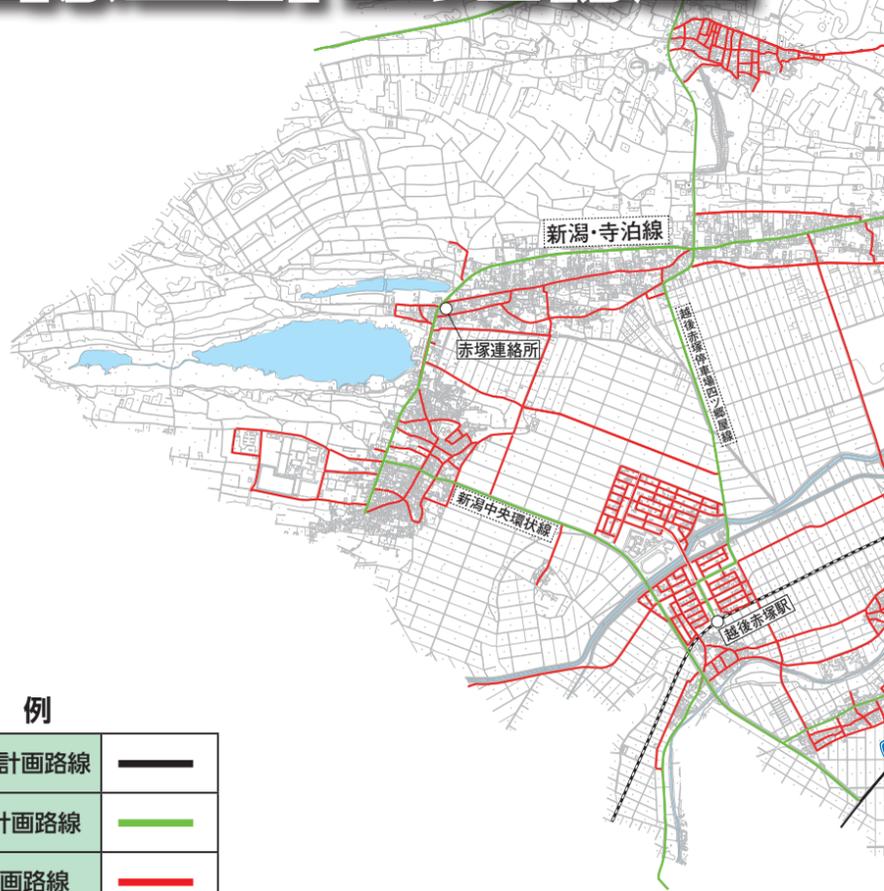
# 令和2年度 新潟市西区除雪計画路線図

## 各道路の管理者と除雪出動

国道8号・116号は国(新潟国道事務所)が、その他の県道、市道は市がそれぞれ管理します。

除雪は計画路線において、下表の積雪量を超えた場合に気象予報などから判断し行います。

路線	積雪量
次の路線の一部 新潟黒埼インター線、西大通り、大堀幹線、新潟燕線(亀貝IC～西大通り間)、BRT路線、産業道路、新潟亀田内野線	5センチ以上
その他の車道除雪	10センチ以上
歩道除雪	20センチ以上



## 各種団体への除雪費用助成

### ○自治会・町内会への除雪費用助成

自治会・町内会が除雪計画路線以外の市道、農道、私道等の除雪や排雪を業者に委託して実施した場合、その費用を助成します。

市道	農道・私道等
市の基準額の全額	1回目：市の基準額の1/2の額 2回目以降：市の基準額の3/4の額

### ○歩道除雪を行う地域のボランティア団体を募集

積雪時、区内の通学路などの歩道をボランティアで除雪する団体を募集しています。参加団体には活動実績に応じて奨励金を支払います。自力での除雪が困難な世帯の玄関前の除雪も奨励金交付の対象となります。いずれも事前の登録が必要です。

対象団体：コミュニティ協議会、自治会・町内会、PTA、子ども会、ボランティア団体など、5人以上で構成される団体

対象除雪	奨励金額
歩道除雪	1回につき1人あたり500円(1人1日1回限り) 歩道除雪10メートルあたり130円、道路横断1カ所130円 ※同一路線は原則8回限度、1団体あたり10万円限度
玄関前除雪	1回につき1世帯あたり500円

### 凡例

国管理の国道除雪計画路線	—
市管理 国県道除雪計画路線	—
市道除雪計画路線	—

## JR越後線 踏切道 車両通行止めのお知らせ

冬期間、通行車両が少なくなる6カ所の踏切道=右表=を車両通行止めとします。迂回などのご協力をお願いします。

期間 12月2日(水)～3月10日(水)

区間	踏切名	
J R 越後線	越後曾根駅～越後赤塚駅	下り 中沢
	越後赤塚駅～内野西が丘駅	曾和田 中道 小瀬 道河原

## 西区の除雪に関する問い合わせ

内容	問い合わせ	
除雪路線、凍結防止剤	西区 建設課 維持係	☎ 025-264-7680
助成・奨励金	西区 建設課 管理係	☎ 025-264-7661

他の区の除雪計画などについては、担当区の建設課へお問い合わせください。

## HEALTH & WELFARE

# 健康と福祉

### 乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

12月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
8日(火)	午後1時30分～3時●	32人	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎ 025-264-7731
21日(月)	午前9時30分～11時●★	40人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎ 025-264-7474

### 1月の安産教室

期日・受付時間(教室は約90分)  
1月28日(木)午後1時15分～1時30分  
会場 坂井輪健康センター  
対象 令和3年5・6月に出産予定の人  
先着10人  
持ち物 母子健康手帳、事前送付のはがき、バスタオル  
申し込み 16日(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

### 赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ■はじめての離乳食 要申し込み

1月	会場	定員(先着)
6日(水)	坂井輪健康センター	15人
21日(木)	西地域保健福祉センター	10人

時間 午後1時30分～2時30分  
内容 離乳食の進め方  
対象 生後5カ月ころの赤ちゃんの保護者  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)  
申し込み 9日(水)から

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

### ■ステップ離乳食 要申し込み

日時 1月6日(水)午前10時～11時  
会場 坂井輪健康センター  
内容 離乳食の進め方  
対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着15人  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)  
申し込み 9日(水)から

## 坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154  
開館時間 ①午前9時15分～10時15分  
②午前10時30分～11時30分  
③午後2時～3時  
④午後3時15分～4時15分  
定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)  
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)  
毎週木曜、11日(金)、20日(日)の①②、18日(金)の③は入館できません。

### ●は直接同館、★は要予約

### ★児童館クリスマス会

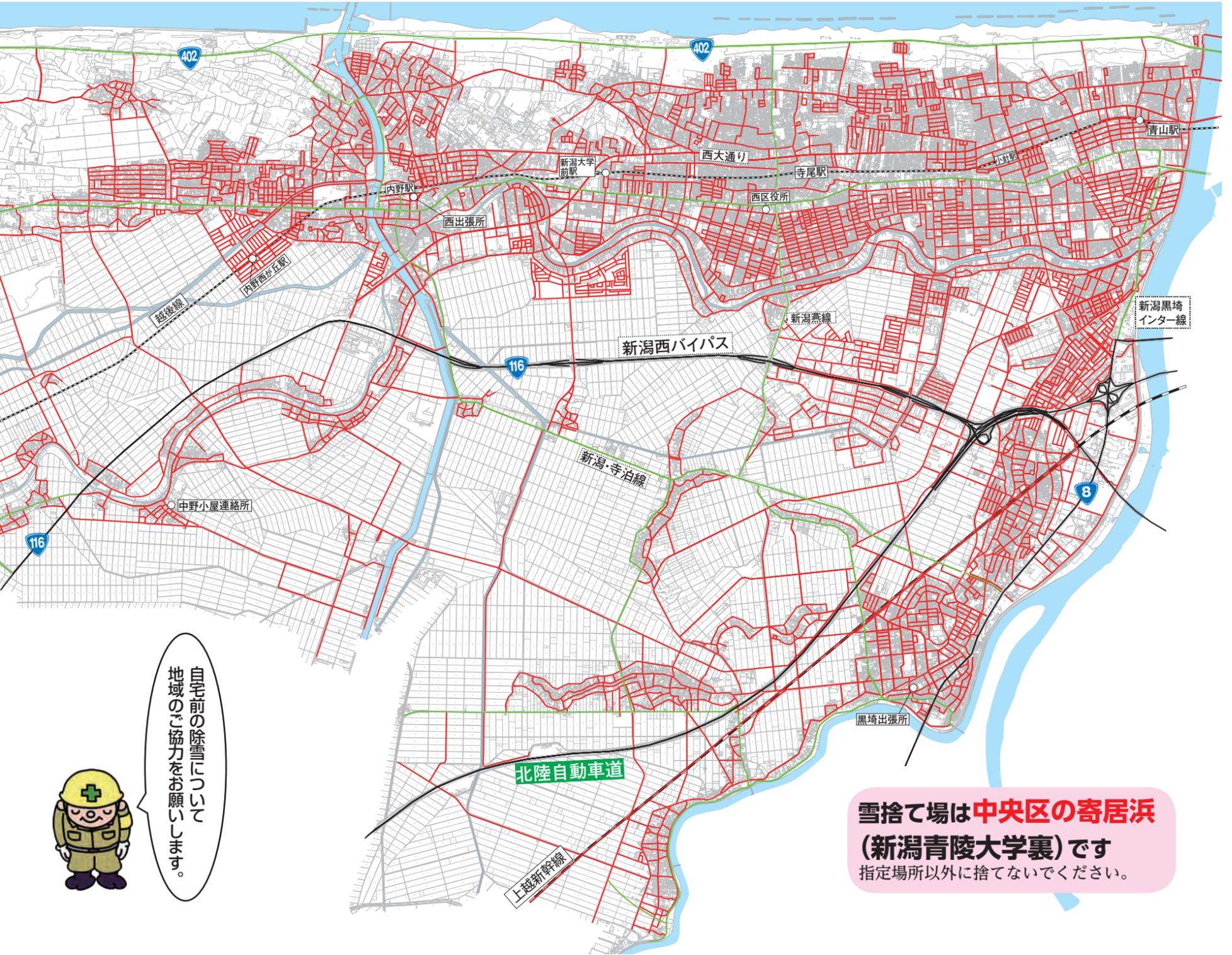
日時 12月20日(日)午前10時30分～11時30分  
内容 ミニロードショー、キャンドルサービス、ほか  
対象 4歳以上の幼児と保護者、小学生 先着20人  
申し込み きょう6日(日)午前10時15分から電話で同館

### ●チャレンジ工作

12月27日(日)まで「クリスマスオーナメント」



「新しい生活様式」の実践をお願いします



自宅前の除雪について  
地域の協力をお願いします。



雪捨て場は中央区の寄居浜  
(新潟青陵大学裏)です  
指定場所以外に捨てないでください。

## 情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容  
講=講師 人=対象・定員 持=持ち物  
¥=参加費(記載のないものは無料)  
申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。  
★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

### 公民館

小針青山公民館 ☎025-230-1071  
〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館  
メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in小針青山公民館  
直接会場へお越しください。  
日12月12日(土)午後0時30分～3時  
¥実費負担の場合あり

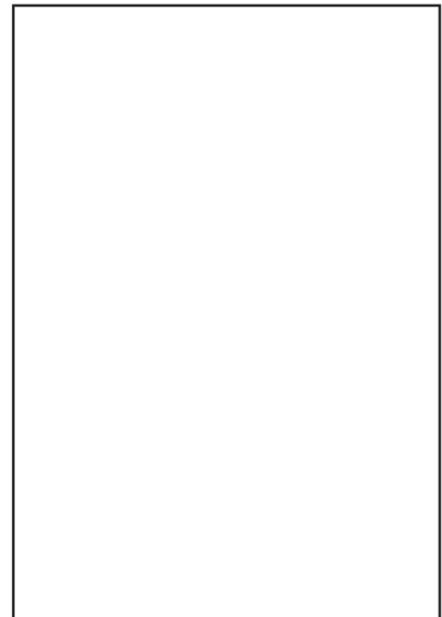
◆子どもの基礎運動能力を育てる!親子あそび  
日1月16日(土)、23日(土)午前10時～11時30分  
講高島善史(健康運動指導士)  
人年中・年長の子どものと父親 各日9組(応募多数の場合、抽選)  
持室内運動靴、飲み物、タオル  
申1月3日(日)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)または電話で同館

西地区公民館 ☎025-239-1285  
〒950-2261 赤塚2280-2  
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆うちのDEシネマ  
直接会場へお越しください。  
日12月15日(火)午後2時から  
場内野まちづくりセンター  
内クリスマス・キャロル(69分)  
人先着50人

(西地区公民館の続き)  
◆令和3年度不定期登録団体更新の手続きについて  
令和3年度の西地区公民館の利用予約をするためには、団体登録の更新手続きが必要です。4月分の利用を抽選予約で申し込みする場合は、1月12日(火)までに申請してください。申請書類は西出張所内西地区公民館臨時窓口を設置しています。

..... <広告欄> .....



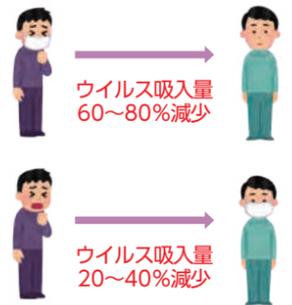
## 知ってなるほど 新型コロナウイルス感染症のおはなし 第8回

### やっぱりマスクは大切

マスクの着用で、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することが分かっています。感染者が布マスクを着用した場合は60%～80%減少し、感染者と接する人が着用した場合は20%～40%減少します。

自覚症状がなく感染している場合もあります。正しくマスクを着用して、新型コロナウイルスの感染対策をしましょう。

出典：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識」



## イノシシ・シカにご注意ください

10月以降、五十嵐二の町などでイノシシやシカが目撃情報がありました。イノシシやシカに遭遇した場合、次の点に気を付けてください。

### 大きな声を出さない(驚かさない)・攻撃しない

大声を出すなどして驚かしてはいけません。また、石を投げたりして刺激すると逆上して襲ってくることもあるため、大変危険です。

### 近づかない・ゆっくり行動する

むやみに近づかず、静かにその場を離れましょう。背中を見せたり、走って逃げると向かってくることもあるので、ゆっくりと後ずさりしながら離れてください。接近が避けられない場合、逃げ道を明け渡し、安全な場所に避難してください。

### 絶対に餌を与えない

餌を与えると、人なれの原因となり、人の生活圏から去らなくなってしまう可能性があります。また、餌を取るときにかみついたりすることがあり危険です。

イノシシ・シカを見かけたら、西区役所区民生活課へご連絡ください。  
平日 ☎025-264-7261 休日・夜間 ☎025-268-1000(代表)  
※緊急性がある場合はすぐに新潟西警察署へ(☎110)