公共交通の利便性を向上させる「デマンドタクシー」の運行を開始

5月11日（月）から、荒海・永田エリア、長野・田部原エリア、小出原地区を対象とした「デマンドタクシー」の運行が開始されました。

「デマンド」とは、日本語で「需要」という意味です。「交通の便が悪い」「病院や買い物に行く手段がない」といった需要に応えるため、自宅と目的地をつなぐ便利な交通手段（タクシー）を提供します。

利用するには、事前予約が必要です。また、タクシーの乗降は自宅前と指定場所に限られます。指定場所以外でのタクシーの乗降はできませんので、ご注意ください。

利用の流れ

電話で事前予約
↓
自宅または指定場所で乗車
↓
指定場所または自宅に到着

【予約専用ダイヤル】
タクシー事業者直通
（会津交通・田島タクシー・祇園タクシー）
0241－62－5052

予約の際は「デマンドタクシーです」とお伝えください。

【役場問合せ窓口】
総合政策課　地域振興係
（お気軽にお問合せください）
0241－62－6210

南会津町 デマンドタクシー

「デマンドタクシー」には、このステッカーが掲示されます。利用される場合は、ご確認ください

	運行時間	利用料金	指定場所
荒海永田エリア	①滝原発→指定場所行 8:00発、10:30発、14:00発 ②南会津病院発→指定場所行 11:30発、13:00発、16:00発	①滝原・萩野・羽塩・糸沢地区の方 大人：600円、75歳以上：400円 小中学生・障がいを持つ方：200円 ②上記以外の地区の方 大人：300円、75歳以上：200円 小中学生・障がいを持つ方：100円	・自宅 ・県立南会津病院 ・あべクリニック ・南会津合同庁舎 ・ヨークベニマル ・南会津町役場 ・会津田島駅 ・東邦銀行 ・東北労働金庫 ・ＪＡ会津よつば田島店 ・きむらクリニック ・ダイユーエイト ・御蔵入交流館 ・リオンドール田島店
長野田部原エリア	①長野発→指定場所行 10:00発、13:30発 ②南会津病院発→指定場所行 12:00発、16:00発	○全エリア一律 大人：300円、75歳以上：200円 小中学生・障がいを持つ方：100円	
小出原地区	○栗生沢地域乗合タクシーを活用 7:20発、9:20発、12:10発 （※予約があった場合のみ運行）	○栗生沢地区の方と同額 大人：300円、75歳以上：200円 小中学生・障がいを持つ方：100円	※乗合タクシー運行表をご参照ください。

※運行日は、土曜・日曜・祝日・年末年始を除く平日となりますので、ご注意ください。
※荒海・永田エリア 8：00 発の便、小出原地区 7：20 発の便は、利用前日の 17：00 までに予約が必要です。
そのほかの便については、出発時間の 30 分前までに予約してください。

すまいるだより vol 25

「捉え方を変えること」

日本中でマスクの不足や外出の制限が続いています。暖かく過ごしやすい季節になりましたが、気持ちが落ち着かず不安になる方も増えています。

そこで今回は、子育てや自分の気持ちを少し楽にする方法として「リフレーミング」という考え方をお伝えします。

心理学の世界では、人が物事を捉えることを「フレーム（枠組み）」と呼びます。そして、その枠を変えることが「リフレーミング」です。

例えば上司から「給料の20％を貯金してみたら」と提案された場合と、「給料の80％で生活するといいよ」と言われた場合では、後者のほうが取り組みやすいと感じませんか。

あるいは、これから試験を受けるかどうか迷っているときに、先生から「10％の確率で不合格になる」と言われるよりも、「合格できる確率は90％だ」と言われるほうが挑戦する意欲が湧いてきませんか。

リフレーミングの考え方は、日々の子育てに活用できます。

多くの親は子どもが周りに迷惑をかけないように、本人が困らないようにという思いで子どもと接するため、子どものできない部分に目を向けがちです。大切な自分の子どもであれば、こうあってほしいという理想や期待もあり、「ここがもっと改善されれば…」と思いやすいようです。

もし、子どもの行動にイライラしてしまうことがあれば、捉え方を変えることで悩みが減る可能性があります。叱る回数が減ることも期待できます。子どもの「欠点」と感じていることを「長所、強み」と捉えなおしてみましょう。

例えば、「騒がしい」と感じるならば、「元気、明るい」と捉えてみる。「落ち着きがない」と感じるときは、「好奇心旺盛、興味津々、エネルギッシュ」と捉えてみる。

そのほかにも「すぐに怒る、きれる」と感じる性格は「立ち向かう気力がある」、「しつこい」と感じる性格は「粘り強い、あきらめない」と表現できます。「威張っている」子は「自信がある」子で、「ふざけてばかりいる」子は「面白く、ゆかいな」子です。

さらに考えれば、「おとなしい」性格は「協調性が高い」、「やることなすことが遅い」性格は「慎重かつ丁寧である」と置き換えることができます。「なかなか決められない、みんなを待たせる」ことを「思慮深く慎重」と表現することもあるでしょう。「相手の顔色ばかりうかがう」子は、「相手の立場を考えられる、謙虚さがある、人の意見に耳を傾けることができる」子です。

これらは一例ですが、まずは気になる子どもの短所を書き出し、それらを長所に書き換える作業をすることでリフレーミングの訓練となります。今回のおすすめ図書「ひっくりカエル！」は、リフレーミングを活用した絵本です。本を子どもと読みながら、「捉えなおすこと」を学んでみてはいかがでしょうか。

集団で学ぶ場は「一斉指導」が中心です。みんなが同じように行動することを求められます。勝手な行動をとっているように見える場合は、「困った子ども」と評価されることが多いようです。しかし、それは「人生に困る子ども」ではありません。まずは自分の考えを別の視点から捉えなおす。ぜひ実践してみましょう。日々感じる子育てのイライラを少しでも和らげますように。

いつもと違った環境の中で、不安やイライラから子育てがつらくなるときは、いつでも「えがお」にご相談ください。イライラやつらさが少しでも和らぐよう、一緒に考えていきましょう。

【子育てのご相談】
子育て世代包括支援センター
「えがお」（健康福祉課内）
電話　0241(62)6170
メール　egao@minamiaizu.org

【おすすめ図書】

「ひっくりカエル！」
あんべひろし／さく
うちだコーイチロウ／え