



みゅにてい



「子みゅにてい」は、市民と飯能市で協働制作しているこども・子育て応援紙です。子育て中の市民の編集で、年3回（7月、11月、3月）の発行を予定しています。伝えたい情報や感想・ご要望などありましたら、子育て総合センターまでお気軽にお寄せください。



♪もくじ♪ ページ1, 2: 子育てをもっと楽しく♪ペアレントトレーニング

ページ3, 4: 子みゅにてい編集メンバーってどんな人？／我が子のおもしろ経験談／飯能市冬のイベント情報



ちょこっとお悩み相談室vol.2 特別編

子育てをもっと楽しく♪ペアレントトレーニング

忙しい毎日の中、ついついこどもを叱りすぎてしまう…。そんなお悩みはありませんか？今年度のシリーズである「ちょこっとお悩み相談室」ですが、今回は特別編として飯能市の子育て相談のスペシャリストである美和先生に、メンバーがペアレントトレーニングの代表的な手法についてお話を伺いました。多くの保護者がぶつかるであろうお悩み相談から、目からウロコの対応法まで！是非、皆さんも日々の育児に取り入れてみては？

美和先生ってどんな人？

【現職】飯能市教育センタースーパーバイザー
スクールカウンセラー（埼玉県、東京都）
前 埼玉県公認心理師協会 理事
発達障害、不登校、いじめ、非行など、
こどもの相談を専門としたカウンセラーです。
幼児から中学生を対象に、年間200人の
こどもたちの支援、相談を行なっています。



公認心理師・臨床心理士
美和健太郎先生

ペアレントトレーニングって？？

こどもへの接し方を親が学びましょうというプログラム。親の関わり方が変われば、こどもの行動や気持ちを改善していくことができます。その代表的な手法が25%ルールです。

POINT

25%ルールとは？⇒こどもを小さなことでも褒めることです

完全に（100%）できたら褒めるのではなく、少し（25%）できただけでも褒めようという考え方です。

こどもは褒めると、どんどん自信がついていくので行動レベルがあがっていきます。コツを覚えていくと
親自身が今まで叱っていた場面でも「これも褒めるポイントだったんだ」と気がつくようになります。

Q: 褒めすぎる=甘やかしにはならない？

A: 褒めすぎる=甘やかしと混同されやすいのですが、いくら褒めてもやりすぎるということはありません。
褒める=自信がついていく。自分で自分を褒められるようになる！自己肯定感があがる！そうすると叱る必要性がどんどんなくなっています。

Q: 絶対に叱ってはいけないの？

A: 自分や他人の命に関わること、人に害を及ぼすこと、
人として許されないこと、犯罪行為等はしっかりと叱り
ましょう。

Q: 伝えたいことがあるときにはどのように言えばいい？

A: 疑問文責め、禁止語をやめましょう。
「～しようね」という言い方に変えると従いやすくなります。

例：「なんで片づけないの？」⇒「片づけようね」
「騒がないで」⇒「もう少し小さい声で
お話ししようね」

Q: うちの子はとても完璧主義なのですが…。

A: 完璧主義、失敗することが怖い子がいますが、たくさん褒めていくと自信がついて失敗を恐れなくなっています。
こどもが何かに興味を持った場合は、「どうしてチャレンジしようと思ったの？」と肯定的にプラスの意識をもたせてみてはいかがでしょうか。

Q: 25%ルールで他にポイントはありますか？

A: 家族や園、学校とも連携して「褒める」ことを意識できると
なおよいです！先生とれんらく帳などで褒めポイントを共有
できるといいですね。こどもは自分が褒められたれんらく帳を
嬉しそうに持ってきてくれますよ。



Q: 実際の生活の中で、どのように子どもを褒めたらよいのでしょうか？

A: では実際にあるお悩みのケースを例に見ていきましょう！

お悩みCase

1 お片づけ

お片づけしなさい！



片づけ始めたときが褒めポイント！
全部片づかなくてもOK！
返事をしただけでも褒めてあげよう。

例：お片づけ始めてえらいね！
さすがだね！いいお返事だね！

やる気がアップして、自分から良い行動（片づけ）をするようになる！



お悩みCase

3 嘘ついた…

どうして嘘つくの！？



嘘も種類がたくさんありますが、叱られることを回避するために嘘を責める悪化します。
正直に言った時に褒めましょう！

例：正直に言えてえらい！
素直に謝れたね！

正直に伝えて褒められたことが成功体験になり、
結果嘘をつくことが減る！



人を攻撃するための嘘などはもちろん叱ることが必要です。



お悩みCase

2 兄弟げんか

またケンカしているの！？



普段仲良く遊んでいるときが褒めポイント！
普段から褒めていれば仲の良い状態を続けるようになります。

例：仲良しだね！楽しそうだね！
お兄ちゃん／お姉ちゃん優しいね！

ケンカをしていない状態（いい状態）をキープするようになる！



お悩みCase

4 わがまま

いい加減にしなさい！



子どもがごねているときに買ってはダメ。
暴れたら買ってもらえると覚えてしまします。
泣き止んだときに褒めましょう！

例：よく我慢したね！
すごい、自分で泣き止んだんだね！

自分で泣き止んで褒められたことが成功体験になり、
わがままが減る！



子みゅにていメンバーが25%ルールをやってみた！

毎日兄弟げんかをしていたのですが、仲良くしているときに「いいね～！二人が仲がいいとお母さんも嬉しいな」と伝えいたら、本当にケンカの回数が減り、「今日で〇日ケンカしていないよ！」と二人で報告してくれた（驚）。

お風呂になかなか入らず、「早くして！」と言いたいところを「まだかな～、楽しみだな～」と前向きな声掛けをしたら、服を脱いでおもちゃの車に乗って登場してきた。「すごい！」と褒めて、その後も楽しく過ごすことができた。

明日の準備をするときに、子どもが用具入れのところに行ったらすかさず「すぐに動いてさすがだね！」と褒めた。物事が終わるスピードが格段に上がり、家族の雰囲気も良くなった。

こんな場面で
褒めてみた！

やってみた感想

子どもが嬉しそう。笑顔が増えた！

お互いの精神衛生上、とてもよい！

気持ちの余裕がないときは対応に差が出ちゃう。

褒める⇒子ども喜ぶ⇒もっといいことしてくれる⇒さらに褒める…でよい循環に！

叱らないことで、子どもが素直に気持ちを伝えてくれるようになった。

代替案を提示したり、前向きな言葉をかけるように自分も意識するようになった。

結果、子どもも話をよく聞いてくれるようにな。

間違えることに抵抗がなくなって、自信がついてきた気がする。



短期間実践しただけでも親と子どもの両方にいい影響があったという声が圧倒的に多かったです。
こんな方法、伝え方があるんだ！と知っているだけでもきっと違いますよね。
今しかない子育ての時期、25%ルールで笑顔の親子がたくさん増えますように。



親子関係
たくさん褒めて

良好に

子育て総合センターでは、美和先生に直接相談することができます！詳細は裏面を見てね♪

子みゅにてい編集メンバーってどんな人？



子みゅにてい編集メンバー 気になるけれど何をやっているのか分からな…
という方に向けて現編集メンバーのインタビューを行いました！



アプリで記事作成

【編集員歴 2年目】
【小学生 1児の母】

主にタブレットとスマホ
(デザイン制作アプリ)で記事を
作っています。仕事の合間や電車移動の際に
記事の作成ができるので空き時間に作業が
できて自分には合ってます。
飯能の魅力をもっと多くの方々に
知ってもらいたい!!&地域全体で子育て
していくけるようなまちづくりのお手伝いが
できたらなあと思います。
子みゅにていを街中で見つけると
なんだかしみじみ！嬉しいです笑！



ベテランメンバーさん

【編集員歴 5年目】
【幼児と乳児 2児の母】

長男のとき家に引きこもり、育児について
悩んでばかりの日々で、他のママと会話を
したくて応募しました。悩みを共有したり
他愛のない話ができる、楽しくて気づくと
5年目に。いつか社会復帰する時のためにも
続けています。こどもは同じ部屋に預かり
スペースがあり、スタッフの方がみてくれる
ので安心です。ちょっと誰かにこどもを見て
もらって、大人同士で話せる時間は私に
とって大切なリフレッシュタイム♪
母子分離が不安なママさんにもおススメです！



在宅ワークをしながら

【編集員歴 3年目】
【幼児 1児の母】

現役、子みゅにいメンバーさんに誘われて
参加をしたことがきっかけです。
内容は皆で毎回相談しながら決めますが、
自分が作成を担当する回(年1回)は
パソコンで文字を打ったりイラストを
入れたり、自宅での作業が必要となります。
(参考に過去の子みゅにていを見て
みてくださいね♪)
フリーランスで在宅で仕事をしながらの
参加ですが、自分が仕事で培ったスキルも
使えるので無理なく参加できています！



夢を叶えたママさん

【編集員歴 3年目】
【小学生 2児の母】

コロナ真っ最中に引っ越しをしてきたの
ですが、知らない土地でひとり
引きこもる日々…。こどもが小さい時に
地域子育て支援拠点のスタッフさんに
お世話になり、いつか自分も子育て中の
お母さんたちの役に立ちたいという思いから
思い切って広報に載っていた子みゅにていに
応募しました。子みゅにていでいろいろな
お母さんたちの話を聞いて勇気づけられた
ことを機に、今は希望だったこどもたちと
接する仕事に就いています。

＼子みゅにていの編集員に興味のあるママさん向け／

子みゅにてい編集会議 見学会実施

2026年2月13日(金) 3月2日(月)

*ご参加希望の方は子育て総合センターまで
ご連絡をお願いします。 042-978-8415

公認心理師・臨床心理士

美和先生子育て相談窓口

相談日：毎週火曜日

相談時間：50分程度 10:00～15:00の間

場所：子育て総合センター(飯能市立山手保育所2階)

対象：18歳未満のこどもの保護者

*相談は予約制です。
電話などで事前に予約をお願いします。

【お問合せ先】
飯能市子育て総合センター
042-978-8415



我が子のおもしろ経験談

子みゅにていメンバーの「クスっと笑える経験談」をまとめてみました！

【うっかりやってしまった編】

子どもの水筒の蓋のロックがリュックの中で外れて中が水浸しになっていました。

子どもには前から「壊れてるから買って」と言っていたのに、ついついまだ使えるからと先延ばしにしていたので、反省です…。(ハッピー)

【そんなこと どこで覚えたの編】

我が子はよく一発芸をしてくれるのですが、ある日台所にいた私の前で突然ひざまずき、

ワンタッチで開けられる水筒の蓋の部分だけをパカッと開いて「結婚してください！」

どこで覚えたのか知りませんが、夢のシチュエーションを経験させてくれてありがとう☆ (はなこ)

【言い間違い語録編】

とにかく言い間違いの多い我が子。4歳になった今も「うらわが(裏側)」「〇〇ばかり(係り)

「エベレーター(エレベーター)」などちょこちょこあります。ある日「キャンディートペッタイ」と歌っており、英語の歌?と思っていたのですが、正解は「キャンディー食べたい」という歌詞でした！(ちみ)

【どっちが大人?編】

買い物で私が悩んでいると『すごい可愛い！買おう！』『いいよ、どっちも買いなよ！』と、とにかく勧め上手。笑 たまに『もう、ボクが買ってあげるよ。買いたい？』と諭すような目で優しく言われます。ママのお金です。(とんとん)



TAP
してね

読者の皆さんのが、子みゅにていに載るかも？！
子みゅにていの感想を大募集中！

地域子育て支援拠点にて紙での投稿も可能です！



【飯能市 冬のイベント情報】

令和7年度 子育て講演会（家族・支援者向け）
『子どもの問題行動は「逆にこうする」で治す』

「ゲームの時間を守らない」「すぐにケンカする」
「怒られてうそをつく」
⇒「逆に〇〇する」で解決策が見つかります

講師 美和健太郎氏（公認心理師・臨床心理士）

日時：令和8年1月31日（土）10：00～12：00

対象：15歳以下の子どもをもつ保護者、子どもと関わりのある方

場所：子育て総合センター（山手町19-4）

定員：30名程度（申込順・就学前の子どもの保育あり）

申込：12/10(水)から子育て総合センターへ

メール：kosodate@city.hanno.lg.jp

Tel：042-978-8415



トーベ・ヤンソンあけぼの子どもの森公園

【みんなでアフリカのタイコをたたこう！】

日時：11/23(日) 13：30～14：15 <申し込み不要、直接会場へ>



【ほのぼのクリスマスコンサート】

～駿河台大学吹奏楽部による～

日時：12/13(土)14：00～14：50 <申し込み不要、直接子ども劇場へ>
※劇場内での観覧は先着50人まで。

【クリスマスコンサート】

出演：齋藤ちゃくら氏(ミュージシャン)

日時：12/21日(日)14:00～14:50 <申し込み不要、直接子ども劇場へ>
※劇場内での観覧は先着70人まで。



それぞれTAPしてみて

発 行：飯能市こども支援部こども支援課 令和7年11月
連絡先：〒357-0031 飯能市山手町19-4 飯能市子育て総合センター
電 話：042-978-8415 E-mail:kosodate@city.hanno.lg.jp

