

2024年度版

# 子育てに苦しさを感じている親のための

## 母親 MY TREE ペアレンツ・プログラム®



子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。  
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。  
そんなあなたを大切にするプログラムです。  
参加者の秘密は厳守されます。  
安心してご参加ください。お待ちしております。



### ☆ 日程・内容

(毎週 水曜日) 13:30~15:30	プログラムの内容
2024年 9月11日(水)	<事前面接>個人面接
9月18日(水)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
9月25日(水)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
10月 2日(水)	3. わたしのエンパワメント
10月 9日(水)	4. 怒りの仮面
10月16日(水)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月23日(水)	6. 体罰の6つの問題
10月30日(水)	<中間面接>個人面接
11月 6日(水)	7. 気持ちを聴く
11月13日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月20日(水)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
11月27日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月 4日(水)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12月11日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月18日(水)	13. MY TREE 終了のセレモニー
12月25日(水)	<終了時面接>個人面接
2025年 3月12日(水)	<同窓会>3ヶ月後
2026年 1月	<同窓会>1年後

募集人数 : 10名 参加費 : 無料

保育 : 無料(事前の申し込みが必要)

会場 : ウィリング横浜 9階 和室

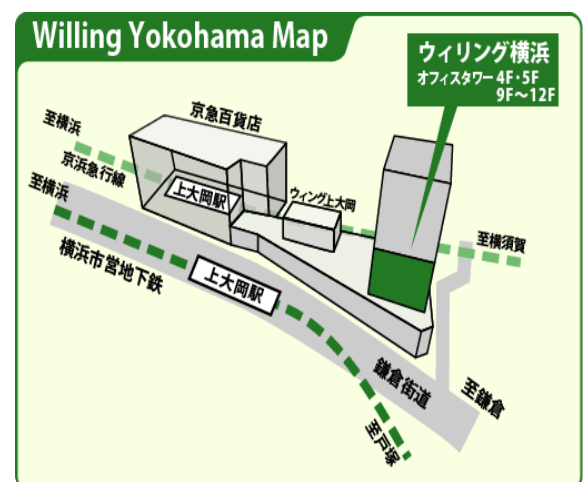
横浜市港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内

最寄駅 : 京浜急行/市営地下鉄「上大岡」駅下車 徒歩3分

【主催】 グループ・ナイス (NIS)

【申込・問合せ先】 080-5450-6335 [groupnis2013@gmail.com](mailto:groupnis2013@gmail.com)

【担当】 澤谷 (さわたに)



\* プログラムの実施は、MY TREE ペアレンツ・プログラム®専門スタッフが担当します。