

子育てに苦しさを感じている親のための

2020年度

MY TREEペアレンツ・プログラム



「子育てにしんどさを感じている」「気がつけば子どもをたたいている」
 「子どもを無視してしまう」「このままではどうになってしまうのかとても不安」
 そんなあなたを大切にするプログラムです。少人数での語り合いを中心とした、
 支え合いのグループです。
 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 全13回＋個別面接3回・同窓会

毎週木曜日(一部変更があります) 10:30 ~ 13:00	プログラムの内容
8/20日(木)、8/31(月)、9/9(水)	<事前面接>
9月10日(木)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
9月17日(木)	2 安心な出会いの場：わたしの木
9月24日(木)	3 わたしのエンパワメント
10月 1日(木)	4 怒りの仮面
10月 8日(木)	5 感情コントロールの方法
10月15日(木)	6 体罰の6つの問題
10月22日(木)/23日(金)	<中間面接>
10月29日(木)	7 気持ちを聴く
11月 5日(木)	8 気持ちを語る
11月12日(木)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11月20日(金)	10 自分をほめる、子どもをほめる
11月26日(木)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12月 3日(木)	12 もっと楽しつけの方法
12月10日(木)	13 MY TREE
12月17日(木)/24日(木)	<終了時面接>
2021年 3月11日(木)	同窓会

募集人数：10名

参加費：無料(保育/無料 事前相談のうえ申込みが必要)

場所：奈良県社会福祉総合センター(近鉄橿原線「畝傍御陵前」駅より徒歩約3分)

申込方法：E-mail、SMSにて住所、氏名、電話番号を明記の上、下記へお申し込み下さい。後日、電話にてMY TREEのスタッフより連絡致します。

【申し込み・問合せ先】

・子育て支援サークル 野の花ほっとスペース

nonohana-hotsp@kcn.jp

090-3716-1854

・MY TREE 奈良グループ mytree.nara@ezweb.ne.jp

090-7553-6405

この事業は、子育て支援サークル野の花ほっとスペースが「奈良県共同募金会助成金」および「親切会」の交付を受けて主催します。

*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。

