

# 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っている」  
「子どもを無視してしまう」「このままではどう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

～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～  
習志野市共催 千葉県後援

| (毎週 木 曜日) 12:00～14:30 | プログラムの内容                |
|-----------------------|-------------------------|
| 2020年 10月 22日 (木)     | <事前面接> 個人面接             |
| 2020年 10月 29日 (木)     | 1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク |
| 2020年 11月 5日 (木)      | 2 安心な出会いの場：わたしの木        |
| 2020年 11月 12日 (木)     | 3 わたしのエンパワメント           |
| 2020年 11月 19日 (木)     | 4 怒りの仮面                 |
| 2020年 11月 26日 (木)     | 5 感情コントロールの方法           |
| 2020年 12月 3日 (木)      | 6 体罰の6つの問題              |
| 2020年 12月 10日 (木)     | <中間面接> 個人面接             |
| 2020年 12月 17日 (木)     | 7 気持ちを聴く                |
| 2021年 1月 7日 (木)       | 8 気持ちを語る                |
| 2021年 1月 14日 (木)      | 9 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除      |
| 2021年 1月 21日 (木)      | 10 自分をほめる、子どもをほめる       |
| 2021年 1月 28日 (木)      | 11 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ  |
| 2021年 2月 4日 (木)       | 12 もっと楽しつけの方法           |
| 2021年 2月 18日 (木)      | 13 MY TREE              |
| 2021年 2月 25日 (木)      | <終了時面接> 個人面接            |
| 2021年 5月 13日 (木)      | 同窓会                     |

- 募集人数 : 10名
- 参加費 : 無料
- 保育 : 無料 (要事前申込み)
- 場所 : プラッツ習志野  
(京成線「京成大久保駅」より徒歩1分)  
習志野市本大久保3-8-19

- 申し込み・お問い合わせ先 :  
習志野市 こども部 子育て支援課  
047-453-7322 (受付時間: 平日9:00-17:00)

- 申込方法 :  
2020年7月1日より申し込み受付を開始いたします。

氏名、電話番号をお伝えください。  
後日、MY TREEちばグループスタッフ(担当:田岡)より連絡いたします。



