

子育てに苦しさを感じている親のための

2021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
2021年 9月 16日 (木)	<事前面接> 個人面接
2021年 9月 30日 (木)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
2021年 10月 7日 (木)	2 安心な出会いの場：わたしの木
2021年 10月 14日 (木)	3 わたしのエンパワメント
2021年 10月 21日 (木)	4 怒りの仮面
2021年 10月 28日 (木)	5 感情コントロールの方法
2021年 11月 4日 (木)	6 体罰の6つの問題
2021年 11月 11日 (木)	<中間面接> 個人面接
2021年 11月 18日 (木)	7 気持ちを聴く
2021年 11月 25日 (木)	8 気持ちを語る
2021年 12月 2日 (木)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
2021年 12月 9日 (木)	10 自分をほめる、子どもをほめる
2021年 12月 16日 (木)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
2022年 1月 13日 (木)	12 もっと楽しつけの方法
2022年 1月 20日 (木)	13 MY TREE
2022年 1月 27日 (木)	<終了時面接> 個人面接
2022年 3月 3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 : 習志野市実籾コミュニティホール
京成実籾駅北口より徒歩3分
(習志野市実籾5-3-20)

- 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 (平日9時-17時)

- 申込方法 :
2021年6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ちばスタッフ(担当:田岡)より連絡いたします。

