

2021年度

## 子育てに苦しさを感じている親のための

## 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だいている」「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。

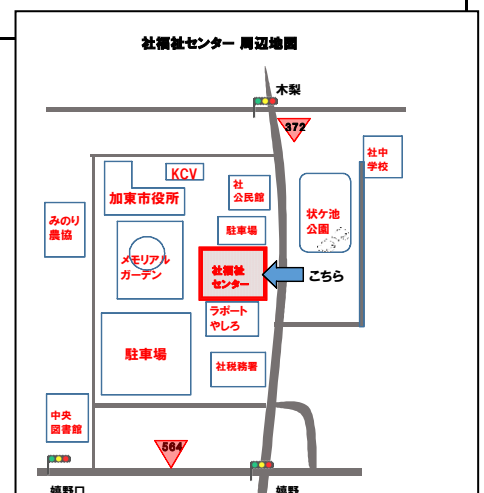
参加者の秘密は厳守されます。安心してご参加ください。



## ☆日程・内容

	毎週水曜日 午前 10~12 時	プログラムの内容
	8月	<事前面接>
1	9月1日	安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
2	9月8日	安心な出会いの場：わたしの木
3	9月15日	わたしのエンパワメント
4	9月22日	怒りの仮面
5	9月29日	感情コントロールの方法
6	10月6日	体罰の6つの問題
	10月12日~15日	<中間面接>
7	10月20日	気持ちを聴く
8	10月27日	気持ちを語る
9	11月10日	自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
10	11月17日	自分をほめる、子どもをほめる
11	11月24日	母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12	12月1日	もっと楽なしつけの方法
13	12月8日	MY TREE
	12月13日~17日	<終了時面接>
	2022年3月2日	同窓会

募集人数 10名程度  
 申込締切 2021年7月30日(金)  
 参加費 無料  
 保育 無料(事前申し込みが必要)  
 テキスト 「しつけと体罰」「気持ちの本」  
 計3,190円(税込) 購入・貸与、どちらでも可能です。  
 場 所 社福祉センター  
 〒673-1431 兵庫県加東市社 26 番地  
 申込方法 電話にて受付けます。面接後、参加の可否をご連絡します。  
 申し込み・問い合わせ先 加東市役所 福祉総務課 家庭児童相談室  
 TEL 0795-43-0441(直通)  
 FAX 0795-42-6862



\* 今後新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日時場所等の変更があります。