

# 子育てに苦しさを感じている親のための

2021年度

## MY TREE パレンツ・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」「このままではどうなってしまうのかとても不安」  
そんなあなたを大切に作るプログラムです。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

(毎週金曜日)10:15~12:15	プログラムの内容
2021年8月18日(金)・9月1日(金)	<事前面接>
1 9月24日(金)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
2 10月1日(金)	2 安心な出会いの場：わたしの木
3 10月8日(金)	3 わたしのエンパワメント
4 10月15日(金)	4 怒りの仮面
5 10月22日(金)	5 感情コントロール
6 10月29日(金)	6 体罰の6つの問題
11月5日(金)	<中間面接>
7 11月12日(金)	7 気持ちを聴く
8 11月19日(金)	8 気持ちを語る
9 11月26日(金)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
10 12月3日(金)	10 自分をほめる、子どもをほめる
11 12月10日(金)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12 12月17日(金)	12 もっと楽しつけの方法
13 12月24日(金)	13 MY TREE
2022年1月7日(金)	<終了時面接>
3月18日(金)	同窓会①
	同窓会②

募集人数：10名

参加費：無料

保育：無料(事前申込みが必要です)

場所：京都府家庭支援総合センター

(京都市東山区清水四丁目185-1)

・京阪電車「清水五条」下車 徒歩15分

・京都市バス・京阪バス「五条坂」下車 徒歩2分

申込方法：①関連機関からの申し込み。

②当事者からの直接申し込み。

申し込み・問い合わせ先：

京都府家庭支援総合センター

相談・判定課 寄り添い支援チーム

TEL 075-531-9650

(プログラムの実施は、MY TREE パレンツ・プログラム®専門スタッフが担当します)

