

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。お待ちしております。



★ 日程・内容

(毎週金曜日) 9:45~12:15		プログラムの内容
初回		<事前面接>
1	2021年9月10日(金)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
2	9月17日(金)	2 安心な出会いの場：わたしの木
3	9月24日(金)	3 わたしのエンパワメント
4	10月1日(金)	4 怒りの仮面
5	10月8日(金)	5 感情コントロール
6	10月15日(金)	6 体罰の6つの問題
		<中間面接>
7	10月29日(金)	7 気持ちを聴く
8	11月5日(金)	8 気持ちを語る
9	11月12日(金)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
10	11月26日(金)	10 自分をほめる、子どもをほめる
11	12月3日(金)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12	12月10日(金)	12 もっと楽しつけの方法
13	12月17日(金)	13 MY TREE
		<終了時面接>
	2022年3月18日(金)	同窓会

募集人数：10名

参加費：無料

保育：無料。事前申込みが必要

場所：パルティとちぎ男女共同参画センター
 (宇都宮市野沢町4番地1)

申込方法：電話でお申し込みください 0288-21-2119

※はじめに電話で個人面接の予約を入れてください。

(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。)

申し込み・問い合わせ先

認定 NPO 法人だいじょうぶ

〒321-1261 栃木県日光市今市 1659-10

子どもと親の相談室(だいじょうぶ事務局)

TEL: 0288-21-2119/FAX: 0288-22-7294

