

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

(毎週火曜日)12:00~14:00	プログラムの内容
2021年 8月中で調整	<事前面接>
9月 14日(火)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
9月 21日(火)	2 安心な出会いの場：わたしの木
9月 28日(火)	3 わたしのエンパワメント
10月 5日(火)	4 怒りの仮面
10月 12日(火)	5 感情コントロール
10月 19日(火)	6 体罰の6つの問題
10月 26日(火)	<中間面接>
11月 2日(火)	7 気持ちを聴く
11月 9日(火)	8 気持ちを語る
11月 16日(火)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11月 30日(火)	10 自分をほめる、子どもをほめる
12月 7日(火)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12月 14日(火)	12 もっと楽しつけの方法
12月 21日(火)	13 MY TREE
2022年 1月 11日(火)	<終了時面接>
2022年 3月	同窓会①
2023年 3月	同窓会②

募集人数：10名
 参加費：無料(テキスト「しつけと体罰」「気持ちの本」代金)
 保育：有(無料)
 場所：アフターケア相談所ゆずりは
 (国分寺市本多 1-13-13)
 中央線・西武国分寺線・西武多摩湖線
 「国分寺駅」北口より徒歩7分

申込方法：
 電話 042-315-6738 または
 メール acyuzuriha@gmail.com に①お名前 ②電話番号
 を明記し、お申し込みください。追ってお電話いたします。
 (プログラムの実施は、MY TREE パレンツ・プログラム®の専任スタッフが担当します)
 担当：高橋亜美 広瀬朋美 矢嶋桃子



地図

