

# 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

日程（毎週月曜日） 10:00～12:30	プログラムの内容
8月に実施	<事前面接>
2021年 9月 6日(月)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
13日(月)	2 安心な出会いの場：わたしの木
27日(月)	3 わたしのエンパワメント
10月 4日(月)	4 怒りの仮面
18日(月)	5 感情のコントロールの方法
11日(月)	6 体罰の6つの問題
25日(月)	<中間面接>
11月 1日(月)	7 気持ちを聴く
8日(月)	8 気持ちを語る
15日(月)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
22日(月)	10 自分をほめる、子どもをほめる
29日(月)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12月 6日(月)	12 もっと楽なしつけの方法
13日(月)	13 MY TREE
20日(月)	<終了時面接>
2022年 3月 28日(月)	同窓会①

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：富田林市立人権文化センター（近鉄長野線「富田林」駅から徒歩5分）

申込方法：電話またはFAXにて下記へお申し込み下さい。

住所、氏名、電話番号、保育の利用の有無をお伝え下さい。

後日、電話にてMY TREEのスタッフより連絡致します。

（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：

富田林市人権協議会 電話 0721-24-3700 FAX0721-25-5952



この事業は、富田林市より富田林市人権協議会が事業委託を受けて実施します。