

2022 度

母親

子育てに苦しさを感じている親のための MY TREE パレンツ・プログラム®



子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。

そんなあなたを大切にするプログラムです。
参加者の秘密は厳守されます。



☆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>
9 月 7 日	1. 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ボディワーク
9 月 1 4 日	2. 安心な出会いの場：わたしの木（止観瞑想）
9 月 2 1 日	3. わたしのエンパワメント
9 月 2 8 日	4. 怒りの仮面
1 0 月 5 日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
1 0 月 1 2 日	6. 体罰の 6 つの問題
1 0 月 1 7 日～21 日	<中間面接>
1 0 月 2 6 日	7. 気持ちを聴く
1 1 月 2 日	8. 気持ちを語る I メッセージ
1 1 月 9 日	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
1 1 月 1 6 日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
1 1 月 3 0 日	11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
1 2 月 7 日	12. 体罰に代わる 1 0 のしつけの方法 宣言
1 2 月 1 4 日	13. MY TREE 終了のセレモニー
1 2 月 1 9 日～23 日	<終了時面接>
2 0 2 3 年 3 月 8 日	同窓会

募集人数 10 名程度
 申込締切 2022 年 7 月 2 9 日(金)
 参加費 無料
 保育料 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。

