

2022(R4)

## 子育てに苦しさを感じている親のための

母親

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。安心してご参加ください。お待ちしております。

### ☆ 日程・内容

(隔週火曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2022(R4)年 9月6日(火)・8(木)	<事前面接> 個人面談 ※どちらか1日のみ※
10月 4日(火)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
10月18日(火)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
11月 1日(火)	3. わたしのエンパワメント
11月15日(火)	4. 怒りの仮面
11月29日(火)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
12月 6日(火)	6. 体罰の6つの問題
12月13日(火)・14日(木)	<中間面接> 個人面談 ※どちらか1日のみ※
12月20日(火)	7. 気持ちを聴く
2023年 1月10日(火)	8. 気持ちを語る I メッセージ
1月24日(火)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2月 7日(火)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2月14日(火)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2月28日(火)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
3月 7日(火)	13. MY TREE 終了のセレモニー
3月14日(火)・16日(木)	<終了時面接> 個人面談 ※どちらか1日のみ※
6月、9月	<同窓会> 3ヶ月後、6ヶ月後

(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。)

募集人数 : 10名

会 場 : 草津市立市民交流プラザ(会場への連絡はご遠慮下さい)

参加費 : 無料

(草津市野路 1-15-5 フェリエ南草津 5F)

保 育 : 無料。事前申込みが必要。

申込方法 : メールまたはお電話にてご連絡下さい。  
こちらから折り返し連絡致します。

<申込み・お問合せ>

MY TREE しが ☎ : [mytree.shiga@gmail.com](mailto:mytree.shiga@gmail.com)

☎ : 050-5362-4393



本チラシは、一般財団法人滋賀県民間福祉振興財団様からの助成を受けて作成しています