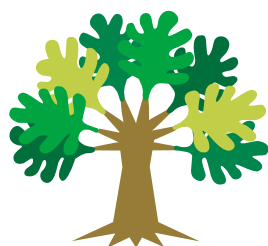


# 子育てに苦しさを感じている親のための

2022年度

## 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

(毎週火曜日)12:00~14:00	プログラムの内容
2022年 9月 6日	<事前面接>個人面接
9月 20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 27日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
10月 4日	3. わたしのエンパワメント
10月 11日	4. 怒りの仮面
10月 18日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月 25日	6. 体罰の6つの問題
11月 1日	<中間面接>個人面接
11月 8日	7. 気持ちを聴く
11月 15日	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月 22日	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
11月 29日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月 6日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12月 13日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月 20日	13. MY TREE 終了のセレモニー
2023年 1月 10日	<終了時面接>個人面接
2023年 3月 7日、 2024年 3月 12日	<同窓会>3ヶ月後、6ヶ月後



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 : 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

### 申し込み・問い合わせ先

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®  
専門スタッフが担当します。)

### 地図



担当 : 高橋亜美 広瀬朋美 佐藤優弥