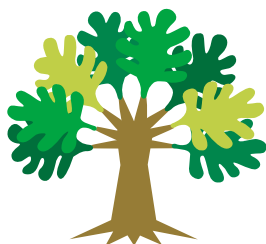


# 子育てに苦しさを感じている親のための

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

(月・火曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
	<事前面接>個人面接
2022年 8月 29日 (月)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
9月 6日 (火)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
12日 (月)	3. わたしのエンパワメント
20日 (火)	4. 怒りの仮面
26日 (月)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月 3日 (月)	6. 体罰の6つの問題
11日 (火)	<中間面接>個人面接
17日 (月)	7. 気持ちを聴く
24日 (月)	8. 気持ちを語る I メッセージ
31日 (月)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
11月 7日 (月)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
14日 (月)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
21日 (月)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
28日 (月)	13. MY TREE 終了のセレモニー
12月 5日 (月)	<終了時面接>個人面接
2023年 3月~4月頃	<同窓会>



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 パレンツ・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、河内長野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。