

2023 年度

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                    |
|------------------|-----------------------------|
| 2023 年 8 月       | <事前面接>                      |
| 9 月 6 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 13 日         | 2. 安心な出会いの場：わたしの木（止観瞑想）     |
| 9 月 20 日         | 3. わたしのエンパワメント              |
| 9 月 27 日         | 4. 怒りの仮面                    |
| 10 月 4 日         | 5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール      |
| 10 月 11 日        | 6. 体罰の6つの問題                 |
| 10 月 16 日~20 日   | <中間面接>                      |
| 10 月 25 日        | 7. 気持ちを聴く                   |
| 11 月 1 日         | 8. 気持ちを語る  メッセージ            |
| 11 月 8 日         | 9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除         |
| 11 月 15 日        | 10. 自分をほめる、子どもをほめる          |
| 11 月 22 日        | 11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ     |
| 11 月 29 日        | 12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言      |
| 12 月 6 日         | 13. MY TREE 終了のセレモニー        |
| 12 月 11 日~15 日   | <終了時面接>                     |
| 2024 年 3 月 13 日  | 同窓会                         |

募集人数 10 名程度

申込期間 2023 年 7 月 3 日（月）~7 月 31 日（月）

\*状況により延長する場合があります

参加費 無料

保育 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



