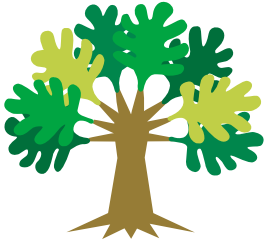


2023 年度

## 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

(毎週火曜日)12:00~14:00	プログラムの内容
2023年 9月 5日	<事前面接>個人面接
9月 19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 26日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
10月 3日	3. わたしのエンパワメント
10月 10日	4. 怒りの仮面
10月 17日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月 24日	6. 体罰の6つの問題
10月 31日	<中間面接>個人面接
11月 7日	7. 気持ちを聴く
11月 14日	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月 21日	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
11月 28日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月 5日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12月 12日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月 19日	13. MY TREE 終了のセレモニー
2024年 1月 9日	<終了時面接>個人面接
2024年 3月 5日 2025年 3月 12日	<同窓会>3ヶ月後 1年後



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約7分  
申し込み・問い合わせ先

メールにて①お名前②電話番号③お電話の可能な曜日や時間帯を  
明記してお申し込みください [acyuzuriha@gmail.com](mailto:acyuzuriha@gmail.com)

追って担当スタッフよりお電話いたします

担当：広瀬朋美 大塚摂子

