

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しているプログラムです。

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 水曜日 午前 10～12 時	プログラムの内容
2024 年 7 月～	<事前面接>
9 月 4 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 11 日	2. 安心な出会いの場：わたしの木（止観瞑想）
9 月 18 日	3. わたしのエンパワメント
9 月 25 日	4. 怒りの仮面
10 月 2 日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10 月 9 日	6. 体罰の 6 つの問題
10 月 15 日～18 日	<中間面接>
10 月 23 日	7. 気持ちを聴く
10 月 30 日	8. 気持ちを語る   メッセージ
11 月 6 日	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11 月 13 日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
11 月 20 日	11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
11 月 27 日	12. 体罰に代わる 10 のしつけの方法 宣言
12 月 4 日	13. MY TREE 終了のセレモニー
12 月 9 日～13 日	<終了時面接>
2025 年 3 月 5 日	同窓会

- 参加費 無料 \*保育(託児)を希望する場合は、事前申請が必要です。
- 募集人数 10 名程度
- 申込期間 ①第一次申込：2024 年 6 月 10 日（月）～6 月 28 日（金）  
\*加東市・加西市・西脇市・多可町に在住している方のみ  
②第二次申込：2024 年 7 月 1 日（月）～7 月 31 日（水）  
**※ 申込を 8 月 30 日（金）まで延長します**
- 実施場所 社福祉センター（加東市社 26 番地）
- 申込方法 電話又は来所  
\*事前面接(7,8月)を行い、参加の可否を決定します。
- 申込・問い合わせ先  
加東市役所 1 階 子育てスマイルセンター(加東市福祉総務課)  
TEL 0795-43-0441(直通)  
\*月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

