

子育てに苦しさを感じている親のための

2024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

(毎週金曜日) 10:00~12:30	プログラムの内容
	<事前面接>個人面接
2024年 9月13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20日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
9月27日	3. わたしのエンパワメント
10月4日	4. 怒りの仮面
10月11日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月18日	6. 体罰の6つの問題
	<中間面接>個人面接
11月1日	7. 気持ちを聴く
11月8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
	<終了時面接>個人面接
2025年 3月7日	<リユニオン>3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：パルティ とちぎ男女共同参画センター
(宇都宮市野沢町4番地1)
申込方法：電話でお申し込みください
0288-21-2119
*はじめに電話で個人面接の予約を入れてください。
(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

認定 NPO 法人だいじょうぶ
〒321-1261 栃木県日光市今市 1659-10
子どもと親の相談室(だいじょうぶ事務局)
TEL 0288-21-2119/FAX 0288-22-7294

