

2024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®



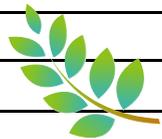
子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。
そんなあなたを大切にするプログラムです。

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 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
一般社団法人ととてって主催 習志野市委託事業 千葉県後援

| (毎週木曜日) 12:00~14:00 | プログラムの内容 |
|---------------------|-----------------------------|
| 2024年 9月26日 | <事前面接> 個人面接 |
| 2024年 10月 3日 | 1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク |
| 2024年 10月10日 | 2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想) |
| 2024年 10月17日 | 3. わたしのエンパワメント |
| 2024年 10月24日 | 4. 怒りの仮面 |
| 2024年 10月31日 | 5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール |
| 2024年 11月 7日 | 6. 体罰の6つの問題 |
| 2024年 11月14日 | <中間面接> 個人面接 |
| 2024年 11月21日 | 7. 気持ちを聴く |
| 2024年 11月28日 | 8. 気持ちを語る I メッセージ |
| 2024年 12月 5日 | 9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除 |
| 2024年 12月12日 | 10. 自分をほめる、子どもをほめる |
| 2024年 12月19日 | 11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ |
| 2025年 1月 9日 | 12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言 |
| 2025年 1月16日 | 13. MY TREE 終了のセレモニー |
| 2025年 1月23日 | <終了時面接> 個人面接 |
| 2025年 3月 6日 | <同窓会> 3ヶ月後 |



募集人数 : 10名 ※習志野市以外在住の方も参加可能です
参加費 : 無料 ※保育あり 無料 (要 事前申込み)
場 所 : 習志野市実籾コミュニティホール
☑京成実籾駅北口より徒歩3分 (習志野市実籾5-3-20)

会場地図



←参加申し込みは 左のQRコードからお願いします

【問い合わせ先】

一般社団法人ととてって MY TREEちばグループ
mytree.cb@gmail.com / 080-4800-2535

参加申し込み