

母親

子育てに苦しさを感じている親のための

2024 年度

MY TREE ペアレンツ・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
2024年 9月10日	<事前面接> 個人面接
9月17日	1. 安心な出会いの場: 目的、約束事、瞑想ボディアワーク
9月24日	2. 安心な出会いの場: わたしの木 (止観瞑想)
10月1日	3. わたしのエンパワメント
10月8日	4. 怒りの仮面
10月15日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月22日	6. 体罰の6つの問題
10月29日	<中間面接> 個人面接
11月5日	7. 気持ちを聴く
11月12日	8. 気持ちを語る メッセージ
11月19日	9. 自己肯定感: 否定的ひとり言の掃除
11月26日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月3日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12月10日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月17日	13. MY TREE 終了のセレモニー
2025年 1月7日	<終了時面接> 個人面接
2025年 3月4日 2026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
保育料: 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
明記しお申し込みください acyuzuriha@gmail.com

追って担当スタッフよりお電話いたします

担当: 矢嶋桃子 大塚摂子 宮川詠子

地図

