

2025年度

## 子育てに苦しさを感じている親のための

母親

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

| (毎週水曜日)10:00~12:00    | プログラムの内容                    |
|-----------------------|-----------------------------|
| 2025年 8月27日(水)・28日(木) | <事前面接>個人面接                  |
| 2025年 9月 10日(水)       | 1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク |
| 2025年 9月 17日(水)       | 2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)     |
| 2025年 9月 24日(水)       | 3. わたしのエンパワメント              |
| 2025年 10月 1日(水)       | 4. 怒りの仮面                    |
| 2025年 10月 8日(水)       | 5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール      |
| 2025年 10月 15日(水)      | 6. 体罰の6つの問題                 |
| 2025年 10月 22日(水)      | <中間面接>個人面接                  |
| 2025年 10月 29日(水)      | 7. 気持ちを聴く                   |
| 2025年 11月 5日(水)       | 8. 気持ちを語る I メッセージ           |
| 2025年 11月 12日(水)      | 9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除         |
| 2025年 11月 19日(水)      | 10. 自分をほめる、子どもをほめる          |
| 2025年 11月 26日(水)      | 11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ     |
| 2025年 12月 3日(水)       | 12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言      |
| 2025年 12月 10日(水)      | 13. MY TREE 終了のセレモニー        |
| 2025年 12月 17日(水)      | <終了時面接>個人面接                 |
| 2026年 3月 4日(水)        | <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 : 尼崎市南武庫之荘3-24-5 尼社協ほっと館

申込方法 : 下記問い合わせ先へご連絡ください。(ファックス・メールの方は名前と日中連絡の取れる電話番号をお書きください。)

申込期間 : 令和7年6月9日(月)午前9時~令和7年8月15日(金)午後5時

問合せ先 : 尼崎市社会福祉協議会

電話 06-4950-8862 ファックス 06-4950-8913

メール [kosodate@amasyakyo.jp](mailto:kosodate@amasyakyo.jp)

※この事業は、尼崎市社会福祉協議会が尼崎市より事業委託を受けて実施します。

※プログラムの実施は、MY TREE ペアレンツ・プログラム®専門スタッフが担当します。