

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 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

(毎週木または金曜日)10:30~12:30	プログラムの内容
9/4(木)、9/11(木)、9/19(金)のいずれか1日	<事前面接> 個人面接
2025年 9月25日(木)	1. 安心な出会いの場: 目的、約束事、瞑想ボディワーク
10月 2日(木)	2. 安心な出会いの場: わたしの木(止観瞑想)
10月 9日(木)	3. わたしのエンパワメント
10月16日(木)	4. 怒りの仮面
10月24日(金)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月30日(木)	6. 体罰の6つの問題
11月 6日(木)	<中間面接> 個人面接
11月13日(木)	7. 気持ちを聴く
11月21日(金)	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月28日(金)	9. 自己肯定感: 否定的ひとり言の掃除
12月 4日(木)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月11日(木)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2026年 1月 9日(金)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
1月16日(金)	13. MY TREE 終了のセレモニー
1月22日(木)	<終了時面接> 個人面接
3月12日(木)	<リユニオン>

募集人数 : 10名

参加費 : 無料(保育あり/無料 事前申込みが必要)

場所 : 奈良県社会福祉総合センター(近鉄橿原線「畝傍御陵前」駅より徒歩約3分)

申込方法 : QRコードからお申し込みください。

後日、電話にて連絡致します。

※事前面接を行い、参加の可否を決定します。

### 【問い合わせ先】

子育て支援サークル 野の花まっとスペース

Email: [nonohana-hotspot@kcn.jp](mailto:nonohana-hotspot@kcn.jp)

TEL : 090-3716-1854・090-8379-1329



この事業は、子育て支援サークル 野の花まっとスペースが  
「社会福祉法人 奈良県共同募金会」の助成を受けて開催します。

