

2025(R7)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、少人数によるグループプログラムです。
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

(隔週火曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2025(R7)年 9月 9日(火)・11(木)	<事前面接> 個人面談
9月16日(火)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
9月30日(火)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
10月14日(火)	3. わたしのエンパワメント
10月28日(火)	4. 怒りの仮面
11月 4日(火)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
11月18日(火)	6. 体罰の6つの問題
12月 2日(火)	<中間面接> 個人面談
12月16日(火)	7. 気持ちを聴く
12月23日(火)	8. 気持ちを語る I メッセージ
2026(R8)年 1月13日(火)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
1月27日(火)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2月10日(火)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2月24日(火)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
3月10日(火)	13. MY TREE 終了のセレモニー
3月17日(火)	<終了時面接> 個人面談
7月 7日(火)・10月 6日(火)	<リユニオン> 3ヶ月後、6ヶ月後

(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。)

募集人数 : 10名

会 場 : 草津市立市民交流プラザ(会場への連絡はご遠慮下さい)

参加費 : 無料

(草津市野路 1-15-5 フェリエ南草津 5F)

保 育 : 無料(事前申込みが必要です)

申込方法 : メールまたはお電話にてご連絡下さい。
こちらから折り返し連絡致します。

<申込み・お問合せ>

MY TREE しが ☎ : mytree.shiga@gmail.com

☎ 050-1808-4393

