

2022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

(毎週金曜日) 9:45~12:15	プログラムの内容
	<事前面接> 個人面接
2022年 9月 9日	1. 安心な出会いの場: 目的、約束事、瞑想ボディワーク
16日	2. 安心な出会いの場: わたしの木(止観瞑想)
30日	3. わたしのエンパワメント
10月 7日	4. 怒りの仮面
14日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
21日	6. 体罰の6つの問題
	<中間面接> 個人面接
28日	7. 気持ちを聴く
11月 4日	8. 気持ちを語る I メッセージ
11日	9. 自己肯定感: 否定的ひとり言の掃除
25日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月 2日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
9日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
16日	13. MY TREE 終了のセレモニー
	<終了時面接> 個人面接
2023年 3月 10日	<同窓会> 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 : パルティ とちぎ男女共同参画センター  
 (宇都宮市野沢町4番地1)  
 申込方法 : 電話でお申し込みください  
 0288-21-2119  
 \*はじめに電話で個人面接の予約を入れてください。  
 (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。)



### 申し込み・問い合わせ先

認定 NPO 法人だいじょうぶ  
 〒321-1261 栃木県日光市今市 1659-10  
 子どもと親の相談室 (だいじょうぶ事務局)  
 TEL 0288-21-2119/FAX 0288-22-7294