

子育てに苦しさを感じている親のための

2023年度

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
2023年 9月15日	1. 安心な出会いの場: 目的、約束事、瞑想ボディワーク
9月22日	2. 安心な出会いの場: わたしの木(止観瞑想)
9月29日	3. わたしのエンパワメント
10月6日	4. 怒りの仮面
10月13日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月20日	6. 体罰の6つの問題
	<中間面接> 個人面接
10月27日	7. 気持ちを聴く
11月10日	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月17日	9. 自己肯定感: 否定的ひとり言の掃除
11月24日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月1日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12月8日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月15日	13. MY TREE 終了のセレモニー
	<終了時面接> 個人面接
2024年 3月15日	<同窓会> 3ヶ月後

募集人数 : 10名
参加費 : 無料
保育 : 無料。事前申し込みが必要。
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

