

子育てに苦しさを感じている親のための

2019 年度

MY TREE パレンツ・プログラム



「子育てにしんどさを感じている」「気がつけば子どもをたたいている」
 「子どもを無視してしまう」「このままではどうなってしまうのかとても不安」
 そんなあなたを大切にするプログラムです。少人数での語り合いを中心とした、
 支え合いのグループです。

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

(毎週火曜日) 13:30~16:00		プログラムの内容
初回		<事前面接>
1	2019年9月10日(火)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想・ボディワーク
2	9月17日(火)	2 安心な出会いの場：私の木、I メッセージ
3	9月24日(火)	3 わたしのエンパワメント
4	10月1日(火)	4 怒りの仮面
5	10月8日(火)	5 感情制御
6	10月15日(火)	6 体罰の6つの問題
		<中間面接>
7	10月29日(火)	7 気持ちを聴く
8	11月5日(火)	8 気持ちを語る
9	11月12日(火)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
10	11月19日(火)	10 自分をほめる、子どもをほめる
11	12月3日(火)	11 母親らしさ 父親らしさ(母親グループバージョン)
12	12月10日(火)	12 もっと楽しつけの方法
13	12月17日(火)	13 MY TREE セレブレーション
		<終了時面接>
	2020年3月17日(火)	同窓会

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：とちぎ福祉プラザ（宇都宮市若草1-10-6）

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

