

# 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

(毎週火曜日)10:30~12:30 ※12月13日のみ水曜日	プログラムの内容
2023年 8月22日(火)/23日(水) 29日(火)	<事前面接> 個人面接
2023年 9月 5日(火)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
2023年 9月12日(火)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2023年 9月19日(火)	3. わたしのエンパワメント
2023年 9月26日(火)	4. 怒りの仮面
2023年10月 3日(火)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2023年10月10日(火)	6. 体罰の6つの問題
2023年10月17日(火)/18日(水)	<中間面接> 個人面接
2023年10月24日(火)	7. 気持ちを聴く
2023年11月 7日(火)	8. 気持ちを語る I メッセージ
2023年11月14日(火)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2023年11月21日(火)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2023年12月 5日(火)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2023年12月13日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2023年12月19日(火)	13. MY TREE 終了のセレモニー
2024年 1月 9日(火)/10日(水)	<終了時面接> 個人面接
2024年 3月 5日(火)	<同窓会>

募集人数 : 10名

参加費 : 無料

保育 : 無料(事前申込みが必要です。)

場所 : 埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)

主催・問い合わせ先:埼玉県南児童相談所

家族・自立支援担当 中根・宮城 電話048(262)4152

申込方法 : 電話で下記各児童相談所のMY TREE 担当者にお申込み下さい。

後日、管轄の児童相談所にて面談があります。

その後、参加していただけるかのお返事をいたします。

(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)

申し込み先(平日の8:30~18:15 さいたま市児童相談所は8:30~18:00)

中央児童相談所:048(775)4152 南児童相談所 :048(262)4152

川越児童相談所:049(223)4152 所沢児童相談所:04(2992)4152

熊谷児童相談所:048(521)4152 越谷児童相談所:048(975)4152

草加児童相談所:048(920)4152

さいたま市北部児童相談所:048(711)3917 さいたま市南部児童相談所048(711)2489

