

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 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

(毎週水曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2023年 8月2日(水)・3日(木)	<事前面接>個人面接
2023年 9月 6日(水)	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 13日(水)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2023年 9月 20日(水)	3. わたしのエンパワメント
2023年 9月 27日(水)	4. 怒りの仮面
2023年 10月 4日(水)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2023年 10月 11日(水)	6. 体罰の6つの問題
2023年 10月 18日(水)	<中間面接>個人面接
2023年 10月 25日(水)	7. 気持ちを聴く
2023年 11月 1日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
2023年 11月 8日(水)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2023年 11月 15日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2023年 11月 22日(水)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2023年 11月 29日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2023年 12月 6日(水)	13. MY TREE 終了のセレモニー
2023年 12月 13日(水)	<終了時面接>個人面接
2024年 3月 6日(水)	<同窓会>3ヶ月後、6ヶ月後

募集人数 : 10名程度

対象者 : 市内在住で子育てに苦しさを感じている女性、全日程(プログラム17回)に参加できる方
※問い合わせの結果、本プログラム対象者とならない場合があります。

参加費 : 無料

保育 : 無料(事前申込み制)

場所 : 尼崎市南武庫之荘3-24-5 尼社協ほっと館

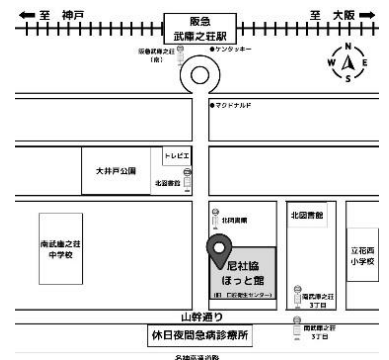
申込方法 : 下記問い合わせ先へご連絡ください。(ファックス、メールの方は
名前と日中連絡の取れる電話番号をお書きください。)

申込期間 : 令和5年6月12日(月)午前9時~令和5年7月18日(火)午後5時

問合せ先 : 社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会

電話 06-4950-8862 ファックス 06-4950-8913

メール kosodate@amasyakyo.ne.jp



※ この事業は、尼崎市社会福祉協議会が尼崎市より事業委託を受けて実施します。
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。

【主催 尼崎市子どもの育ち支援センター】