

子育てに苦しさを感じている親のための

2019年度 MY TREE ペアレンツ・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」「このままではどうに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（毎週水曜日 13:30～15:30）全 13回＋個別面接3回 & 同窓会2回

回数	日程	プログラムの内容
1	2019年 8月21日(水)	<事前面接>
2	2019年 8月28日(水)	1. 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想・ホドワーク
3	9月 4日(水)	2. 安心な出会いの場：私の木、Iメッセージ
4	9月11日(水)	3. わたしのエンパワメント
5	9月18日(水)	4. 怒りの仮面
6	9月25日(水)	5. 感情制御
7	10月 2日(水)	6. 体罰の6つの問題
8	10月16日(水)	<中間面接>
9	10月23日(水)	7. 気持ちを聴く
10	10月30日(水)	8. 気持ちを語る
11	11月 6日(水)	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
12	11月13日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
13	11月20日(水)	11. 母親らしさ 父親らしさ(母親グループバージョン)
14	11月27日(水)	12. もっと楽しつけの方法
15	12月 4日(水)	13. MY TREE セレブレーション
16	12月11日(水)	<終了時面接>
17	2020年 3月	同窓会Ⅰ
18	2021年 12月	同窓会Ⅱ

募集人数 : 10名

参加費 : 無料(含テキスト代・保育費)

*テキストは「しつけと体罰」「気持ちの本」を使用
 (いずれも 森田ゆり著 童話館出版)

会場 : ウィリング横浜 会議室Ⅱ

横浜市港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内

最寄駅 : 京浜急行/市営地下鉄「上大岡」駅下車 徒歩3分

【主催】: グループ・ナイス

【申込・問合せ先】: 080-5450-6335 groupnis2013@gmail.com

【担当】: 澤谷(さわたに)

*このプログラムの実践はMY TREE ペアレンツ・プログラム専門スタッフが担当します。

*本年度のプログラムは、NPO 法人 Living in Peace 主催のクラウドファンディングを通じて集められた寄付により実践します。

