

# 子育てに苦しさを感じている親のための

2024 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

10:30 ~ 13:00	プログラムの内容
9/5(木)、9/12(木)、9/19(木)	<事前面接> 個人面接
9月 27日(金)	1. 安心な出会いの場: 目的、約束事、瞑想ボディワーク
10月 3日(木)	2. 安心な出会いの場: わたしの木(止観瞑想)
10月 10日(木)	3. わたしのエンパワメント
10月 17日(木)	4. 怒りの仮面
10月 24日(木)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月 31日(木)	6. 体罰の6つの問題
11月 7日(木)	<中間面接> 個人面接
11月 13日(水)	7. 気持ちを聴く
11月 20日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月 28日(木)	9. 自己肯定感: 否定的ひとり言の掃除
12月 5日(木)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月 12日(木)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2024年 1月 9日(木)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
1月 16日(木)	13. MY TREE 終了のセレモニー
1月 23日(木)	<終了時面接> 個人面接
3月 13日(木)	<リユニオン> 3ヶ月後

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 : 奈良県社会福祉総合センター(近鉄橿原線「畝傍御陵前」駅より徒歩約3分)  
申込方法 : E-mail、SMS にて住所、氏名、電話番号を明記の上、下記へお申し込み下さい。後日、電話にて MY TREE のスタッフより連絡致します。

## 【申し込み・問合せ先】

子育て支援サークル 野の花まっとスペース

Email: [nonohana-hotspace@kcn.jp](mailto:nonohana-hotspace@kcn.jp)

TEL : 090-3716-1854 ・ 090-8379-1329

この事業は、子育て支援サークル野の花まっとスペースが  
「社会福祉法人 奈良県共同募金会」の助成を受けて開催します。



\*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。