

# 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

(毎週水曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2024年 8月1日(木)・2日(金)	<事前面接> 個人面接
2024年 9月 18日(水)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
2024年 9月 25日(水)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2024年 10月 2日(水)	3. わたしのエンパワメント
2024年 10月 9日(水)	4. 怒りの仮面
2024年 10月 16日(水)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2024年 10月 23日(水)	6. 体罰の6つの問題
2024年 10月 30日(水)	<中間面接> 個人面接
2024年 11月 6日(水)	7. 気持ちを聴く
2024年 11月 13日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
2024年 11月 20日(水)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2024年 11月 27日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2024年 12月 4日(水)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2024年 12月 11日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2024年 12月 18日(水)	13. MY TREE 終了のセレモニー
2024年 12月 25日(水)	<終了時面接> 個人面接
2025年 3月 5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

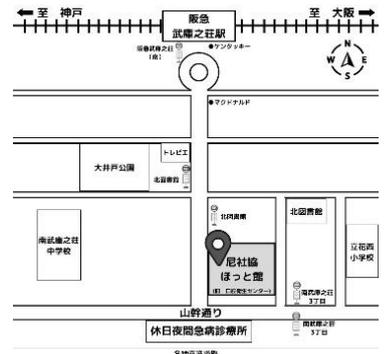
申込方法 : 下記問い合わせ先へご連絡ください。(ファックス、メールの方は  
名前と日中連絡の取れる電話番号をお書きください。)

申込期間 : 令和6年6月10日(月)午前9時~令和6年9月11日(水)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.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 パレンツ・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】