

2024年度

子育てに苦しさを感じている親のための

父親 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

(毎週土曜日)13:30~15:30		プログラムの内容
2025年	1月18日	<事前面接>個人面接
	2月15日	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
	2月22日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
	3月15日	3. ステップ in サークル→エンパワメント
	3月22日	4. 怒りの仮面
	3月29日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
	4月19日	6. 体罰の6つの問題
	4月26日	<中間面接>個人面接
	5月17日	7. 気持ちを聴く
	5月24日	8. 気持ちを語る I メッセージ
	5月31日	9. 泣く力は生きる力
	6月21日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
	6月28日	11. 家族えん会議ミニ版
	7月19日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
	7月26日	13. MY TREE 終了のセレモニー
	8月 2日	<終了時面接>個人面接
	10月18日	<リユニオン>3ヶ月後
2026年	10月17日	<リユニオン>1年後



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：新宿御苑駅より徒歩4分の会場。面接決定後に詳細お知らせします。
申込方法：メールにて①お名前②お電話番号
③お電話の可能な曜日や時間帯を明記しお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先：mytree.tokyo.f@gmail.com
担当：大塚・網谷・広瀬・河西