

子育てに苦しさを感じている親のための

2025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

(火曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2025年 5月 27日・28日	<事前面接>個人面接
6月 3日(火)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
10日(火)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
17日(火)	3. わたしのエンパワメント
24日(火)	4. 怒りの仮面
7月 1日(火)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
8日(火)	6. 体罰の6つの問題
15日(火)	<中間面接>個人面接
22日(火)	7. 気持ちを聴く
29日(火)	8. 気持ちを語る I メッセージ
8月 5日(火)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
19日(火)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
26日(火)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
9月 2日(火)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
9日(火)	13. MY TREE 終了のセレモニー
16日(火)	<終了時面接>個人面接
12月 9日(火)	<3か月後リユニオン>
2026年 3月 10日(火)	<6か月後リユニオン>



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：富田林市立多文化共生人権プラザ
(近鉄長野線「富田林」駅から徒歩5分)

申込方法：電話またはFAXにて下記へお申し込み下さい。
氏名、電話番号、保育の利用の有無をお伝え下さい。
後日、MY TREE のスタッフより電話連絡致します。

プログラムの実施は、MY TREE 専門スタッフが担当します。
申し込み・問い合わせ先

富田林市人権協議会 TEL 0721-24-3700 FAX 0721-25-5952

この事業は、富田林市、河内長野市、羽曳野市より富田林市人権協議会が事業委託を受けて実施します。

