

子育てに苦しさを感じている親のための

2025 年度

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)13:30~16:00	プログラムの内容
	<事前面接>個人面接
2025 年 9 月 6 日	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
9 月 13 日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
9 月 20 日	3. ステップ in サークル→エンパワメント
9 月 27 日	4. 怒りの仮面
10 月 4 日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10 月 18 日	6. 体罰の6つの問題
	<中間面接>個人面接
10 月 25 日	7. 気持ちを聴く
11 月 1 日	8. 気持ちを語る I メッセージ
11 月 8 日	9. 泣く力は生きる力
11 月 22 日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
11 月 29 日	11. 家族えん会議ミニ版
12 月 6 日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12 月 13 日	13. MY TREE 終了のセレモニー
	<終了時面接>個人面接
2026 年 3 月 14 日	<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 : パルティ とちぎ男女共同参画センター
(宇都宮市野沢町4番地1)

申込方法 : 電話でお申し込みください
0288-21-2119

*はじめに電話で個人面接の予約を入れてください。
(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。)

申し込み・問い合わせ先

認定 NPO 法人だいじょうぶ
〒321-1261 栃木県日光市今市 1659-10
子どもと親の相談室(だいじょうぶ事務局)
TEL 0288-21-2119/FAX 0288-22-7294

*このプログラムは栃木県の委託事業です。

