

# 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

(毎週金曜日) 10:00~12:30	プログラムの内容
	<事前面接>個人面接
2025年 9月 19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 26日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
10月 3日	3. わたしのエンパワメント
10月 10日	4. 怒りの仮面
10月 17日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月 24日	6. 体罰の6つの問題
	<中間面接>個人面接
10月 31日	7. 気持ちを聴く
11月 7日	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月 21日	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
11月 28日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12月 5日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12月 12日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月 19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 13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。