

母親

子育てに苦しさを感じている親のための 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 火曜日 午前 10～12 時	プログラムの内容
2025 年 7 月～	<事前面接>
9 月 2 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 9 日	2. 安心な出会いの場：わたしの木（止観瞑想）
9 月 16 日	3. わたしのエンパワメント
9 月 30 日	4. 怒りの仮面
10 月 7 日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10 月 14 日	6. 体罰の 6 つの問題
10 月 20 日～24 日	<中間面接>
10 月 28 日	7. 気持ちを聴く
11 月 4 日	8. 気持ちを語る メッセージ
11 月 11 日	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11 月 18 日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
11 月 25 日	11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12 月 2 日	12. 体罰に代わる 10 のしつけの方法 宣言
12 月 9 日	13. MY TREE 終了のセレモニー
12 月 15 日～19 日	<終了時面接>
2026 年 3 月 3 日	同窓会

●参加費 無料 * 保育(託児)を希望する場合は、事前申込が必要です。

●募集人数 10 名程度

●申込期間 ①第一次申込：2025 年 6 月 9 日（月）～6 月 30 日（月）

* 第一次申込は加東市・加西市・西脇市・多可町にお住まいの方が対象です。

②第二次申込：2025 年 7 月 1 日（火）～7 月 31 日（木）

* 第二次申込は協力市町以外に在住している方も申込可能です。

*** 申込期間を 8 月 29 日（金）まで延長します。**

●実施場所 社福祉センター（加東市社 26 番地）

●申込方法 電話又は来所 * 事前面接を行い、参加の可否を決定します。

●申込・問い合わせ先

加東市役所 1 階 子育てスマイルセンター(加東市福祉総務課)

TEL 0795-43-0441(直通)

* 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

社福祉センター 周辺地図

