

2025年度

子育てに苦しさを感じている親のための

母親

MY TREE パレンツ・プログラム®

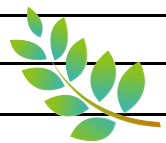


子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。
そんなあなたを大切にするプログラムです。
参加者の秘密は厳守されます。
安心してご参加ください。お待ちしております。



日程・内容 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
一般社団法人ととてって主催 習志野市共催 千葉県後援

(毎週木曜日) 12:00~14:00	プログラムの内容
2025年 9月18日	<事前面接> 個人面接
2025年 9月25日	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
2025年 10月 2日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2025年 10月 9日	3. わたしのエンパワメント
2025年 10月16日	4. 怒りの仮面
2025年 10月23日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2025年 10月30日	6. 体罰の6つの問題
2025年 11月 6日	<中間面接> 個人面接
2025年 11月20日	7. 気持ちを聴く
2025年 11月27日	8. 気持ちを語る I メッセージ
2025年 12月 4日	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2025年 12月11日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2025年 12月18日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2026年 1月 8日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2026年 1月15日	13. MY TREE 終了のセレモニー
2026年 1月22日	<終了時面接> 個人面接
2026年 3月12日	<同窓会> 3ヶ月後



募集人数 : 10名 ※習志野市以外在住の方も参加可能です
参加費 : 無料 ※保育あり 無料 (要 事前申込み)
場所 : 習志野市実籾コミュニティホール
■京成実籾駅北口より徒歩3分 (習志野市実籾5-3-20)

会場地図



←参加申し込みは 左のQRコードからお願いします

【問い合わせ先】

一般社団法人ととてって MY TREEちばグループ
mytree.cb@gmail.com / 080-4800-2535

参加申し込み

