

子育てに苦しさを感じている親のための

2025 年度

MY TREE ペアレンツ・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) 12:00~14:00	プログラムの内容
2025 年 9 月 2 日	<事前面接>個人面接
9 月 9 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 16 日	2. 安心な出会いの場：わたしの木（止観瞑想）
9 月 30 日	3. わたしのエンパワメント
10 月 14 日	4. 怒りの仮面
10 月 21 日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10 月 28 日	6. 体罰の6つの問題
11 月 4 日	<中間面接>個人面接
11 月 11 日	7. 気持ちを聴く
11 月 18 日	8. 気持ちを語る メッセージ
11 月 25 日	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
12 月 2 日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
12 月 9 日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
12 月 16 日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12 月 23 日	13. MY TREE 終了のセレモニー
2026 年 1 月 6 日	<終了時面接>個人面接
2026 年 3 月 10 日 2027 年 3 月 16 日	<同窓会> 3ヶ月後 1年後



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 : 国分寺駅より徒歩圏内（面接決定後に詳細お知らせします）

申し込み・問い合わせ先： 社会福祉法人子供の家 ゆずりは MY TREE 担当

メールにて①お名前②電話番号③お電話の可能な曜日や時間帯を

明記しお申し込みください mytree.tokyo.f@gmail.com

追って担当スタッフよりお電話いたします