

2019年度

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



「子育てにしんどさを感じている」「気がつけば子どもをたたいている」「子どもを無視してしまう」「このままではどうなってしまうのかとても不安」そんなあなたを大切にするプログラムです。少人数での語り合いを中心とした、支え合いのグループです。

参加者の秘密は厳守されます。安心してご参加ください。心からお待ちしております。



☆日程・内容（水曜日の午前10時～12時 毎週開催）全13回＋個人面接・同窓会

	日程	プログラムの内容
	8月	<個人面接>
1	9月4日	安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想、ボディワーク
2	9月11日	安心な出会いの場：私の木、Iメッセージ
3	9月18日	わたしのエンパワメント
4	9月25日	怒りの仮面
5	10月2日	感情制御
6	10月9日	体罰の6つの問題
	10月15日～18日	<中間面接>
7	10月23日	気持ちを聴く
8	10月30日	気持ちを語る
9	11月6日	自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
10	11月13日	自分をほめる、子どもをほめる
11	11月20日	母親らしさ 父親らしさ（母親グループバージョン）
12	11月27日	もっと楽なしつけの方法
13	12月4日	MY TREE セレブレーション
	12月9日～13日	<終了時面接>
	2020年3月4日	同窓会

募集人数 10名程度
 申込締切 2019年7月31日(水)
 参加費 無料
 保育 無料（事前申し込み要）
 テキスト 「しつけと体罰」「気持ちの本」
 計3,024円（税込）購入・貸与、どちらでも可能です。
 場所 社福祉センター
 〒673-1431 兵庫県加東市社 26 番地
 申込方法 電話にて受付けます。面接後、参加の可否をご連絡します。
 申し込み・問い合わせ先 加東市役所 福祉総務課 家庭児童相談室
 TEL 0795-43-0441（直通）
 FAX 0795-42-6862

