

# 子育てに苦しさを感じている親のための

2019年度

## MY TREE ペアレンツ・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」「このままではどうに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。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
2019年 8月中で調整	<事前面接>
9月 10日(火)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想・ボディワーク
9月 17日(火)	2 安心な出会いの場：私の木、I メッセージ
9月 24日(火)	3 わたしのエンパワメント
10月 1日(火)	4 怒りの仮面
10月 8日(火)	5 感情制御
10月 15日(火)	6 体罰の6つの問題
10月 29日(火)	<中間面接>
11月 5日(火)	7 気持ちを聴く
11月 12日(火)	8 気持ちを語る
11月 19日(火)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11月 26日(火)	10 自分をほめる、子どもをほめる
12月 3日(火)	11 母親らしさ 父親らしさ(母親グループバージョン)
12月 10日(火)	12 もっと楽しつけの方法
12月 17日(火)	13 MY TREE セレブレーション
2020年 1月 7日(火)	<終了時面接>
2020年 3月	同窓会①
2021年 3月	同窓会②

募集人数：10名

参加費：無料(テキスト「しつけと体罰」「気持ちの本」代金)

保育：有(無料)

場所：アフターケア相談所ゆずりは  
 (国分寺市本多 1-13-13)  
 中央線・西武国分寺線・西武多摩湖線  
 「国分寺駅」北口より徒歩7分

申込方法：

電話 042-315-6738 または

メール acyuzuriha@gmail.com に①お名前 ②電話番号  
 を明記し、お申し込みください。追ってお電話いたします。

(プログラムの実施は、MY TREE ペアレンツ・プログラムの専門スタッフが担当します)

担当：高橋亜美 広瀬朋美 矢嶋桃子 大塚摂子

地図

