

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 全13回+事前面接・中間面接・終了時面接・同窓会

毎週木曜日(一部変更があります) 10:30 ~ 12:30	プログラムの内容
4月4日(木)/11日(木)/15(月)/16日(火)	<事前面接>
4月18日(木)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想・ボディワーク
4月25日(木)	2 安心な出会いの場：私の木、Iメッセージ
5月9日(木)	3 わたしのエンパワメント
5月16日(木)	4 怒りの仮面
5月24日(金)	5 感情制御
5月30日(木)	6 体罰の6つの問題
6月6日(木)/7日(金)	<中間面接>
6月13日(木)	7 気持ちを聴く
6月20日(木)	8 気持ちを語る
6月28日(金)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
7月4日(木)	10 自分をほめる、子どもをほめる
7月11日(木)	11 母親らしさ 父親らしさ(母親グループバージョン)
7月18日(木)	12 もっと楽しつけの方法
7月26日(金)	13 MY TREE セレブレーション
8月1日(木)/8日(木)	<終了時面接>
10月25日(金)	同窓会

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：奈良県社会福祉総合センター(近鉄橿原線「畝傍御陵前」駅より徒歩約3分)

申込方法：E-mail、SMSにて住所、氏名、電話番号を明記の上、下記へお申し込み下さい。後日、電話にてMY TREEのスタッフより連絡致します。

【申し込み・問合せ先】

・MY TREE 奈良グループ 電話：090-7553-6405

E-mail：mytree.nara@ezweb.ne.jp

・子育て支援サークル 野の花まっとスペース

電話：090-3716-1854

E-mail：nonohana-hotspace@kcn.jp



この事業は、子育て支援サークル 野の花まっとスペースが「丸紅基金社会福祉助成金」の交付を受けて主催します。

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

