

子育てに苦しさを感じている親のための

2020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（毎週水曜日 13:30～15:30）全 13回＋個別面接3回 & 同窓会2回

回数	日程	プログラムの内容
1	2020年 11月 4日（水）	<事前面接>
2	11月11日（水）	1. 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
3	11月18日（水）	2. 安心な出会いの場：わたしの木
4	11月25日（水）	3. わたしのエンパワメント
5	12月 2日（水）	4. 怒りの仮面
6	12月 9日（水）	5. 感情コントロールの方法
7	12月16日（水）	6. 体罰の6つの問題
8	12月23日（水）	<中間面接>
9	2021年 1月13日（水）	7. 気持ちを聴く
10	1月20日（水）	8. 気持ちを語る
11	1月27日（水）	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
12	2月 3日（水）	10. 自分をほめる、子どもをほめる
13	2月10日（水）	11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
14	2月17日（水）	12. もっと楽しつけの方法
15	2月24日（水）	13. MY TREE
16	3月 3日（水）	<終了時面接>
17	2021年 6月	同窓会 ①
18	2022年 3月	同窓会 ②

募集人数 : 10名

参加費 : 無料 (含テキスト代)

保育 : 無料 (事前の申し込みが必要)

会場 : ウィリング横浜 研修室112

横浜市港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内

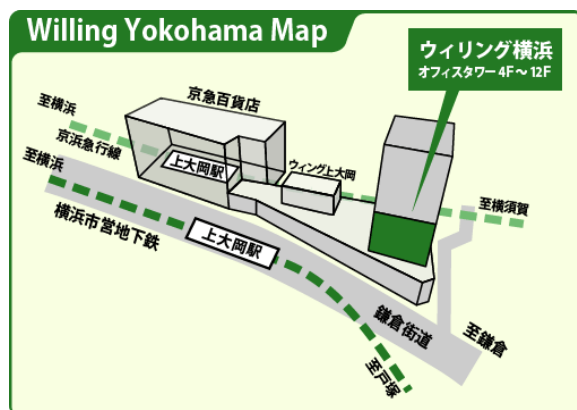
最寄駅 : 京浜急行/市営地下鉄「上大岡」駅下車 徒歩3分

【主催】: グループ・ナイス

【申込・問合せ先】: 080-5450-6335

groupnis2013@gmail.com

【担当】: 澤谷 (さわたに)



*このプログラムの実践はMY TREE ペアレンツ・プログラム専門スタッフが担当します。