

子育てに苦しさを感じている親のための



2020年度

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) 13:30~16:00	プログラムの内容
2020年 11月 10日(火)	<事前面接>
11月 17日(火)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
11月 24日(火)	2 安心な出会いの場：わたしの木
12月 1日(火)	3 わたしのエンパワメント
12月 8日(火)	4 怒りの仮面
12月 15日(火)	5 感情のコントロールの方法
12月 22日(火)	6 体罰の6つの問題
2021年 1月 12日(火)	<中間面接>
1月 19日(火)	7 気持ちを聴く
1月 26日(火)	8 気持ちを語る
2月 2日(火)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
2月 9日(火)	10 自分をほめる、子どもをほめる
2月 16日(火)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
3月 2日(火)	12 もっと楽しつけの方法
3月 9日(火)	13 MY TREE
3月 16日(火)	<終了時面接>
6月 15日(火)	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：トコトコおたわら
(大田原市中央 1-3-15)

申込方法：電話で申し込みください。
※個人面接の予約を入れてください。



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

申し込み・問い合わせ先

児童家庭支援センターちゅうりっぷ
〒329-1412 さくら市喜連川 1025
TEL: 028-686-2220
(マイツリーとちの木グループ 担当 片桐)



【助成 (公財) 資生堂社会福祉事業財団】