

# 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」「このままではどうなってしまうのかとても不安」  
 そんなあなたを大切に作るプログラムです。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
2020年 8月中で調整	<事前面接>
9月 8日(火)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
9月 15日(火)	2 安心な出会いの場：わたしの木
9月 29日(火)	3 わたしのエンパワメント
10月 6日(火)	4 怒りの仮面
10月 13日(火)	5 感情コントロールの方法
10月 20日(火)	6 体罰の6つの問題
10月 27日(火)	<中間面接>
11月 10日(火)	7 気持ちを聴く
11月 17日(火)	8 気持ちを語る
11月 24日(火)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
12月 1日(火)	10 自分をほめる、子どもをほめる
12月 8日(火)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12月 15日(火)	12 もっと楽しつけの方法
12月 22日(火)	13 MY TREE
2021年 1月 5日(火)	<終了時面接>
2021年 3月	同窓会①
2022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

