

子育てに苦しさを感じている親のための

2021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 10:30～12:30）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	2021年 9月 1日(水)	<事前面接>
2	9月 8日(水)	1. 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
3	9月15日(水)	2. 安心な出会いの場：わたしの木
4	9月22日(水)	3. わたしのエンパワメント
5	9月29日(水)	4. 怒りの仮面
6	10月 6日(水)	5. 感情コントロールの方法
7	10月13日(水)	6. 体罰の6つの問題
8	10月20日(水)	<中間面接>
9	10月27日(水)	7. 気持ちを聴く
10	11月10日(水)	8. 気持ちを語る
11	11月17日(水)	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
12	11月24日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
13	12月 1日(水)	11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
14	12月 8日(水)	12. もっと楽しつけの方法
15	12月15日(水)	13. MY TREE
16	12月22日(水)	<終了時面接>
17	2022年 3月	同窓会 ①
18	2022年 12月	同窓会 ②

募集人数 : 10名

参加費 : 無料

保育 : 無料（事前の申し込みが必要）

会場 : 地域の子育て相談室 かわわ（川和児童ホーム内）

横浜市都筑区川和町967

最寄駅 : 横浜市営地下鉄グリーンライン川和町駅より 徒歩7分

【主催】 グループ・ナイス

【後援】 社会福祉法人 旭児童ホーム

【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。