

# 子育てに苦しさを感じている親のための



2021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) 13:00~15:30	プログラムの内容
2021年 9月 7日(火)	<事前面接>
9月 14日(火)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
9月 21日(火)	2 安心な出会いの場：わたしの木
9月 28日(火)	3 わたしのエンパワメント
10月 5日(火)	4 怒りの仮面
10月 12日(火)	5 感情のコントロールの方法
10月 19日(火)	6 体罰の6つの問題
10月 26日(火)	<中間面接>
11月 2日(火)	7 気持ちを聴く
11月 9日(火)	8 気持ちを語る
11月 16日(火)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11月 30日(火)	10 自分をほめる、子どもをほめる
12月 7日(火)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12月 14日(火)	12 もっと楽しつけの方法
12月 21日(火)	13 MY TREE
2022年 1月 11日(火)	<終了時面接>
3月 22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】