

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 全13回+個別面接3回・同窓会

毎週木曜日(一部変更があります) 10:30 ~ 13:00	プログラムの内容
9/3日(金)、9/9(木)、9/14(火)	<事前面接>
9月16日(木)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
9月22日(水)	2 安心な出会いの場：わたしの木
9月30日(木)	3 わたしのエンパワメント
10月 7日(木)	4 怒りの仮面
10月14日(木)	5 感情コントロールの方法
10月21日(木)	6 体罰の6つの問題
10月28日(木)	<中間面接>
11月 4日(木)	7 気持ちを聴く
11月11日(木)	8 気持ちを語る
11月18日(木)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11月25日(木)	10 自分をほめる、子どもをほめる
12月 2日(木)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12月 9日(木)	12 もっと楽しつけの方法
12月16日(木)	13 MY TREE
12月17日(金)	<終了時面接>
2022年 3月10日(木)	同窓会

募集人数：10名

参加費：無料

保育：無料(事前の申込みが必要)

場所：奈良県社会福祉総合センター(近鉄橿原線「畷傍御陵前」駅より徒歩約3分)

申込方法：E-mail、SMSにて住所、氏名、電話番号を明記の上、下記へお申し込み下さい。後日、電話にてMY TREEのスタッフより連絡致します。

【申し込み・問合せ先】

・子育て支援サークル 野の花まっとスペース

nonohana-hotspace@kcn.jp

090-3716-1864

・MY TREE 奈良グループ

mytree.nara@ezweb.ne.jp

090-7553-6405



子育て支援サークル野の花まっとスペースが、「社会福祉法人 奈良県共同募金会」「公益財団法人 日本社会福祉弘済会」「公益財団法人キリン福祉財団 キリン・地域のちから応援事業」「近畿ろうきんNPOアワード」の助成を受けて主催します。

*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。