

子育てに苦しさを感じている親のための

2023 年度

母親 MY TREE パレンツ・プログラム®



子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。
そんなあなたを大切にするプログラムです。
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

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

MY TREEちば主催 習志野市共催 千葉県後援

(毎週木曜日)12:00~14:00	プログラムの内容
2023年 9月 14日	<事前面接>個人面接
2023年 9月 21日	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
2023年 9月 28日	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2023年 10月 5日	3. わたしのエンパワメント
2023年 10月 12日	4. 怒りの仮面
2023年 10月 19日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2023年 10月 26日	6. 体罰の6つの問題
2023年 11月 2日	<中間面接>個人面接
2023年 11月 9日	7. 気持ちを聴く
2023年 11月 16日	8. 気持ちを語る I メッセージ
2023年 11月 30日	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2023年 12月 7日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2023年 12月 14日	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2023年 12月 21日	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2024年 1月 11日	13. MY TREE 終了のセレモニー
2024年 1月 18日	<終了時面接>個人面接
2024年 3月 7日	<同窓会>3ヶ月後



募集人数 : 10名
参加費 : 無料
保育 : 無料(要 事前申込み)
場所 : 習志野市実籾コミュニティホール
京成実籾駅北口より徒歩3分
(習志野市実籾5-3-20)

申し込み・問い合わせ先
習志野市 こども部 子育て支援課
047-453-7322 (平日9時-17時)

習志野市以外在住の方でも参加可能です。
氏名・電話番号をお伝えください。
後日MY TREEスタッフより連絡いたします。

