

10月開始に延期となりました！

子育てに苦しさを覚えている親のための

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

(隔週 金曜日) 10:00~12:00	プログラムの内容
2021(R3)年 10月7日(木)・8日(金)	<事前面接>※ どちらか1日のみ ※
10月 22日(金)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
11月 12日(金)	2 安心な出会いの場：わたしの木
11月 26日(金)	3 わたしのエンパワメント
12月 3日(金)	4 怒りの仮面
12月 17日(金)	5 感情コントロールの方法
2022(R4)年 1月 14日(金)	6 体罰の6つの問題
1月 27日(木)・28日(金)	<中間面接>※ どちらか1日のみ ※
2月 4日(金)	7 気持ちを聴く
2月 18日(金)	8 気持ちを語る
3月 4日(金)	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
3月 11日(金)	10 自分をほめる、子どもをほめる
3月 25日(金)	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
(予定) 4月 8日(金)	12 もっと楽しつけの方法
(予定) 4月 22日(金)	13 MY TREE
(予定) 5月 12日(木)・13日(金)	<終了時面接>※ どちらか1日のみ ※
	同窓会①
	同窓会②

日程が若干変更になっています。ご注意ください！

(プログラムの実施は、MY TREE ペアレンツ・プログラム® 専門スタッフが担当します)

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： 草津市立市民交流プラザ (会場への連絡はご遠慮下さい)
(草津市野路 1-15-5 フェリエ南草津 5F)

申込方法： メール・またはお電話にてご連絡下さい。
こちらから折り返し連絡致します。



<ご質問・お問合せ>

MY TREE し が ☎: mytree.shiga@gmail.com

☎: 050-5362-4393

