

MY TREEペアレンツ・プログラムは

過去23年間、関西を中心とした各地の実践で 約1600人 の親が参加しています

(MY TREE事務局「2023年度までの修了者数・実施グループ数」より)

対象者は？



本当はしたくないのに、
こどもに怒鳴ってしまう、叩いてしまう、
子育てが辛い女性を対象としています。

何をするの？



グループで「まなびのワーク」と「じぶんをトーク」を行い、
心理教育学習をしたり、自分のことを語ったりします。

- 参加費は無料
- プログラム参加時の託児も無料です（事前申込み制）
- 本名は一切使用せず、参加者の秘密は厳守されます

参加するとどうなるの？



参加者自身が本来持っているセルフ
ケアと問題解決力を回復して、不適
切な養育を終止することを目的とし
ています。

(MY TREEのリーフレットより)

プログラムの流れ

事前面接（個人面接）

前半セッション（1～6回目）

中間面接（個人面接）

後半セッション（7～13回目）

修了時面接（個人面接）

同窓会（3か月後、6か月後）

セッションの流れ（概ね10：00～12：00）

まなびのワーク

- セルフケアのためのまなびの時間

呼吸法やボディワーク
感情コントロールの方法
気持ちの聴き方、語り方
自分やこどものほめ方
母親らしさ？父親らしさ？自分らしさ などを学びます

じぶんをトーク

- 自分の気持ちや子育ての悩みを正直に語る時間

フォロータイム

- フォローが必要なひとのための個別の時間

安心して参加するために、参加者の秘密は厳守されます



参加者の声

「怒りはいけない気持ちとと思っていましたが、怒りは大事な気持ちでとても複雑な気持ちで、ひとつひとつを誰かに話せたとき、怒りの爆発はなくなったように思います。」

「ずーっと親を怨んでいました。恨んだり、怒ったり、そんな真っ黒なパワーを笑ったり、喜んだりと明るいパワーに変えることのできる力の使い方を得ました。」

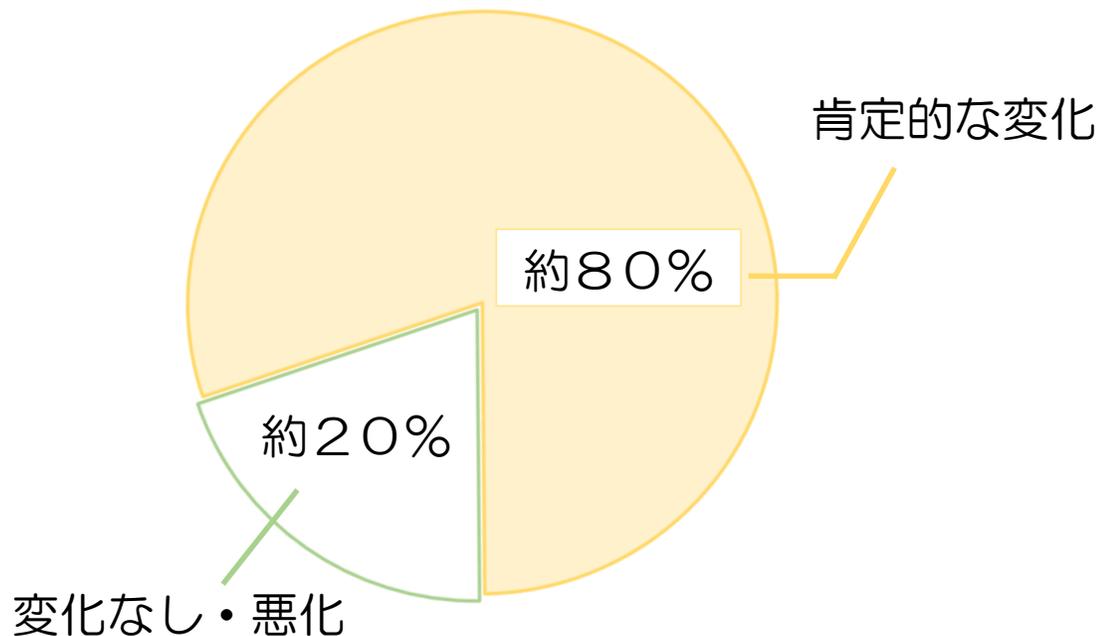
「初めて、正直な気持ちを話す場を与えてもらいました。私の気持ちを口にして、子どもの気持ちを聴く。少しずつ子どもが気持ちを口にするようになった。」

「長いトンネルにいたのが、少し、出口の光が見えてきたような気持ちです。」

(MYTREEのリーフレットより)

尼崎市での効果

(令和2年から4年の累計参加者19人について)



自分自身をケアし、
こどもとの関係を改善するお手伝いをします。
是非ご参加ください。

参加申込先
尼崎市社会福祉協議会

電話 : 06-4950-8862

F A X : 06-4950-8913

メール : kosodate@amasyakyo.jp

