

2025年度

子育てに苦しさを感じている親のための

母親 MY TREE ペアレンツ・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

(毎週水曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2025年 8月27日(水)・28日(木)	<事前面接>個人面接
2025年 9月 10日(水)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
2025年 9月 17日(水)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2025年 9月 24日(水)	3. わたしのエンパワメント
2025年 10月 1日(水)	4. 怒りの仮面
2025年 10月 8日(水)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2025年 10月 15日(水)	6. 体罰の6つの問題
2025年 10月 22日(水)	<中間面接>個人面接
2025年 10月 29日(水)	7. 気持ちを聴く
2025年 11月 5日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
2025年 11月 12日(水)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2025年 11月 19日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2025年 11月 26日(水)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2025年 12月 3日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2025年 12月 10日(水)	13. MY TREE 終了のセレモニー
2025年 12月 17日(水)	<終了時面接>個人面接
2026年 3月 4日(水)	<リユニオン>3ヶ月後



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 : 尼崎市南武庫之荘3-24-5 尼社協ほっと館
申込方法 : 下記問い合わせ先へご連絡ください。(ファックス・メールの方は名前と日中連絡の取れる電話番号をお書きください。)
申込期間 : 令和7年6月9日(月)午前9時~令和7年8月15日(金)午後5時
問合せ先 : 尼崎市社会福祉協議会
電話 06-4950-8862 ファックス 06-4950-8913
メール kosodate@amasyakyo.jp

※この事業は、尼崎市社会福祉協議会が尼崎市より事業委託を受けて実施します。
※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。