

2026年度

## 子育てに苦しさを感じている親のための

### 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

(毎週水曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2026年 9月 2日(水)・3日(木)	<事前面接> 個人面接
2026年 9月 9日(水)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
2026年 9月16日(水)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
2026年 9月30日(水)	3. わたしのエンパワメント
2026年10月 7日(水)	4. 怒りの仮面
2026年10月14日(水)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
2026年10月21日(水)	6. 体罰の6つの問題
2026年10月28日(水)・29日(木)	<中間面接> 個人面接
2026年11月 4日(水)	7. 気持ちを聴く
2026年11月11日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
2026年11月18日(水)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2026年11月25日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2026年12月 2日(水)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2026年12月 9日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
2026年12月16日(水)	13. MY TREE 終了のセレモニー
2026年12月23日(水)・24日(木)	<終了時面接> 個人面接
2027年 3月 3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 : 尼崎市子どもの育ち支援センター いくしあ本館  
(尼崎市若王寺2丁目18番6号 あまがさき・ひと咲きプラザ内)

申込方法 : 下記問い合わせ先にご連絡ください

(ファクス・メールの方は、お名前と日中連絡の取れる電話番号を明記ください)

問合せ先 : 尼崎市こども相談支援課

電話 : 06-6430-9979

ファクス : 06-6409-4298

メール : ama-ikushia@city.amagasaki.hyogo.jp

(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。)