

母親

子育てに苦しさを感じている親のための 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 火曜日 午前 10～12 時	プログラムの内容
2026 年 7 月～	<事前面接>
9 月 1 日	1. 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ボディワーク
9 月 8 日	2. 安心な出会いの場：わたしの木（止観瞑想）
9 月 15 日	3. わたしのエンパワメント
9 月 29 日	4. 怒りの仮面
10 月 6 日	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10 月 13 日	6. 体罰の 6 つの問題
10 月 19 日～23 日	<中間面接>
10 月 27 日	7. 気持ちを聴く
11 月 4 日（水）	8. 気持ちを語る メッセージ
11 月 10 日	9. 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
11 月 17 日	10. 自分をほめる、子どもをほめる
11 月 24 日	11. 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
12 月 1 日	12. 体罰に代わる 10 のしつけの方法 宣言
12 月 8 日	13. MY TREE 終了のセレモニー
12 月 14 日～18 日	<終了時面接>
2027 年 3 月 2 日	同窓会

●参加費 無料 * 保育(託児)を希望する場合は、事前申込が必要です。

●募集人数 10 名程度

●申込期間 ①第一次：加東市・加西市・西脇市・多可町にお住まいの方
2026 年 6 月 8 日（月）～6 月 30 日（火）
②第二次：協力市町以外に在住している方も申込可能です
2026 年 7 月 1 日（水）～7 月 31 日（金）

*** 申込期間を 8 月 28 日（金）まで延長します**

●実施場所 社福祉センター（加東市社 26 番地）

●申込方法 QR コードからお申し込み下さい →
（電話、メール、来所でも可能）



●申込・問い合わせ先

加東市役所 1 階 子育てスマイルセンター(加東市福祉総務課)
TEL：0795-43-0441(直通・平日 8:30～17:15)
MAIL：my-tree@city.kato.lg.jp

