

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）

*状況により延長する場合があります。

- 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

