

子育てに苦しさを感じている親のための

2026 年度

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

(火曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2026年 5月 19日・26日	<事前面接> 個人面接
6月 2日(火)	1. 安心な出会いの場: 目的、約束事、瞑想ボディワーク
9日(火)	2. 安心な出会いの場: わたしの木(止観瞑想)
16日(火)	3. わたしのエンパワメント
23日(火)	4. 怒りの仮面
30日(火)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
7月 7日(火)	6. 体罰の6つの問題
14日(火)	<中間面接> 個人面接
21日(火)	7. 気持ちを聴く
28日(火)	8. 気持ちを語る I メッセージ
8月 25日(火)	9. 自己肯定感: 否定的ひとり言の掃除
9月 1日(火)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
8日(火)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
15日(火)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
29日(火)	13. MY TREE 終了のセレモニー
10月 6日(火)	<終了時面接> 個人面接
12月 22日(火)	<3か月後リユニオン>
2027年 3月 16日(火)	<6か月後リユニオン>



募集人数 : 10名
参加費 : 無料
託児保育 : 無料。事前申込みが必要。
場 所 : 富田林市立多文化共生・人権プラザ
(近鉄長野線「富田林」駅から徒歩5分)

申込方法 : 5月7日(木)より電話にて下記へお申し込みください。
名前、電話番号、託児保育の利用の有無をお伝えください。
後日、MY TREE のスタッフより電話連絡致します。

プログラムの実施は、MY TREE 専門スタッフが担当します。
申し込み・問い合わせ先

富田林市人権協議会 TEL 0721-24-3700 (平日 9:00~17:30)

この事業は、富田林市、河内長野市、羽曳野市より富田林市人権協議会が事業委託を受けて実施します。

