

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®

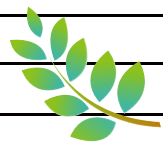


子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。  
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。  
そんなあなたを大切にするプログラムです。  
参加者の秘密は厳守されます。  
安心してご参加ください。お待ちしております。



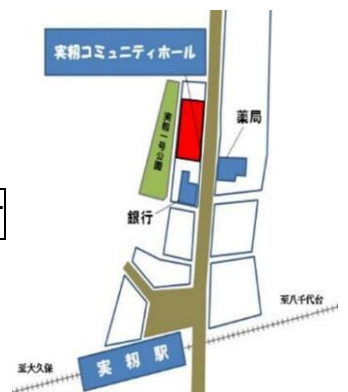
日程・内容 プログラムの実施は、MY TREE パレンツ・プログラム® 専門スタッフが担当します  
一般社団法人とっとりって主催 後援:習志野市・千葉県

| (毎週木曜日) 12:00~14:00 | プログラムの内容                    |
|---------------------|-----------------------------|
| 2026年 9月17日         | <事前面接> 個人面接                 |
| 2026年 9月24日         | 1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク |
| 2026年 10月 8日        | 2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)     |
| 2026年 10月15日        | 3. わたしのエンパワメント              |
| 2026年 10月22日        | 4. 怒りの仮面                    |
| 2026年 10月29日        | 5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール      |
| 2026年 11月 5日        | 6. 体罰の6つの問題                 |
| 2026年 11月12日        | <中間面接> 個人面接                 |
| 2026年 11月19日        | 7. 気持ちを聴く                   |
| 2026年 11月26日        | 8. 気持ちを語る I メッセージ           |
| 2026年 12月 3日        | 9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除         |
| 2026年 12月10日        | 10. 自分をほめる、子どもをほめる          |
| 2026年 12月17日        | 11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ     |
| 2027年 1月14日         | 12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言      |
| 2027年 1月21日         | 13. MY TREE 終了のセレモニー        |
| 2027年 1月28日         | <終了時面接> 個人面接                |
| 2027年 9月上旬予定        | <リユニオン>                     |



募集人数 : 10名 ※習志野市以外在住の方も参加可能です  
参加費 : 無料 ※保育あり 無料(要事前申込み)  
場所 : 習志野市実籾コミュニティホール  
■京成実籾駅北口より徒歩3分(習志野市実籾5-3-20)

会場地図



←参加申し込みは 左のQRコードからお願いします

【問い合わせ先】

一般社団法人とっとりって MY TREEちばグループ  
[mytree.cb@gmail.com](mailto:mytree.cb@gmail.com) / 080-4800-2535

参加申し込み