

## お申込手順

### 1 お問い合わせ・予約

下記の方法で予約が可能です。

[seplabo.com](https://seplabo.com/)

- ①WEBサイト（公式サイト内の「SEPとは？」から）
- ②Eメール（sep@wana.gr.jp）
- ③お電話（06-6809-4442）
- ④郵送等（WANA関西 SEP研究所まで）

### 2 アセスメント面談

現在どのような心の状態にあるかを3種の簡易心理テストで測定し個別面談を行います。

### 3 お申込・ご入金（参加確定）



好評発売中！

親に壊された心の治し方  
「育ちの傷」を癒す方法がわかる本  
講談社

E-mail アドレス

sep@wana.gr.jp

お問い合わせ・ご予約は

TEL.06-6809-4442

平日 9:00-18:00(月~金)

公式サイト

<https://seplabo.com/>

公式ブログ

<http://blog.wana.jp/>

## 交通アクセス

### 乗換案内

- ◆地下鉄「堺筋本町駅」  
堺筋線 ⑫番出口 徒歩8分  
中央線 ②番出口 徒歩8分
- ◆京阪電車「北浜駅」  
30番出口 徒歩8分

- ◆地下鉄谷町線「谷町4丁目駅」  
④番出口 徒歩13分

- ◆新大阪駅より  
地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」より徒歩18分  
地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」で京阪本線に乗り換え  
「北浜駅」より徒歩7分

### 周辺地図



- ホテル「シティプラザおおさか」より北へ徒歩1分  
(迷ったら、このホテルの角のファミマの前からお電話ください)
- 本町橋ビルの1階は「本町ネオ印刷(株)」  
向かいが「錦城モータープール」です。

### 一般社団法人 WANA 関西

〒540-0021 大阪市中央区大手通 3-3-6 本町橋ビル(受付は2F)  
TEL. 06-6809-4442 FAX. 06-6809-4420

あなたは自分が好きですか？

### 自尊感情回復プログラム

# SEP

## Self-Esteem Program

短期間で「考え方のクセ」を変え  
心の問題を解決します



自尊感情を高める心理的支援  
SEP研究所

## 自分を責めていませんか？

私が悪い

私のせいだ！

私は  
ダメな人間

私は何をやっ  
てもダメ

これらは「考え方のクセ」です



SEP(自尊感情回復プログラム)では  
「考え方のクセを変える方法」を学びます。

否定的で悲観的な「考え方のクセ」が強いと  
不安で感情が安定せず、体調不良が続きます。

薬だけに頼らず、改善するのがSEPです。  
(あなたの過去の話をする必要はありません)



### 1. 生育環境と考え方のクセとの関係

#### 育ってきた環境



#### 認知の歪み

- 自分を責める考え方
- 否定的な考え方



### 3. SEPの流れ

#### 個別面談

\*心理テスト(1回目)

1回目 心理学習

2回目 認知と修正①

3回目 認知と修正②

4回目 個別課題を全体で①

5回目 個別課題を全体で②

\*心理テスト(2回目)

フォローアップ(4ヶ月経過)

\*心理テスト(3回目)

SEPは  
5回のセッションで  
学べます。



### 2. SEPの3つの学習

原因の理解

心理学習

1

認知再構成法

2

定着ワーク

3

「思い込み」や「決めつけ」  
の修正

新しい考え方の習慣化

- SEPは家族など生育環境に問題をかかえた方に効果的です
- グループが適さないと判断される場合は個別をお勧めすることがあります
- まずはアセスメント面談でなんでもご相談ください

### SEP参加者の感想

#### ◆参加者の感想① (30代女性)

費用対効果抜群でした！  
長年、いろんなカウンセリングに通い  
時間もお金も使っていたけど  
SEPは5回で自分のネガティブな考え方を  
やめることができました。

#### ◆参加者の感想② (40代女性)

脳のしくみから教えていただけたので  
納得して取り組みました。  
また、『あなたが悪いのではない』と  
言っていただけたこと、自分がほっとする言葉で  
修正に取り組むことなど私には宝物です。