

～ 5つの自分を明晰化して、もっと生きやすく ～

# 5つの自分・セルフマネジメントコースのご案内

[7か月間](ワークグラム心理学習得&実践)



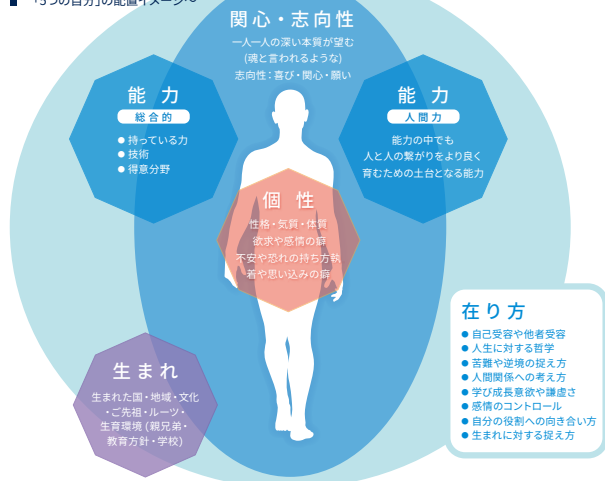
## ◆ ◆ ◆ ワークグラム心理学とは？ ◆ ◆ ◆

過度な消耗感やストレスを減らし、自分らしく生きるために、自分を知り、自分を整え、  
自分を発揮(自己実現)していくための心理学です。

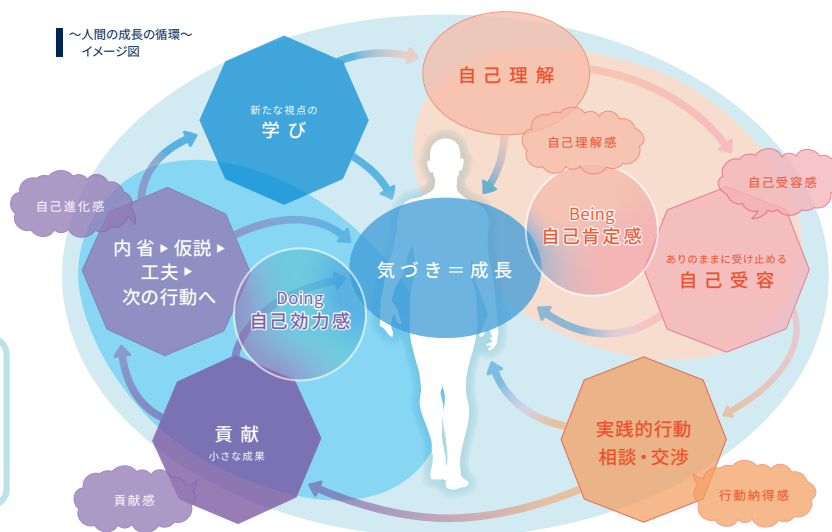
セルフエスティーム・ジャパンが提唱してきた「自己肯定感」が育まれる具体的な方法論と、「自分の関心・志向性を大切に自分らしく貢献しながら成長する」ための実践論を盛り込み、2025年に西條美波によって体系化された新しい心理学理論です。人間の3つの根本関心を説き、人間の5つの自分の切り口を提唱、その中でも「関心」と「在り方」を大切に実践し続ける大切さを説いた、直接実践に役立つ理論体系です。

現代社会における「生きづらさ、消耗感」「やりたい仕事が見つからない」「比較による不安」「自己中心性」「仕事における志向性の見失い」「孤立」といった課題に応えるために、人間理解をより実践的・統合的に進化させた心理学体系でもあります。

～人間を構成している  
「5つの自分」の配置イメージ～



～人間の成長の循環～  
イメージ図



## ◆ ◆ ◆ 5つの自分・セルフマネジメントコース とは？ ◆ ◆ ◆

- ☑ 自分の関心や在り方がばやけて迷いが多い
- ☑ 自分の強みや魅力をもっと理解したい
- ☑ 仕事や家庭で役割に追われ、自分を見失いがち
- ☑ 感情の扱い方が難しく、心と整えたい

こうした方のために、ワークグラム心理学の理論を“人生で実践できる形”にしてお伝えするのが本コースです。ワークグラム心理学を土台にしながら、喜び・関心を明晰化したのちに、人間の3つの根本関心(自己肯定・自己実現・社会貢献)を整理し、さらに人間を構成している5つの自分(生まれ・個性・関心・能力・在り方)を7か月かけて丁寧に明晰化し、人生に役立てていく実践プログラムです。理論を理解するだけではなく、仕事・家庭・人間関係など“日常の場面で自分らしさを発揮するための実践法”を身につけていきます。

※ワークグラム・フォローアップ体験コース受講が入り口となります。

• ◇◇ こんな方におすすめ ◇◇ •

- 自己理解を深めたい方
- 人間関係の課題を整理したい方
- 家庭・職場での関係性をよりよくしたい方
- 溜まった感情の構造を理解し、心を整理したい方
- ワークグラム心理学を体系的に学び、実践



• ◇◇ このコースで得られること ◇◇ •

- 自己理解が深まり、自分の魅力や強みに気づける
- 自分の「関心」や「在り方」が明確になり、迷いが減る
- 「自分らしく整え、発揮する」生き方が安定して定着する
- 感情のブレーキ構造を理解し、感情の扱い方が上達する
- 蓋をしていた関心エネルギーが再起動する
- 家庭や職場でのチームワークが穏やかに循環し始める

【プログラム概要】

5つの自分・セルフマネジメントコース(ワークグラム心理学習得&実践コース)

[7か月間]全7回(各2時間)[ 対面推奨・オンライン応相談 ] 受講料:185,000円(税込)

回	内 容	主なテーマ
第1回	関心雪だるまのフィードバック・洞察と、在り方の重要性・理論概要	感情のブレーキ構造と再起動理論 / 成長循環の理論 / 人間の3つの根本関心 / 人間を構成する5つの自分 / 次回までの心がけの整理・課題
第2回	在り方グラム・セッション	在り方グラム・セッションで在り方を明晰化し、関心・志向性との掛け合わせ方を模索 / 次回までの心がけの整理・課題
第3回	人間力グラム・セッション	人間力の明晰化と、関心・志向性・在り方との掛け合わせ方を模索 / 次回までの心がけの整理・課題
第4回	能力グラム・セッション	能力傾向の明晰化と、関心・志向性・在り方との掛け合わせ方を模索 / 次回までの心がけの整理・課題
第5回	個性グラム・セッション	個性傾向の明晰化と、関心・志向性・在り方との掛け合わせ方を模索 / 次回までの心がけの整理・課題
第6回	生まれグラム・セッション	生育環境の棚卸しと、関心・志向性・在り方との掛け合わせ方を模索 / 回までの心がけの整理・課題
第7回	統合セッション(実践法・チームワーク・自己哲学観の完成)	5つの自分の発揮法と実践法 / 仕事と家庭のチームワーク実践法 / 自己哲学観(教育観・社会観・愛の哲学・死生観・芸術観)の言語化 / 今後の心がけ・目標の設定・まとめ

※対面推奨 について: 本コースは、グラム(構造図)を使った深い対話が中心のため、対面での実施を推奨しています(オンライン応相談)。

【実施場所】JR大森駅から徒歩2分のセッションルーム ※ご予約時に詳細をご案内いたします。

• ◇◇ お申し込み方法 ◇◇ •

本コースに関心をお寄せくださり、ありがとうございます。

受講をご希望の方は、下記のメールアドレスか、HPお申し込みフォームよりご連絡ください。  
お名前・ご連絡先・簡単なメッセージを添えていただければ、スムーズにご案内が可能です。

セルフエスティーム・ジャパン事務局 E-mail: [info@se-j.com](mailto:info@se-j.com)