

どうしたら
もう一度働ける
自分になるの?



- うつになった仕事を辞めました
- 社会人になったまづきが増えた
- 大人になった発達障がい診断を受けた
- A型や就労移行が上手くいかなかった
- 自分の特性を活かして働きたい

長く働き続ける自分を目指す人へ
自立訓練(生活訓練)という選択肢を提案します

本日の目次

1. 目次
2. 宮崎のハナシ
3. えさかの施設情報
4. えさかの利用者さん情報
5. えさかの訓練内容紹介
6. えさかの訓練室紹介
7. 私が学んだ良かったこと
8. 利用者さんの声/就労のハナシ

スマホからも
ご覧いただけます!



自立センターえさか

宮崎のハナシ

北海道札幌市出身の30代です

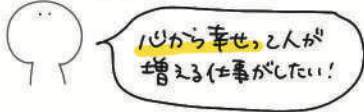
～ 和自身が自立訓練で 人生立ち直ったので 他の人にも届けたい～

自立センターえさか

2019年春
大阪に転居し
すぐの証明写真→



ものごころげたい頃から
人並みに生きろからたのび...



あなたは北高北大
資格を取りなさい



見事、北大 作業療法専攻に入学

2016年春 東京の病院に就職

なんでも
こちらはOに
こちらはXに
なるの?

上司の言ってることが分からない
#発達障がいの診断を受ける

PTがなくなったから
行けるのよは!!

余計
分かんなく...

2017年秋 経営コンサル 3か月退職

言方巻に転職するも...
やっぱり
上司と話が
通じない...

働きながら
良い精神科に
出会えたら、
私の困りごとは
スッキリするはずだ!

A B C... D
納得いく病院を
探し出した

この9月頃には
おきりあるよ!

ここが
突破口だ!
2019年春
(3年め)

この9月頃には
おきりあるよ...

2018年秋
もう私
働けるよ!!

休んだら
良くなるから!

札幌で半年(木)の結果...
+13kg
激太り
昼夜逆転

無職を半年...
この先どうすれば
良いか...
将来不安は倍増!

こんな中
職業準備性
ピラミッド、この
知ってる?

高木さん

えさかに行けば
私の困りごとは
解消するかも!!

Twitterでの偶然の出会いに
勇気もらえる思いの吹込み...

自立センターえさか
人生立ち直すことに!

当時の私は... 就労支援

~~失業保険~~ ~~福祉サービス~~

手帳長(ワークホン)

知的障がいの施設?

存在すら知らなかった

福祉 = 障がい者

一生障がい者として
生きなきゃいけないの?

福祉を利用し元気がなった!!

- 服薬なくなった
- 心身ともに健康になった
- 毎日8h働いている
- 幸せだと思える

あの頃の和みみたいに
困っている人が沢山いるはず!

あーい
コッチだよー!!!

@esaka-staff

えさかの基本情報

施設名 自立センターえさか

住所 吹田市豊津町18-37
江坂ビジネスゾーン 201・503・603・903

サービス種別 自立訓練(生活訓練)

対象 精神・発達・療育

職員 管理者・サビ管・常勤2・非常勤3



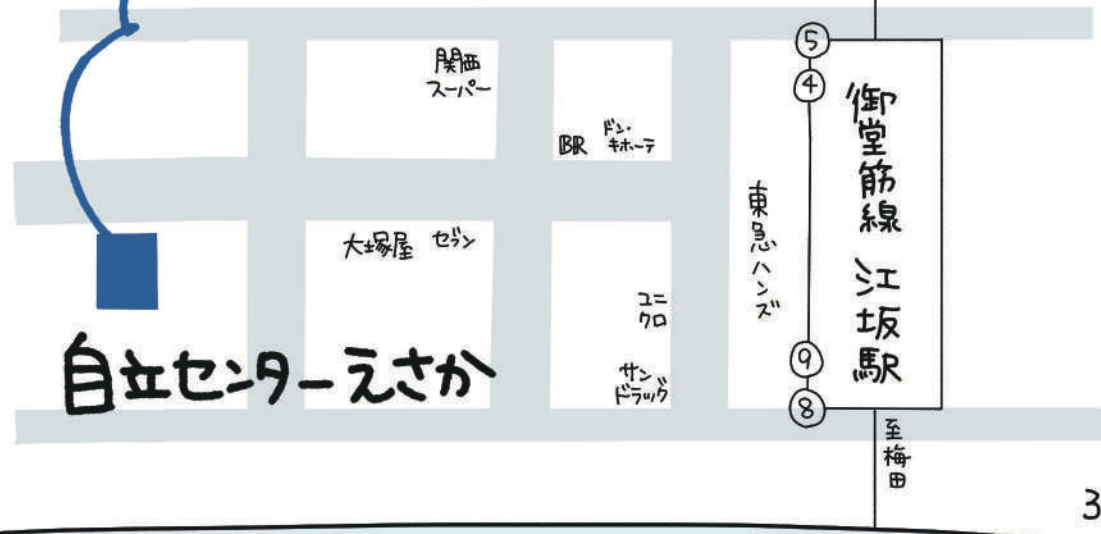
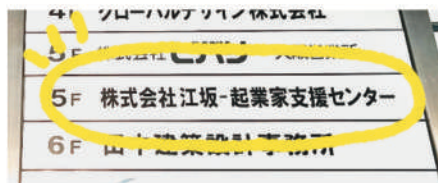
このビルの中に4つの部屋を借りています

自立センターえさか

Webサイトはこちらです

ビルの看板は
株式会社
江坂-起業家支援センター

運営会社名が入っています!



えさかの利用者さん情報

R5年度
~11月まで

自立セナ-えさか

定員 20名 登録者 16名 平均利用 10.5人/日 累計登録者数 25名

男女比

男 女
5 : 20

障がい種別

精神 14
発達 7
精/発 3
療育 1
他 0

新規利用者

1.75 人/月

利用ルート

紹介 3
SNS 9
Web検索 1
他 1

訪着さん
委託相談さん
たまに
107

1515X (旧Twitter)



平均年齢

36.1 才
21才 ~ 51才

卒業先

		R4年度
一般就労復職	4	4
障がい者雇用	0	1
京大A	0	1
京大B	0	2
就労移行	2	1
職業訓練	0	1
転居・家	1	6
他	0	0

財学会参加

1.75 人/月

新規相談

1.4 人/月

利用目的

もう一度
働けるように
になりたい!

社会復帰 22



働けるように
になりたい!

新規就労 3



平均利用期間

9.6 ヵ月

#高学歴 #国家資格 #シママ
#子なし妻 #芸術系 #大人の発達



元々福祉に縁がなかった人が
働けなくなると、えさかに出会った...
みたい人が多い印象です。

えさかの訓練内容紹介

～ 個別支援計画の達成に適した訓練を行い、効果や妥当性を検証しながら進めていきます。～

自立センターえさか

健康管理

- 健康状態と行動履歴の可視化
をすることで傾向や因果関係が分かります。
- 利用者さん自身が利用目的や目標に基づいて、記録方法の工夫、カスタマイズを自由にしています。
- 時間管理を大切にしているの
の他に、週間予定実績表も活用しています。

メディカルチェックシート

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体温												
血圧												
脈拍												
呼吸数												
SpO2												
意識												
瞳孔												
水分												
排泄												
食事												
睡眠												
服薬												
その他												

時間を使うことは、自分の命を使うこと。
何のために何にどれだけ時間を使うかを
決め、やり、検証することが大事。

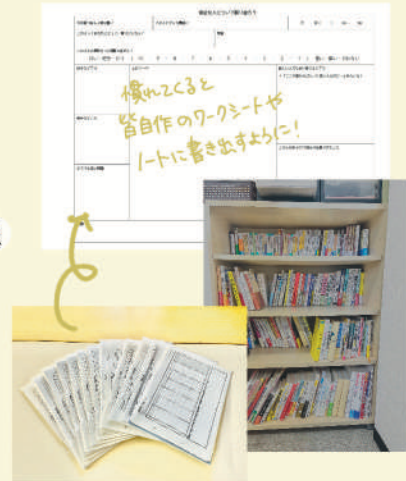


個別プログラム



- 例 趣味 youtube 通院準備 編み物
えさか作ワークシート 家計簿 片付け計画 南立検索
集約学習 振り返り 面談振り返り 履歴書作成

- 机と椅子、本とワークシートしかないのですが
各々単単位で自分決め取り組んでいます。
- 過去の未解決案件や最近の悩みなどを
書き出し整理・分析している人が多いです。



集合プログラム

- 603号室

- 703号室



面談

- 週1回 | 時間 程度
- 目的を明らかにし事前合意を
取ること、支援方針のズレを防ぎます。
- 課題解決 状況整理 吐き出し

実践者の他に管理者や担当支援員の同席を
していることが多く、利用者さんに好評です。



えさかの訓練室紹介



503

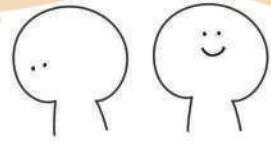
レベル★
対人が超苦手な人のための

訓練時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:00	MC	MC	MC	MC	MC	—	—
10:00-12:00	面	面	面	面	面	面	—
13:00-15:00	面	面	面	面	面	面	—
15:00-18:00	▲	▲	▲	▲	▲	—	—

- 週1回、1時間から利用可
- 利用者間の交流なし

他の利用者さんと
口撃するのはちよと...

まずは新しい
居場所作りから始めたい



という方は **503訓練室** がおすすめ

1人付き合いの/
~ 難易度に応じて ^{3つの} 訓練室を使い分け ~



603

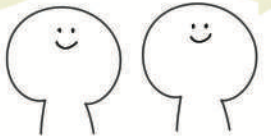
レベル★★
対人リハビリにぴったり

訓練時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:00	MC	MC	MC	MC	MC	—	—
10:00-12:00	面	面	面	面	面	面	—
13:00-15:00	集合	面	集合	面	集合	面	—
15:15-16:15	面談	面談	面談	面談	面談	—	—

- 集合PG以外の利用者間交流なし
- 1話完結の座談形式の集合PG

雑談はしんどいけど
誰かと学びを深めたい

人が苦手なのに
少しづつ対人慣れしたい



という方は **603訓練室** がおすすめ



703

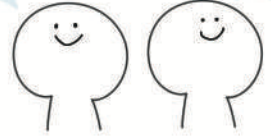
レベル★★★
就職に向けた実践練習

訓練時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:00	MC	MC	MC	MC	MC	—	—
10:00-12:00	集合	集合	集合	集合	集合	集合	—
13:00-15:00	個別	個別	個別	個別	個別	個別	—
15:15-16:15	面談	面談	面談	面談	面談	—	—

- 休けい時間や昼休みも雑談可
- 1か月1テーマの共同制作系集合PG

より仕事に近い
対人交流を練習したい

雑談も報連相も
不安なく卒業したい



という方は **703訓練室** がおすすめ

私が学んで良かったこと① 健康管理編

なぜ私は働けなくなったの？

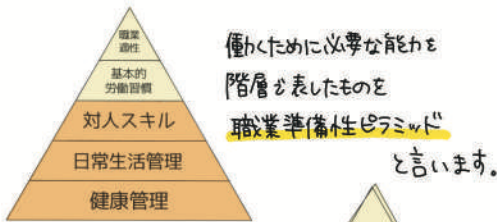
職場選公が
悪かったのか??
ADHDだから
働けなかったのかな?
理学療法士は
合っていないのか?
障がい者雇用?
うーん...

<今まで受け取った(泣)アドバイス>

- 実家から通わないからだよ
- 1回休んだら大丈夫だよ
- なんでも因果が出て来るの?
- 休んでも働けるアツクが立たん...
- あんたは病気になる
- 公務員ならいけるじゃ?
- じゃあなんで私は働けなくなったの?
- そんな事は言いたくない...

<えさかの仮説と解説>

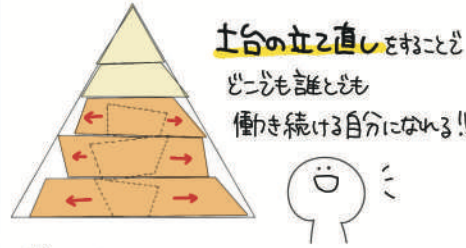
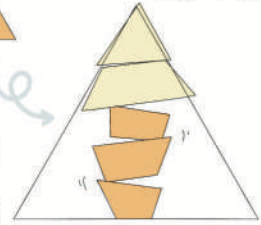
職業準備性ピラミッド
を知ってる?



働かために必要な能力を
階層を表したものを
職業準備性ピラミッド
と言います。

働き続けられない人は
土台が脆くなっている!!

(働く前に生きることが苦手!)



<訓練方針>

- まずは自分の**健康** **生活** 実態を把握する
Xモ取れたら?
- なぜ**健康** **生活** が崩れたか解明する
個別PG/面談

そうか!
生きるそこから
判り直せば良いんだ!!

ADHDは治らないの？

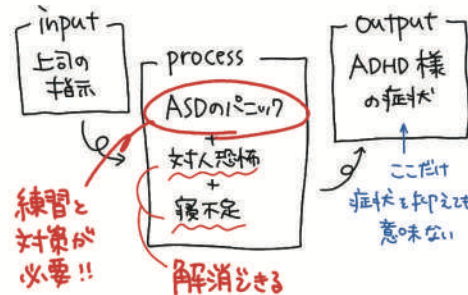
小さい頃
服薬せねに
生きてたけど?
一生この業
食ひ続けなければならないの?

<今まで受けた(泣)アドバイス>

- Xモ取れたら? 1個ずつ済ませたら良いよ
- これも相手と質問
するときの2つのポイント...
- その優先順位と根拠と汎用性は?
- 出来ない仕事は断れば? 気にしすぎ!
- 出来ない言っちゃいけない...
- あはは(笑)

<えさかの仮説と解説>

元々のASDがインクレ
ADHD様の症状になるかも



<訓練方針>

- 西面西対状態を解消する **家での訓練**
- なぜ何が怖いと感じるかoutput **個別PG**
- 業務準備を学ぶ **集合PG**

物心付いたときから 慢性的に体調が悪い...

頭痛 倦怠感 易疲労
生理不順 低体温

<今まで受けた(泣)アドバイス>

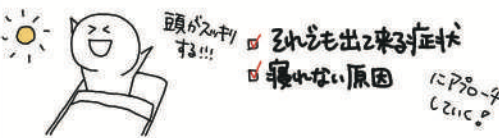
- 自律神経かなあ?
- 漢方薬かなあ?
- 走ったら?
- 体調のバラバラなのか?
- 一生飲み続けるのか?
- 私に体たえ気力
残っていないの...

<えさかの仮説と解説>

まずは睡眠不足を疑おう

頭痛 集中力の低下 高血圧 易疲労
倦怠感 抑うつ イライラ

睡眠不足による物凄く多くの不調が発生している...



参考記事 利用者くすめ

「あなたの不調はどこから?私には...」



私が学んだ良かったこと②

日常生活管理 編
対人スキル

自立センターえさか

自分の時間が欲しい!

毎日訓練
行くと
息が詰まる!



たまには休みたい!!!
自由な時間が
欲しい!!

<えさかの解説>



1ヶ月、2何時間あるか知ってる?

1ヶ月を計算してみると...

1日24時間 × 30日 = **720時間**

仮に毎日9時間寝たとし...

睡眠 9時間 × 30日 = **270時間**

1週間
作業時間は
450時間

そこから

食事 3時間 × 30日 = **90時間**

風呂 1時間 × 30日 = **30時間**

掃除 0.5時間 × 30日 = **15時間**

整容 0.5時間 × 30日 = **15時間**

生きるために
必要な時間は
150時間

仮に毎日通所したとし...

訓練 4時間 × 22日 = **88時間**

720_h - 270_h - 150_h - 88_h = **212時間もある!!!**

つまり

1日だと約7時間、1週間だと約49時間持つことに



え、何に何時間使いたいの??

<訓練方針>

- ① まず自分が心地良く生きられる時間割を作る
- ② 上手くいったか振り返る

他にも...

- 自分のために使った時間の一部が
人が喜ぶこととする時間に置き換えるのが仕事

重なる



- こっちのお金の使い方も同じ
月12万円のうち2万円が自由なお金
年間24万円を何に使いたいか考えよう

寝てみたけど上手くいかない!!



途中で目が覚めてしまいます!

やるべきことが
済んでないからかも?



たしかに...

あの西の線 陽気
ない気になる...

こっちは寝ないわ(笑)

明日の集合PG
どんなこと話さ

どういふ今日
日記書けぬわ

今朝の高木さんのtweet
どういう意味だったんやろ??

ゴミ箱買いたいなー

来月は衣替え
した方が良さそう

腹減った...



●月▲日

- 西の線 } 今週末TODO
- ゴミ箱
- 寝る前の空腹
- 衣替え → 明日に当たります
- 高木さんのtweet → 明日に付く

個別PGの
食事について
調べる

毎日を振り返ること、こまめなメモ消しも!!



布団に入ったのに
眠れません!!

交感神経が
優位になると考えない?



親に殴られたことが許せない

毒親だ!!

教育虐待
を受けた!!



親にされた嫌だった
ことが、ずーっと脳内を
占めている。

<今まで受けた(泣)アドバイス>

忘れたら? そんな昔のこと覚えてるもしょうがないじゃん

小さな幸せを毎日数えたら良いんだよ

カウンセリングに行ってみたら?

<えさかの仮説と解説>



え、今親が土下座して
謝ったも許さんよな?(笑)

殴った母を
責めているのはなぜ



あの時 何も出来なかった
自分を責めている

あの頃みたいに
殴られたら
どうしようか



だから
殴りつづける人は
怖い...
トラウマ...
トラウマ...
トラウマ...

未解決事件が自責や対人恐怖に



たしかに、人生他にも
辛いこと、嫌だったこと沢山あるけど
ちゃんとやり直したことを
トラウマになってないかも?

<訓練方針>

- ① 泣く
- ② あの時どうすれば良かったか考える
- ③ 次の似た状況が起きた時の対策を考える
- ④ あれ、**もももも私なんぞ殴られたんだっけ?**

これは仕組みや順序が分かんば
殴られたり怒鳴られることもなくなる



次の
訓練へ

私が学んで良かったこと③

基本的労働習慣
職業適性 編

自立センター-えさか

▶強みを活かして働きたい!

どんな仕事なら
凸を活かせるか
分らない!

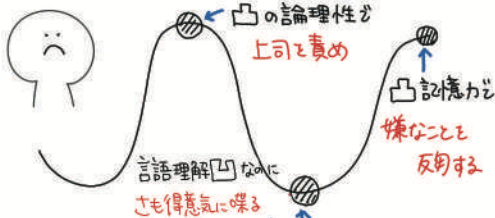
自分に合った
仕事の見つけ方
を知りたい

<今まで受けた(;)アドバイス>

転職エージェント使ったら? 沢山強みあるじゃ
うんまあどうなんだけど... 自分とはどう思えない...

<えさかの仮説と解説>

凸も凹も
弱みになつてないか?

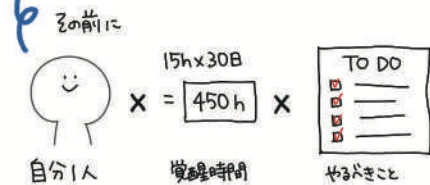
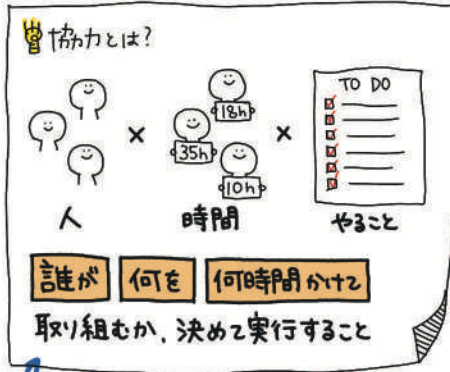


凸凹の使いどころを間違えて
生きづらくなっている人が多い!

~~資格~~ ~~転職~~ 凸を増やすのなく
凸も凹も強みになる
出し方を身に付けよう!

▶人と一緒に何かをするのが 苦手です...

「ももも」協力って
どういう行為か知ってる?



自分一人が決められた時間内にやるべきことを
終わらせ(続ける)能力が必要だよ!!

これを自立と言うよ

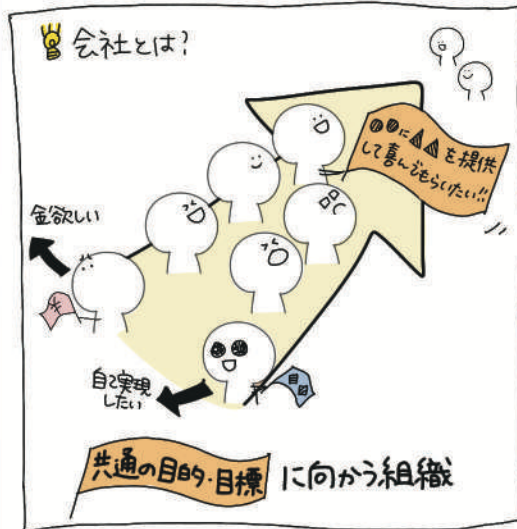
一人なら
出来るんですよ!
家事は
大丈夫です
って自己評価の人多いけど...



協力の前に自立を理解し身に付けよう

▶自分に合う会社って どうやって見つけたら良いの?

「ももも」会社って
どういう組織か知ってる?



嫌なこと我慢したら 言う通りに頑張ったら
金も入る所でしょ? 誰かに評価してもらえない所
だよ

目的違いの人が働けなくなる

君は誰に何を提供して
喜んでほしいの?

どこだけ
サポートして
くれますか?
金は25万以上
社保も有給も
しっかりしてほしい
沢山働かなくて
私に必要として下さい

配慮されたい
守られたい
救われたい

提供されたい側だと仕事が続かない

などなど...
福祉を多くのことを学ばせていただきました!

働けなくなった
理由が解明できた!

こうしたら
働けるようになります!

本当にどうもありがとうございます!!

利用者さんの声 / 就活のハナシ

自立センター-えさか

▶ えさかに来て良かったこと教えてください!!

午前中から活動できるようになった!

夜寝る習慣が付いた

ご飯が美味しく食べられるようになった

朝起きられるようになった!

一人暮らしできるようになった

頭痛が減った
頭痛の原因が分かるようになった

泣けるようになった

自分の気持ちに正直になれた

衝動買いが減ってる

朝のストレッチ習慣が付いた

お弁当作ようになった

料理が楽しくなった

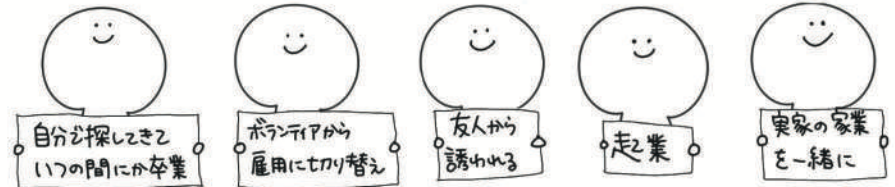
自分に必要な睡眠時間を知れた

減業が進んで嬉しい



友人や就職の課題は現在進行中だからかもしれませんが
健康・生活面が改善を
実感している利用者さんが多いぞ!

▶ えさかの利用者さんはどうやって就活してるの?



希望する方には
履歴書添削 } など実施しますが
面接練習

とても不思議と...



月1の相談会に
遠慮に来てくれたり



ブログ書いて
くれたり

面接同行 企業連携 などは

したことはないです。

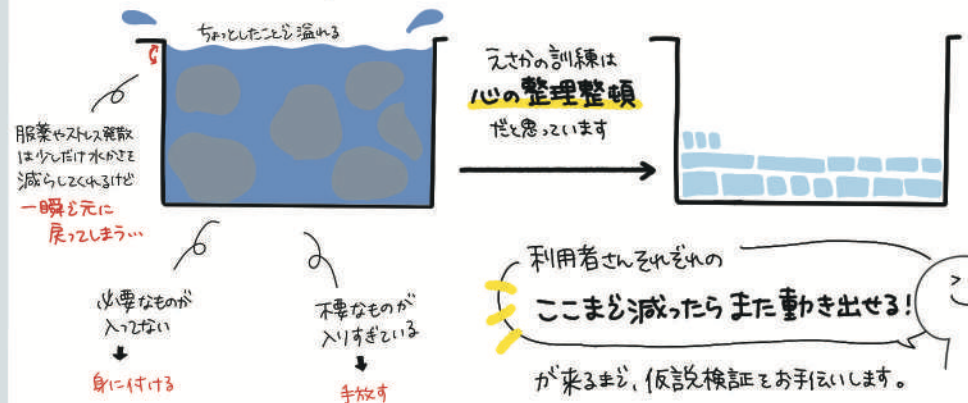
企業の紹介もしてない



利用者さんとも話してきました

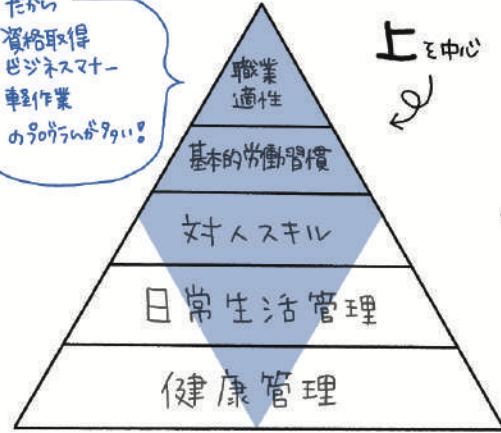
卒業生の方は何かと仲良くしてくれています

▶ どのタイミングで卒業されるかも人それぞれ

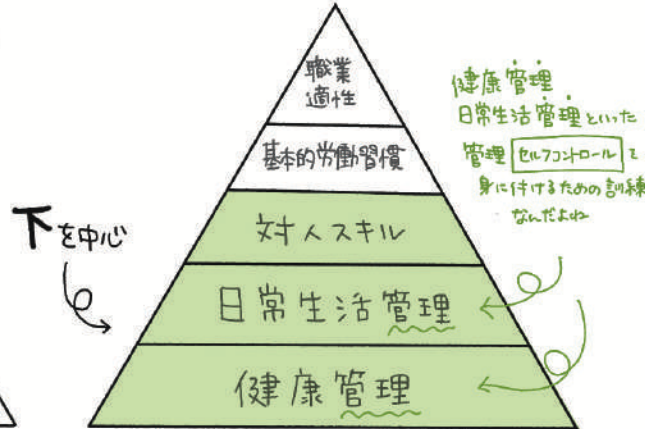


就労移行と自立訓練は訓練するところが違う!?

就労移行



自立訓練



実は！ リワークと相性の良い自立訓練

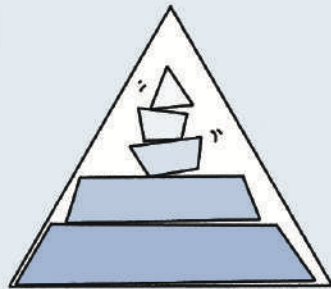
うつや発達障がい、適応障がい、働けなくなってしまった方は、

仕事を優先して生活が崩れがちに 仕事のストレスや体調が崩れる

といった、ピラミッドの **土台が脆い** ために仕事が続けられなかったケースが多いですよ。

自立訓練のピラミッドの土台を直すことで、
どこまで働きたいも、体調や生活が崩れない自分になれるので、
結果として、**長く働き続けられる**と考えています。

就労移行に向いている人は...

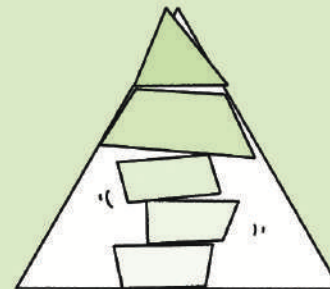


- 健康面は安定している
- 日常生活は崩れにくい
- 不調や休むことが少ない
- コミュニケーションが苦手
- 社会人経験がない (or 少ない)
- 職場での振る舞い方を指摘される
- 仕事のやり方が分からない
- 作業スキルを高めたい

知らない人に向けた
教習身に付けた分の訓練が多い

← 社会人経験がある人には物足りないか、
資格と取っても体調が崩れ長続きしないことも...

自立訓練に向いている人は...



- 職業スキル (or 資格) はある
- 社会人経験もある
- 仕事自体は好き (得意なこと)
- わりと学校の勉強もできた
- 仕事を頑張りすぎで私生活が崩れる
- 休日や勤務後はバタンキュー
- 常に痛みや息苦しさで調子が悪い
- 体調が安定せず休みがち

えさか通信は
矢口、22も出来ない人の
原因と見つけ解決する訓練

相談員さん、支援員さん、訪看さんが意外と知らない!!

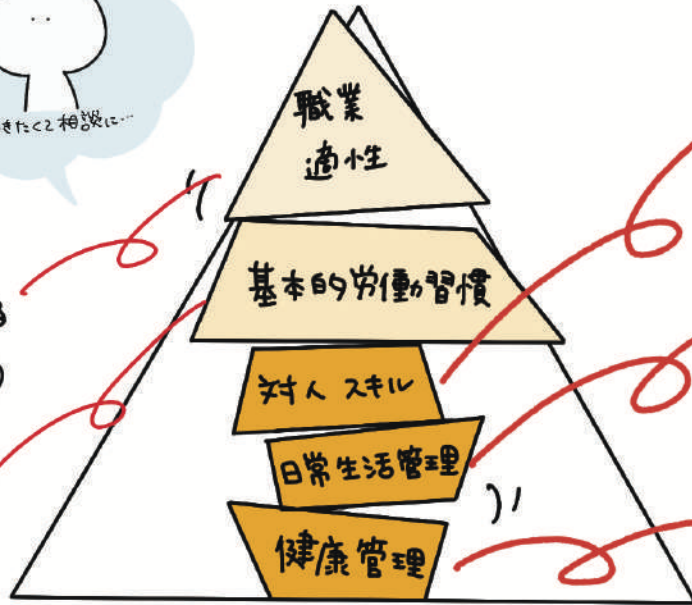


社会復帰に自立訓練がピッタリな人がいる、ご存知ですか?

こんな方が
相談に来いませんか?



- ☑ 社会人経験はある
- ☑ スキルや資格は持っている
- ☑ 仕事自体はできる(or好き)
- ☑ ビジネスマナーや履歴書作りは問題ない



- ☑ 気を遣いすぎてしんどくなってしまう
- ☑ 対人ストレスで仕事が続かない
- ☑ 勤務後や休日は疲れすぎてバタンキュー
- ☑ 仕事を頑張りすぎて、私生活が崩れる
- ☑ 体調が安定せず休みがち
- ☑ 痛みや息が慢性的に不調

自立訓練って、もっと重症の人とか
支援学校と出た子が通うところなの?

働けたら、京セラや
職業訓練校の方が、何かと安心じゃない?



身近に相談できる相談員さん、訪看さんが

自立訓練 という選択肢を知ることが大切です!

社会復帰できる人が増えるかも!

自立訓練は



下3つを立ち直す施設です!

対人ストレスが
健康・生活に影響してしまうタイプの方は

土台3つの立ち直し をすること

長く働けるようになります!

自立センター-えさか

自立訓練(生活訓練)事業所 〒564-0051 吹田市豊津町18-37江坂ビジネスゾーン tel 06-6190-5413

