

ひとやすみして

心'をあたためる本

ほろか
vol.0

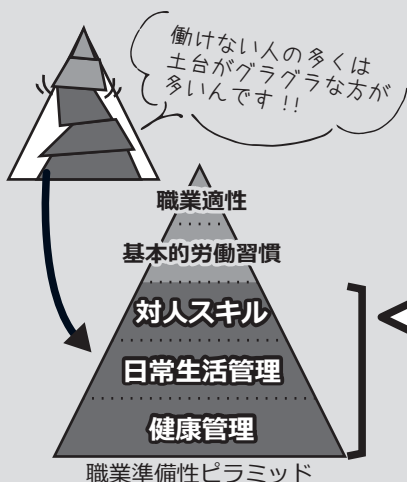


自立センターえさか(自立訓練)の特徴

こんな人が通っています

- ✓ うつで退職してから、働く自信がなくなってしまった
- ✓ すぐ仕事を辞めてしまい、続かない
- ✓ 発達障がいがあり、生きづらさを抱えている
- ✓ ひきこもりから抜け出して、生活リズムを安定させたい

訓練の特色



「働く土台」を意識した訓練

集合プログラム

自己理解

社会人基礎力

PDCAサイクル

他者理解 など

+

個別プログラム

一人ひとりの課題に合わせた訓練

面談、読書、ワーク、資格取得など

働く土台をしっかり作ることで

心身共に安定した生活を目指します

自分の強みや課題を見つけることができました



しんどくなる考え方をやめることができました



そもそも「自立訓練」ってどんなことするの?? は、14 ページへ

生きるのがしんどくなった方へ

「何のために生きてるんだろう？」

「幸せに生きたいだけなのに」

「逃げ場がない、息苦しい」

「助けてほしいけど、どこに助けを求めたらいいのかわからない」

私は毎日そんなことを考えながら生きていて、
Twitterで愚痴や毒を吐き出し続けていました。

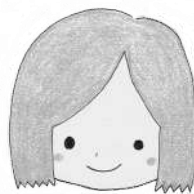
そんな私を毒まみれの中から救ってくれたのが
江坂-起業家支援センターの高木さん。

今までの価値観や考え方がひっくり返るような高木さんの言葉に
心が軽くなっていき、しんどさが浄化されていきました。

今回は、私が高木さんにしてもらったように
読んでくださった方が、少しでも
「この考え方良いかも！」って気持ちになれるような
メッセージをお届けできたらと思い、刊行に至りました。

読者の皆様が少しでも心がスッキリした日を過ごせますように。

by 宮崎未来



怒りは二次感情

怒りが現れるまえに募っている

悲しみ

不安

不甲斐なさ

恥ずかしさ

傷つきたくない

わかってほしい

認めてほしい

って感情たちに

目を向けてあげる

こーゆう感情が溢れた結果が

怒りとして出てくるらしいよ

どんな人間でも

ネガティブな言葉を

使っちゃったり

自己否定を

してしまうことはある。

その時に

そんな自分を

責めたり

「ポジティブにならなきゃ！」と

もがくのではなくて、

「これも私だ」

と受け止めてあげることが大切。

人が病気になるのは
嘘をついているからだ

っていう迷信のような言葉を
ちょっと信じてる。

心と体が
逆を向いて動いてたら
どっちか壊れるもんね。

障がいを持たれた方々は
すべて人々を先導する「世の光」
である

と
吹田市役所の
障がい者手帳申請のところに
大きく書いてあった



自他境界が薄いと、
よく他人の課題に踏み込む
ってことが起こるけど

それだけじゃなくて
自分の考えていることを
他人も理解していると錯覚する

そのような
無意識に思い込みによって
主語を抜いたり
結末しか話さなかったり
説明が足りない
ということが起きる

親が安心して
リラックスしている家族だと、

子どもは安心して
家で喜怒哀楽が出せる。

家族には
無条件で
愛情が与えてもらえるんだって
認識できる。

家が安心できない環境だと
安心できる
安定した場所になるように
子どもが偽りの自分を演じて
家族の輪を保とうとする。

傷つきやすい人ほど

他人を傷つけることには無関心

自分が些細なことで

傷ついて大騒ぎする人は

逆に他人を深く傷つけながら

自分が傷つけたとすら気づかない

他人を平気で傷つける人ほど

自分で自分を傷つけて

大騒ぎするらしい

涙の中には

ストレスホルモンと言われる

コルチゾールが

含まれているらしい

だから涙にして

外に出すことで

ストレスを

軽減することができるらしい

涙が出ないと

ストレスが

体に蓄積されちゃうんだって

脳の報酬系は

ご褒美を「得られた」時ではなく

ご褒美を「得られそう」な時に

活性化するんだって。

だから

ご褒美自体ではなく

"ご褒美が得られそうだから

やってみよう！"

っていう気持ちが

人間を活発にしてくれるらしい。

嫌われるのが怖い人は

みんなの気持ちを害さないように

常に気をつけている。

だから

知りたいことがあっても

相手が怒るのではないかと

思ったら

聞くことが出来ない

でも

言いたいことは心に残るし

聞けなかった

不満も溜まっていく。

嫌われるのが怖くて
言いたいことも言えなくて
相手に不満が溜まって
それが
敵意に変わってしまった人は
コミュニケーションが
上手く取れない

そういう人は
自分が嫌われるのが怖くて
聞かなかっただけなのに

「自分は相手のために
こんなに我慢をしたんだ」

という気持ちに陥ってしまう。

社会で一番求められているのは
「主体性」

でも家でも学校でも
主体性を削ぐ育て方を
されている人が多い。

親が言ったことをやる
親の言う通りにしないと怒られる
って人が多いんじゃないかな。



これまでの会社なら

ちょっとしたことでも

「お前には任せられない」

「失敗されたら困る」

とさせてもらえることは

少なかったけど

高木さんの会社に勤めて

「誰でも失敗するから大丈夫」

「若いやつに経験を」

「俺も失敗するからな笑」

と色んなことをさせてもらえて

涙が出るほど毎日が嬉しい。

自分の凹に気付かない

自分の凹での失敗だと気付かず

他人が原因で失敗したと考える

やはり相手が悪いと考える

大阪に来た頃の私は

こんな感じだった。

今はそんな状態な自分に気付けて

少しずつ前

を向けている気もする。

自己認識って

大切だと改めて感じる

自分の凸の値が

自分の能力の平均値だと思い込む

自分の凸の所も

みんな出来て当たり前だと思い、

出来てない人を責める

自分の凸の頂上から

他人の凹の底を比較して

他人を見下す

自分の出来ることと

相手の出来ないことを比べて

相手を見下す

「幼児的願望」

わがまま

思った通りになってほしい

常に褒められたい

求められたい

甘えたい

辛い自分の気持ちを

汲んでもらいたい

無条件に愛して欲しい

あなたは正しいと

言ってもらいたい

ちゃんと

幼児期に満たされてたら

大人になって

誰に対しても

この欲求をぶつけないで済む

コミュニケーションの成果は

話した量ではなく

受け取った量にある

円滑なコミュニケーションは

信頼関係の上に成り立つ

コミュニケーションは

話す能力よりも

信頼関係を作る能力の方が

遥かに重要だ

あまり信じたくない話なんだけど

自分が潜在意識で思ってることを

実現する方向に動くとする

「自分はいらん子だ」

と潜在意識で思っていると

どのコミュニティにいても

いらん子になるように

行動を選択してしまう

仕事場でも

必要ない人間になる方向に

動いてしまう



発達障害だから～ができない

発達障害だからしんどい

って考え方よりも

例えば

「感覚過敏だから、

慣れる練習をする」

とか

「人の感情が読むのが苦手だから、

人に対する不安を取る

訓練から始める」

みたいな。

なりたい自分像に

近づくために

何をしたら良いか考えて

練習したら良いですよ。

簡単な話なんだけど

今まで理解してなかったこと

親に心を開けなかったら

他人になんか

心を開けるはずがない

親に素の自分を出せる人は

他の人にも、素の自分を出せる

素の自分を出してない人は

素の自分の出し方を知らないから

他人に素の自分を出せない

一つ目のボタンって大事だ。

おわりに

最後までお読み頂きありがとうございました。
今回は私がTwitterで呟いてきた中でも、
特に反響が大きかったものを紹介いたしました。
少しでも心に響き、腹に落ちるような言葉があれば幸いです。

今回のvol.0をはじめとして、今後月に1回ペースでテーマを分けて小冊子を刊行していきたいと思っています。
来月号もどうぞよろしくお願いいたします。
Twitter(@kktkpkk)でも発信しているので、
良ければ見に行ってみてください。



来月号のテーマ

『親子関係で 上手くいかない方へ』

- ▼親といつも喧嘩ばかり
- ▼親の言いなりになって生きてきた
- ▼子供が言うこと聞かなくて困っている

そんな方は是非!

編集後記

Twitterでは気軽な気持ちで140文字を呟っていたのですが、いざ本という形になると、少し緊張感を覚えます。言葉や内容が未熟だったり、足らず余計だったりする部分も多いかと思いますが、想いが伝わるようにとまとめてみました。自分が学んできたことを発信することで誰かの役に立てたら嬉しく感じます。次号以降もよろしくお願いいたします。
宮崎未来

自立訓練ってどんなところ？

自立訓練(生活訓練)事業は、地域生活を営む上で、生活能力の維持・向上のため、一定期間の訓練が必要な障がいを持った方を対象とした福祉サービスです。自立センターえさかでは、様々なプログラムを通じて、自分らしい暮らし方を探していきます。定期的に面談をして、利用者さん一人ひとりに応じたプログラムを作ります。

● **対象** ※必要な手続きについてはご相談ください。

18歳以上で、市町村の利用決定を受けた人

● **期間**

3ヶ月～2年

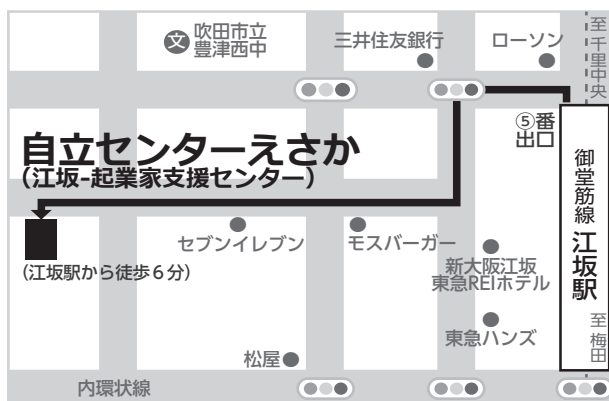
● **開所時間** ※土日祝日に行事等が入ることがあります。

月曜日～金曜日 9:30～16:30

● **利用料**

18歳以上の場合は利用者とその配偶者の所得、18歳未満の場合は児童を監護する保護者の属する世帯(住民基本台帳上の世帯)の所得に応じた自己負担の上限月額があります。ただし、上限月額よりもサービスに係る費用の1割の金額の方が低い場合には、その金額を支払います。その他に、食費などについての実費負担があります。

お問い合わせ



大阪府吹田市豊津町18-37江坂ビジネスゾーン501・703

お気軽にご相談ください

見学や体験もできます。
ご本人だけでなくご
家族の方もどうぞ！

☎ 06-6190-5413

✉ jiritsu@esaka-esc.jp

「小冊子を見て問い合わせした」
とお伝えください！

担当：高木



<https://esaka-esc.jp/>

『ぽっか』 Vol.0

～ひとやすみして 心をあたためる本～

発行：自立センターえさか（江坂-起業家支援センター）

著者：宮崎未来