

今の困りごと、そのまま話しに来てみませんか？

こんにちは。

吹田市「自立センターえさか」の生活支援員の今村です。

利用者として約2年間えさかを利用し、2025年11月より生活支援員として関わっています。

中学生の頃に不登校を経験し、その後進学した専門学校も、心身の不調から中退しました。

「人と同じように進めない自分」への不安を抱えながら、次第に生活のリズムを崩し、利用を始めた当時は引きこもり4年目で、外出は月に2~3回程度という状態でした。

ASDの特性や睡眠障害もあり、日常生活を送ること自体が大きな負担でした。

えさかでは、ただ気持ちを受け止めるだけでなく、「どうすれば生活が変わらるのか」「何を調整すれば前に進めるのか」を一緒に考え、解決しようとする姿勢に出会いました。

その積み重ねの中で、引きこもり状態は改善し、メンタルも安定し、家事などの日常生活もこなせるようになりました。

さらに、人との関係に対する不安も少しずつ和らぎ、5年間連絡を取りていなかった母と再会でき、結婚についても前向きに考えられるようになるなど、対人関係や人生の選択に大きな変化が生まれました。

以前とは、人生そのものの見方が大きく変わったと感じています。

現在は、えさかの利用経験を活かし、えさかの考え方が生活をどう変えていくのかを、実際の姿で示していく存在でありたいと考えています。

かつての私と同じように、生きづらさを抱えている方が、少しでも前向きに進めるよう、伴走していきたいです。

「本当の意味での自分のペースとは何か」

それを一緒に見つけていけたらと思っています。

引きこもりや不登校の経験がある方、親子関係に悩んでいる方、これまでの支援でなかなか成果を感じられなかった方にとって、安心して話せる存在になれたら嬉しいです。

どうぞよろしくお願いします。



家から出られなくても、 大丈夫です

えさかに通ってみたいけれど
どうしたら外に出られるようになるのかわからない…。

- 外出が難しい日が続いている方
- 通所に不安を感じている方

えさかに安定して通所できるまで訪問支援でサポートします。
週に1回、午後からでOK

まずはご相談ください。

私が、えさかで実際に 相談してきたこと

健康・メンタル

- リラックスが苦手で、家でも回復できません
- 夜、寝たくないと思ってしまう

人との関係

- 親と上手くいかなくて困っています
- しんどさが大きいと、余計に気持ちを伝えられなくなってしまいます

日常生活

- やる気が起きず、家事ができません
- 時間の使い方が分かりません

ここに書いていないことも、たくさん相談してきました。



自分のこと

- 嫌われるのが怖くて行動できません
- 変わりたい自分と、今までいたい自分が葛藤しています

毎週見学会を実施しています 全ての回が定員1組の完全個別対応の見学会です

毎月 第1・第3水曜日 16:30-17:30 / 毎月 第2・第4水曜日 10:30-11:30 (別日程をご希望の方はご相談ください)

お申込み お電話: 06-6190-5413 または Webサイト: <https://esaka-esc.jp/contact.html> まで

