

# 高木のつぶやき100選

## どんな本??

この本は支援者の宮崎（詳しい自己紹介は[こちら](#)）が、高木が呟いたツイートを100個厳選し、内容ごとに分類してまとめたものです。

## なぜつぶやきをまとめたの？

実は編者の宮崎自身が東京で働いて生きづらさを感じていた時に、高木さんのつぶやきを読んで沢山元気をもらっていました。きっと私と同じように、読んだら元気になる人がいるはずだと思っています。今は高木さんのツイート数が多いので選んで探すことが大変だなと思ったので、つぶやきを抜粋して本にすることにしました。

## 1冊目「高木のつぶやき100選until2018」



2018年以前のつぶやきを「再」をテーマに集め、「常識を再定義する」「人生を再出発する」「社会を再構築する」の3つに分けました。今までの価値観を見直すことで新しい自分を作り直し、その新しい自分として他者との社会を形成していくという、高木の生きづらさ解決の軸を知れる本になっています。（72ページ）

## こんな人に読んで欲しい！

- 生きづらさを抱えている人
- 発達凸凹での悩みを抱えている人
- 親子関係、家族関係をどうにかしたい人
- 仕事が上手くいかなくて困っている人
- 悩みを解決できずに困っている人
- 少しでも元気になる方法を見つけたい人
- 「このままじゃダメだ」と分かっているけど、何から始めたら良いかわからない人

## 2冊目「高木のつぶやき100選spring」



2019年春のつぶやきを「自己理解」をテーマに集めました。自分の人生を自分で歩くための第一歩である「自己理解」。自分に対する疑問を解消して自分の未来を見つけてほしい。そのためのヒントを読んだ人に届けられたら幸いです。（102ページ）

## こんな人に読んで欲しい！

- 自分ってそもそも何？
  - 自分って何考えて生きてるの？
  - 自分ってなんでこんなにイライラしてるの？
  - 自分って何したくてここにいるの？
  - 自分ってどこに向かって生きてるの？
- という悩みを抱えている全ての人

## 3冊目「高木のつぶやき100選support」



編者の宮崎が利用者だった2019年4月～9月のつぶやきを集めました。今までは社員&リアル友人向けに発信していたものが、今回初めて利用者向けに発信した呟きとなります。テーマは「成長」です。今の自分から変わりたい！と思っている人に兆しを届ける内容になっています。（76ページ）

## こんな人に読んで欲しい！

- 自立センターえさかの利用者さん
- 福祉サービスの利用を考えている人
- 人を育てる立場の人（支援員・先生など）
- 今の自分から成長したいと思っている全ての人

## 価格

- 「高木のつぶやき100選until2018」 1冊500円+送料（1冊～4冊まで180円）
- 「高木のつぶやき100選spring」 1冊700円+送料（1冊～3冊まで180円）
- 「高木のつぶやき100選support」 1冊500円+送料（1冊～4冊まで180円）

## 発送方法

振込が確認され次第、スマートレターを使って郵送します。

## お申し込み方法

お申し込みフォームにご記入をお願いいたします。  
お申し込みを頂いた後、振込先をメールにてご連絡します。