

## 内面の葛藤を解消することで もう一度働ける自分に

はじめまして。管理者の高木学です。

私は福祉事業を始める前、経営コンサルタントとして社員教育などを手掛けてきました。会社がより良くなっていくためには、全社員が同じ方向を向いて進むことが必要です。実は一人ひとりの人生においても同じことが言えます。

生きづらさを抱えて働けなくなった人は、自分の中にいる何人もの自分がバラバラの方向を向いているせいで、立ち行かなくなっていると考えています。「お金を稼がないと生きていけない」「でもこのまま働き続けても幸せに繋がらない」「じゃあどうしたら自分らしく生きていけるのか分からない」そういった葛藤を一つ一つ解決していき、自分の中の全員が満足する解を見つけしていくことが、もう一度働けるようになるために必要だと話しています。

私自身も強い発達特性を持って生まれ、数々の葛藤を解消してきた当事者でもあります。そして今は同じような経験をしてきた人が、支援員として利用者さんに還元しています。このように自分の内面を統合して生きやすくなる人が増えていくことを願い、自立訓練という枠組みで活動しています。

### 管理者プロフィール 高木 学

島根県生まれ。大阪府内の高校卒業後、堺市教育委員会、IT系民間企業で勤務。1997年に経営コンサルタントとして独立し、その後求職者や起業家の支援に携わる。現在は精神・発達障がいの人のリワークを中心に、生きづらい人の悩み解決を生業としている。



## いつでも 見学・相談できます

TEL

06-6190-5413

webサイト

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



お問い合わせフォームと見学会申し込みフォームがあります。ブログや毎月発行の通信もcheck!

twitter DM

えさか公式アカウント (@esaka\_staff)



訓練の様子を発信しています  
毎週(土)はツイキャストで相談受付中。  
最新情報はtwitterをチェック!

LINE

えさかスタッフ



相談の申し込みや質問に対して支援員がお返事します。  
お気軽にご連絡ください



サービス種別：自立訓練(生活訓練) 事業所指定番号：2711601688 障がい福祉サービス事業

対象：市町村の障がい福祉サービスの支給決定を受けた人

期間：暫定利用期間2か月+本利用期間3~22か月

利用料：前年の収入に応じて利用料金が決定されます

生活保護を受給されているまたは市町村民税が非課税の世帯 …………… 0円  
前年の収入が概ね300万円以上600万円未満の世帯 …………… 上限9,300円  
前年の収入が600万円以上の世帯 …………… 上限37,200円

## どうしたら もう一度働ける 自分になるの？



- うつになって仕事を辞めてしまった
- 社会人になってつまづくことが増えた
- 大人になって発達障がいの診断を受けた
- A型や就労移行で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

## 自立センターえさか

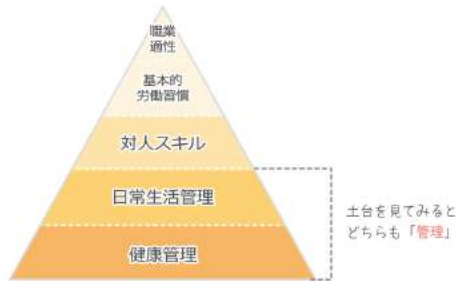
もう一度働ける自分になるためには…

## 2つの基礎の立て直しが必要と考えています！

1つめの基礎

### セルフコントロール 健康と生活の**管理**

働くために必要な5つのスキルを階層で表したものを  
職業準備性ピラミッドと言います。



どちらも「生きるために必要なこと」という側面があります。  
働けなくなっている人の多くは、働くことより生きることが苦手な人が多いです。



働き続けられない人の多くが、土台となる

- ・ **健康管理**
- ・ **日常生活管理**

で、つまづいているかも!?

- ☑ ストレスで体調を崩して休んでしまう
- ☑ 仕事しすぎて家事を溜めこんでしまう
- ☑ 平日の疲れで土日バタンキュー

2つめの基礎

### 対人スキルの**学び**と**練習**

自立センターえさかでは、  
対人スキルを3つのボタンで考えています。



対人関係は、家で人付き合いを学び、学校で何度も練習するから  
社会に出て人の役に立てるとい順番があって成り立っています。



職場での対人関係で悩む人の多くは、

- ☑ **家族関係での学び**
- ☑ **学校関係での練習**

で、つまづいているかも!?

- ☑ どこに行っても怒られる
- ☑ 仕事を抱え込みすぎる
- ☑ イライラ・モヤモヤすることが多い

1つでもあてはまる経験のある人は、自立センターえさかがぴったりかもしれません

## リワークを目指す人の 借しいあるある4選

### ① 健康や生活に課題がある人が就労移行に通う



就労移行と自立訓練は、訓練するところが違うので、  
プログラムや支援内容に違和感を持つ人が多い

### ② 対人スキルに課題がある人が薬だけに頼る



服薬で症状はおさまっても対人戦略は変わらないので  
仕事ができるようにはならない人が多い

### ③ 資格やスキルを取得する



頑張りすぎて体調を崩したり、対人トラブルが起きたり  
結局長続きしない人が多い

### ④ 転職して環境を変える



前職と似たような状況になったときに  
体調を崩したり、対人トラブルになり同様の辛さを繰り返す人が多い

①～④でうまくいかず、相談に来られる方がとても多いです