

自拉センターえさかの
毎月をお届け!!

えさか通信

2025年2月



利用者さんの夢を応援!

「頼ることで、強くなれる!」

前回のブログにて、えさか卒業後はガラス工芸の専門学校への入学を目指して日々励んでいることをお伝えしましたが、昨年末に入学試験を受け、無事合格することができました!

えさか卒業から今までの1年間を振り返ると、この1年は「積極的に周囲の力を借りること」を強く意識・実行した期間で、それが志望校に合格できた大きな要因になっていると感じました。具体的には、実技試験の対策のために美術予備校でプロの先生のもと練習を重ねたり、えさかの方々には「限られた時間の中で私の熱意や人となり、持ち味をアピールする」という観点で面接の練習やポートフォリオのフィードバックをお願いしたりしました。また、勤め先には「半年ほど受験勉強に集中したいので、その間は勤務日数を減らしてほしい」と正直に伝えて交渉したことで、お仕事をセーブしながら実技の勉強や面接の準備に打ち込みました。

以前の自分であれば、きっと他人の目が怖くて周りを頼るのをためらっていたはずですが、今回こうして周囲の助けを借りながら目標達成まで走り切れたのは、えさかの訓練をとおして「困りごとを独りで抱え込まず周囲の人を信じて相談すること」の大切さや、信頼できる人たちの理解やアドバイス、応援が大きな自信に繋がることを実感できたからこそだと思います。今後の学生生活でも、えさかで学んだ大切なことをどんどん活かしていきたいです!

利用者名：くろめめさん
利用者歴：1年4ヶ月
卒業後：ガラス工芸の専門学校へ



くろめめさんが書いたブログ記事一覧



全部これ!!
worldで作ったこと!!



一冊通して読んで支援員一同感涙です!!



ポートフォリオの一部

管理者

高木さんのつぶやき

Xアカウント: @gakutsu



脳に聞いてもノーしか言わん

私は脳に関する話が好きだ。脳は膨大なデータベースを持っているので使い方次第では力を発揮してくれる。しかしながら使い方を間違えるととんでもなく厄介なことになる。今日は高木流の脳の使い方を書いてみようと思う。脳にあるのは、生まれてから今までに見たことや聞いたこと感じたことなど過去のあらゆる情報が蓄積されている。逆に言うところ入れたものしか出てこないで脳が知らないことを聞いても意味はない。

人間には、脳以外にもいくつかの器官があって、これらも役割が違うので理解を深めていく必要がある。今日は簡単な2つの器官について話をしようと思う。まず最初に想いを司る器官があるでしょう。それを心と呼んでみよう。理想の未来を描くのは脳ではなくて心の担当だ。それは胸にあると思う。次に現状認識をする必要がある。それはお腹だと考えてみよう。いやなことがあるとお腹を壊したりするのは、現状認識を深めるためかも知れないね。

胸に描いた想いを叶えるために脳を使えば良いと思う。主役は胸で想いはそこにしかない。お腹は現状認識が進む方向が正しい時、健康で幸せになるから、正しく歩んでいるかのチェックができる。脳に聞くのはどうしたらできるかだけで良い。脳が知らなかったら他で情報収集すればええから脳にどうしたいとか、体調とか関係ないことを聞いても、脳が困るだけで何を聞いてもノーしか言わんかも知れんよ。

年末の大掃除 \がっつり計画&振返！/



えさかでは、「協力」=目的目標を達成するために、誰が何を何時間取り組むか決めることと定義しています。



- ・やることを「準備作業」「主作業」「終了作業」に分ける
- ・時間を15分ずつ区切り、ガントチャートに入れる
- ・共通認識をもつため、ホワイトボードに決めた事を記入

まず12月初旬に、大掃除の計画を立てました。「わざわざ計画を立てるの?」「大掃除なんて簡単でしょ?ちよちよいのちよい!」と思った方もいるのでは…?

いやいやいや!ところがどっこいなんです!!

大掃除だって、人と協力して行うものなので、色んな困りごとやモヤモヤが出るんですよ〜!実際、細かい掃除のやり方を決めてなくて困ったり(何で拭く?どこまで拭く?など)、作業がかぶっている時の声掛けで困ったり……。

ですが、困りごとを放置するなんてことはしません。

次の日には【また大掃除をするとして、より良くするためにどうする?】とみんなで振返を行いました。思い込みに気づく人もいれば、自分の生きづらさを手放すヒントを得られる人もいます。成長してできるようになったこと(自分の変化)に気づいていた人もいました!(支援員 森)



支援員前田
生活の知恵



元専業主婦で一番「普通」の感覚を持っている支援員。片付けや金銭管理など生活に根差したモノの見方・考え方が得意で、利用者が難しく考えすぎる所を持ち前の姐御肌でぶったぎる。えさかのオールラウンダーで頼れる姐さん。

今月の一言 目的を忘れずに

先日「藤くん(BUMPのボーカル)とお揃いの指輪が欲しい!」と思って、ネットで探したんですよ。したらよく似た指輪がお手頃価格で売ってたので、意気揚々と購入しました。

で、指輪が届いたので、ウキウキしながら開封して、さっそく指にはめてみました!

…色違う(´ω´)

シルバーが欲しかったのに、間違えてゴールドを買っちゃったんですよ。

やってもーた…_|_||

でもゴールドも可愛いから、まあいっか…

でもシルバーが欲しかった…

でも買い直すのお金ももったいない…

返品…はもう袋バリバリに開けちゃったしな…

と、いろんな煩惱がグルグルするわけですよ。

なので、こんな時は目的に立ち返る。

指輪を買ったのが「新しいアクセサリが欲しい」とか「自分に似合うものを買う」という目的であれば、ゴールドでもアリだったと思います。

でも今回の目的は「藤くんとお揃いの指輪を手に入れる」こと。シルバーじゃないと目的を達成しない。目的を達成していないのに、あれこれ理由をつけて納得させることは合理化になり、自分の気持ちに嘘をつくことになる。

そうすると、ゴールドの指輪を見るたびに悲しい気持ちになる。

なので、いさぎよくシルバーの指輪を買い直しました。

シルバーの指輪を買ったことで、ゴールドの指輪も可愛いと愛せるようになりました(*´ω´)♡



支援員のひとりごと

SNS断食実行中

ふと気付いたんです。物凄い時間を情報収集に費やしていると。そのせいで自分の内面と会話する時間が持ていないと。風呂に入るにも食事を作るにもいつも何かを流し見している毎日で、本当に読みたい本や考えたいことから日々遠のいている現実に、つい先日気付いてしまいました。

だらしないインプット生活をやめてから、より自分と会話する時間が増え、逆に落ち込んだり悩みこんだりする機会も増えました。たまにSNSに逃げ戻ることもあります。支援員宮崎、七転八倒、奮闘中です。(支援員 宮崎)



毎週水曜に見学相談会を開催しています

Webサイト(「見学相談会の申し込み」フォーム)またはお電話(06-6190-5413)でお申し込みください
毎回定員1名なので自分の悩みごとでも安心してご相談ください。



2月		3月		4月	
February		March		April	
5日	16:30-17:30	5日	16:30-17:30	2日	16:30-17:30
12日	10:30-11:30	12日	10:30-11:30	9日	10:30-11:30
19日	16:30-17:30	19日	16:30-17:30	16日	16:30-17:30
26日	10:30-11:30	26日	10:30-11:30	23日	10:30-11:30