



えさか通信



管理者引き継ぎのご挨拶

管理者を交代します

こんにちは、高木です。私は2013年から12年間、障害福祉サービスの管理者としてやってきましたが、数年前に倒れたこともあり、この3月末を持って退任し、今後は法人代表兼非常勤支援員として、自立センターえさかに貢献していきたいと考えています。後任の管理者は宮崎未来さんをお願いして、私は相談に乗る形で協力したいと思います。宮崎さんは当初は利用者として、えさかに通所し、支援員になってからも私の話を聞いて、実践してきたリカバリストリーターの持ち主です。現在はピアサポーター兼サービス管理責任者のOJT中ですが、サービス管理責任者に先駆けて管理者になります。

昨年度の実績

毎月2名の利用者さんが増えるよう、毎週見学相談会を開催してきました。4月に7名の利用者さんにきていただき、好調な滑り出しでしたが、逆に広報活動の遅れなどもあり24名の目標に対して14名の新規利用者なり、58.3%の達成率となりました。一方で通所の目標は毎日12名でしたが、年度当初の好調もあり、平均11.5名となり、こちらは95.8%の達成率となりました。卒業生に関しては、復職を含む一般就職が7名。起業が2名、就労移行2名、進学とB型事業所が1名ずつとなっています。20名の卒業生の中で13名が進路を決めてくれました。

次年度経営指針を作ってみる

私たちのサービスは、利用者さんごとに個別支援計画を作っています。法人の経営やサービスの提供も同じ形で作れると思ひ、新管理者の宮崎さんを中心に、自立センターえさかの経営指針書（個別支援計画）を作成しました。長期的には「利用者も社員も法人も、土台から積み上げていく」をめざし、年度末には「3月末の支援者研修で飯が美味しく食べられている」を掲げ、私たちが取り組むことは、支援では「集合プログラムを体系的に再整備する」とし、広報では「えさか全体の発信総量を増やす」としています。年度目標の達成に向けて各自がやることを明確にして事業を運営していきたいと思っています。



前任管理者 高木 学

市役所職員を経て民間IT企業に勤務し、その後独立。学生時代から数学やプログラミングに秀で、抜け漏れのない仮説の立案と検証を得意とする。悩みや疑問に対する明快で鋭い回答が利用者に好評。令和7年度より自立センターえさかの管理者職を退き、代表として後進の育成に注力していく他、非常勤職員として集合プログラム講師や面談対応など、現場で利用者の困りごとの解決に携わっていく予定。

新任のご挨拶



新任管理者
宮崎 未来

一歩先の先輩として、背中を見せられる存在に

いつも温かく支えてくださる地域の皆様へ、心より感謝を申し上げます。この度前任の高木から引き継ぎ、新たに管理者に就任いたしました宮崎です。

私自身、6年前にうつを発症し、自立訓練を利用し社会復帰を目指したピアスタッフです。当時「難しく考えすぎないで」「病気とは程よく付き合っていきましょう」と言われても納得できなかった私に、前任の高木は体調を崩す原因となる認知の癖や行動選択の仕組みを教えてくださいました。えさかで学んだ健やかに生きる時間と自分の使い方は、私の生涯にわたる大切な財産となっています。

支援員として5年半、イラストや文章で学びの可視化を進めると同時に、多くの利用者さんに合うように体系的な仕組みづくりを進めてきました。今回管理者となり、利用者支援だけでなく、地域の方との繋がりや、後輩のピア支援員の育成にも力を入れていく所存です。

まだ未熟で至らぬ点多いかとは存じますが、何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

支援員の心 が動いた！

利用者さんの訓練体験記



他利用者さんの姿を見て…

えさかの集合プログラムには、「学び」のプログラムと「実践」のプログラムがあります。実践のプログラムは主に就職を目指す方が参加されていますが、実践のプログラムを経なくても、学んだことを日々の生活で実践できていれば、就職への課題は解消できると考えています。

利用者のYさんは面談や学びのプログラムで学んだことを、日々の生活の中で実践し、めきめきと成長してきたので、もう働ける一歩手前までできていました。そのため「実践プログラムは参加しなくても働けるかも」と話しており、実践プログラムへの参加は意識していませんでした。

しかし、学びのプログラム内で、他の利用者さんが実践プログラムで直面した課題について相談している姿を見て、「私にも足りない部分があるかもしれない…実践プログラムを受けた方がより自信を持って働けるのではないか？」と感じたとのことで、実践プログラムへの参加を検討するようになりました。



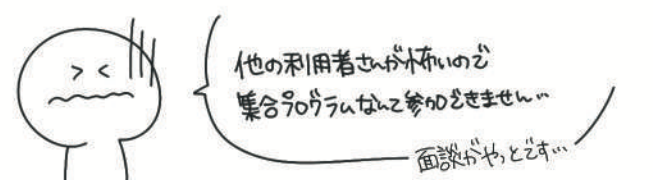
同じような課題で困っている利用者さんの姿を見ることが、支援員が伝えるより何倍も利用者さんの心を動かすんだなあと感じました。

また、他人の姿を見て自分に足りないものを見つけるということは、実はけっこう難しいことなのですが、えさかの学びを実践してきたYさんだからこそ、それが出来るようになったんだろうなあと思います。

利用者さんの成長が他の利用者さんの刺激になり、共に高めていける姿を見るのも、支援員としてはとても嬉しいです☆

一つ一つ、減らした先に

そもそも週1の通所が限界でした。16時半から1時間の面談だけでトトト、泣いて帰る日もありました。実践PGなんて考えられない、ましてや学びPGで他の利用者さんに会うことすら怖いと思っていました。



しかし面談で何ヶ月もかけて、日常生活を改善しつつ、対人関係のイラモヤ、誤解を解消して行くうちに、学びPGでもっと深く学びたいと思うようになりました。気がついたら他の利用者さんへの恐怖も消えていました。

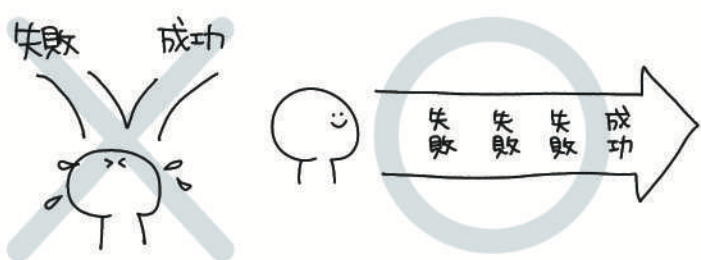
対人への恐れが消えたのは大きな要因があったわけではなく、小さいけど無数のモヤを一つ一つ減らしていったからだと思っています。

そして学びPGに週3で参加できるようになった今、「働く」ということが以前より身近に感じるようになり、学びPGで学んだことを活かせば本当に体調や心の調子を崩さず働けるのかを検証したい気持ちが強くなってきました。

前田さんの書いてくださった文章にもあるように、実践PGに参加している他の利用者さんをみて私も同じような悩みを抱えるかもしれないな…と思ったりします。

その状態で社会に出るよりも、より社会に近い環境で検証と失敗を重ね、対策する術を身につけておけば更に自信を持って働けるなと思ったので実践PGへの参加を考え始めました。

「失敗の先にしか成功はないんだよ」という高木さんの言葉が失敗を怖がる私の心を支えてくれています。



この記事を書いたのは…

生活支援員/精神保健福祉士 前田 佳織

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ざしたものの見方・考え方が得意。えさかのオールラウンダーで頼れる姐さん。



この記事を書いたのは…

利用者 Yさん

2023年10月より利用。週一回の面談から開始し、自身を独り疑問や悩みを一つずつ紐解いていった。納得のいく解が出るまで議論を尽くす姿勢が、リバウンドのない健康生活面の改善に繋がっている。



ストレスとは「思い通りにならないこと」

3/17(月) 社会人基礎力～規律性・ストレスコントロール力～

▶開いた心
 ○積極性: 自分の規律に相手の規律の交わった
 じょう 規律の規律に合わせた心
 ○朝の時間に自分のリズムを...モチベーション
 ○リズムは相手に合わせる...情報を得る
 ○リズムは相手に合わせる...情報を得る
 ○リズムは相手に合わせる...情報を得る
 ○リズムは相手に合わせる...情報を得る

▶規律の前～自律
 <自律とは>
 目的地
 (自分のための
 ルール)
 自分決め
 自由なこと

▶規律とは...
 共通の目的
 自律
 共通の目的達成のために
 お互い守るべき項目のこと

▶規律(毎週)に会議をする
 お互い守るべき項目のこと
 2人とも自由なことに
 自由なこと

▶会社のルールには重みがある!!
 (例①) ルールに重みがある
 社則
 ① 社則を守らなければならない
 ② 社則を守らなければならない
 ③ 社則を守らなければならない
 ④ 社則を守らなければならない
 ⑤ 社則を守らなければならない

▶(例②) 人による重みがある
 社則
 ① 社則を守らなければならない
 ② 社則を守らなければならない
 ③ 社則を守らなければならない
 ④ 社則を守らなければならない
 ⑤ 社則を守らなければならない

▶ストレスとは...
 →思い通りにならないこと
 社則
 ① 社則を守らなければならない
 ② 社則を守らなければならない
 ③ 社則を守らなければならない
 ④ 社則を守らなければならない
 ⑤ 社則を守らなければならない

▶ストレスを軽減して思い通りにする!
 (例) 社則を守らなければならない
 社則
 ① 社則を守らなければならない
 ② 社則を守らなければならない
 ③ 社則を守らなければならない
 ④ 社則を守らなければならない
 ⑤ 社則を守らなければならない

▶考えた方がいい思い
 ① 不可能な思いは手放す
 ② 他人の都合を考慮する
 ③ 相手の都合を考慮する
 ④ 相手の都合を考慮する
 ⑤ 相手の都合を考慮する

② 未熟な思いは成長させよう
 自分自身を思い通りに
 満足にさせるには
 ① 社則を守らなければならない
 ② 社則を守らなければならない
 ③ 社則を守らなければならない
 ④ 社則を守らなければならない
 ⑤ 社則を守らなければならない

学びプログラムでは経産省の提唱している働く基礎「社会人基礎力」を代表の高木とともに単元ごとに深堀する会を定期的で開催しています。今回は「規律性・ストレスコントロール力」を学んでいきました。えさかでは、**ストレスとは「思い通りにならないこと」と定義**しています。どれだけ過酷な状況でも自分の思い通りであればストレスに感じないだろうし、どれだけ恵まれた環境でも自分の思い通りでなければそれは**ストレス要因**になり得ると考えるからです。よくある**ストレス対処法**として「別のことをして気を紛らわす」「忘

る」「リラックスする」などがありますが、これらは**一時的にストレスから離れることはできますが、思い通りになっていない状況自体は変わっていないので、本質的にストレス対処が出来ていないと理解**する必要があります。えさかでは、まずは「**ストレス源**」にフォーカスする必要があること、そしてすべての状況を「**思い通り**」にしていけることが大事だと伝えています。...more

書ききれず、続きを
 ブログに掲載しました!

続きはこちら

新しく支援員が増えます



もりた あんな
森田 杏菜
 ● 平成7年生まれ 双子座
 ● 元利用者のピアスタッフです
 ● Xアカウント: @esaka_kiroku8

4月から支援員見習いになりました、森田です。一昨年に支援員見習いになりましたが、物事がうまくいかなくて、利用者に戻りました。そして、去年の12月上旬に自立訓練を卒業し、スーパーで働き始めて3ヶ月間、自立センターえさかに相談に行きつつ、順調に働いておりました。その姿を見ていただいたことにより、短時間でもう一度支援員をすることになりました！これほどまでに、なぜ支援員になりたいのかについてお話しします。それは、えさかで過去にやってきたことが仕事に繋がる話を聞き、私が過去からやってきたことは、自身と向き合い試行錯誤してきた経験だと思いました。それが、支援員という仕事に繋がると思ったからです。そして、どんな支援員になりたいかという、私自身が実践している姿を見てもらい、利用者さんの勇気になったり、笑顔になってもらったりする支援員になりたいと思っています。これからよろしくお願いたします。

- 趣味** 好きな作品の鑑賞と聖地巡礼、神社巡り
- 特技** 新しい道をすぐ覚えられること
- 高木さんに言われたことで印象に残っていることは?**
鼻が悪い時は高慢



えさかでの学びやスーパーでの経験等を活かして利用者さんに還元できる姿を楽しみにしています!

高木さん

見学相談会のご案内

全ての回が定員1組の完全個別対応の見学会です。

こんな方に来て欲しい

- ・目先の就職より、長く働ける自分になりたい
- ・仕事だけでなくプライベートでの生きづらさもなんとかしたい
- ・他のリワークにも通ったがイマイチじっくり来なかった

私たちがお話を伺います

見学会で知れること

- ・えさかの特色/訓練内容
- ・自分に合った事業所の見つけ方
- ・社会復帰の第一歩とは

代表 高木 学
元公務員のITマン。経営コンサルタントとして「成果を出せる社員」を育成してきた福祉界隈には珍しい働くプロです。

管理者/ピアスタッフ 宮崎 未来
高学歴高IQの発達当事者で元えさかの利用者。働けなくなった立場を活かして、社会復帰に必要なエッセンスを分かりやすく伝えていきます。



お申し込みはお電話
またはwebサイトまで

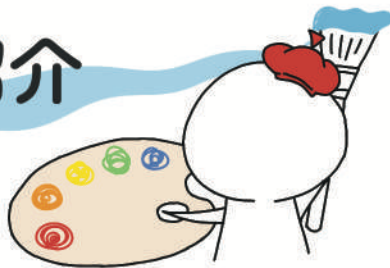
4月

- 2日(水)16:30-17:30
- 9日(水)10:30-11:30
- 16日(水)16:30-17:30
- 23日(水)10:30-11:30

5月

- 7日(水)16:30-17:30
- 14日(水)10:30-11:30
- 21日(水)16:30-17:30
- 28日(水)10:30-11:30

ブログ紹介



いま絶望している人へ

2025年3月10日 もう一度働ける自分になりたい人へ リワーク

どうも！支援員の森です。このブログ記事では、“私が人生に絶望していた時に、ちょっと希望が見えた話”を綴ろうと思います。

これが、“『自立センターえさか』管理者の高木さんとの出会いの話”でもあるんですよ。もう10年以上前のことです。私は、7年近く勤めていたデザイン・Web制作会社を退職し、プログラムの勉強をするために職業訓練校に通っていました。

...more

この記事を書いたのは...



生活支援員/精神保健福祉士
森 亜沙美

中学時代の不登校や不調による退職の経験はあるものの、デザイナー歴20年のベテラン選手。一般就労で求められるレベルをふまえて実直な指導を行う。

続きはこちら



ゆる・えさか CLIP

今月見つけたつい笑みが溢れるえさかの一場面です。



前田さんが種から育てた **レモン**の木!!

えさかに来て2年めにして、ようやく新芽?を出してくれました~!!
若々しい葉っぱが増えて嬉しい限りです。



深型のホットプレートを購入したようで、いつも朝早くから良い匂いがしますよ

障害福祉サービス 自立訓練(生活訓練)事業所

自立センターえさか

大阪府吹田市豊津町18-37 江坂ビジネスゾーン503

06-6190-5413

https://esaka-esc.jp



サービス種別: 自立訓練(生活訓練) 事業所指定番号: 2711601688

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

利用料: 無料または市町村が定めた金額

期間: 暫定利用期間2か月+本利用期間1~22か月



・大阪メトロ御堂筋線 江坂駅より徒歩6分