



えさか

通信



「ほめ活」が効果的じゃない人がいるとご存知ですか?

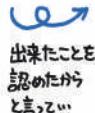
○ きたこと

- トイレ掃除がきた
- 朝から通所がきた
- 弁当を作った
- 夜に風呂が入った



○ きてないこと

- 人といふと無理してええかこしゃう
- 我慢しつづき爆発しそう
- 分かてないので、出来るフリをしそう
- 友人が怒ってきた理由が分かてない

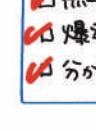


出来てない事が
消える記きはない

それとも…

○ きたこと

- トイレ掃除がきた
- 朝から通所がきた
- 弁当を作った
- 夜に風呂が入った
- 無理してええかこしなくなった
- 爆発せず、伝わらやるようになれた
- 分からないことを、聞けるようになった



○ きてないこと

出来ることが増える
方が、本当の意味で
自責が減る!!



支援の場において、出来ていないことに意識が向きすぎる利用者さんに対して「出来ないことばかりに目を向けて、出来たことを数えていこう」「小さな出来たことを数えて自分を認めていこう」という声かけがありますが、実は当事者の私にとってこのアドバイスはモヤモヤしています。

私が出来ないことに意識が向いて落ち込んでいるのは、出来ていることが見えていないからではなく、やりたいことが出来ていない自分を責めているからなんです。出来たことを数えたからと言って、出来なかったことが出来るよう

になるわけではありませんからね。

出来ないことを自責するタイプの人は、その出来なかつたことについて「なぜ出来なかつたのか」「どうしたら出来るようになるのか」「今から何を何時間から始めたら良いか」を明らかにして出来なかつたことが出来るようになることが、確実に自責を減らせる方法なんです。自責することが目的の人には効果がないとは思いますが、出来るようになる方法が分からなくて躊躇している私のような人には、このような地道なタスク出しと進捗管理が非常に効果的です。（管理者/ピアスタッフ 宮崎 未来）



えさかの相談役

高木のつぶやき

利用者さんが突然大声を上げたり、泣いたり、怒りを表したりすることって、よくありますよね。そんな行動は、「高木の公式」で体系的に理解できます。すべての行動はインプット（外部情報）、プロセス（認知・感情処理）、アウトプット（行動・表現）の3段階で構成されるとするシステム思考です。

この公式を活用することで、利用者さんの行動が突発的に見えて、背景に必然的なプロセスがあると理解できるのです。どのインプットが引き金になったのかを探り、プロセス（環境要因や過去の経験に基づく感情や認知の状態）を推測し、検証することで利用者さんの行動の背景を把握し適切な個別対応を考えることができます。この考えは、思いのほか効果的です。

— 今月のテーマ —

input-process-outputの公式

えさかでは、支援者と利用者がともに参加する学びのプログラムを通じて高木の公式を学んでおり、双方が論理的に考え、表面的な対処ではなく、原因や目的に基づいてプロセスを調整する支援が可能です。支援者と利用者が相互理解を深めながら仮説と検証を行うことで、不適切なアウトプットを減らし、適切なアウトプットを促す支援を実現しています。これが、ともに成長できる支援だと思います。



市役所職員から民間IT企業を経て独立。学生時代から数学やプログラミングに長け、抜け漏れのない仮説の立案と検証が得意。悩みや疑問に対する美しく切れ味の良い回答が人気で、救いの一手段として、また人生の訓戒として多くの利用者の胸に届いている。

法人代表

高木 不学

仕事は訓練の延長線上にある

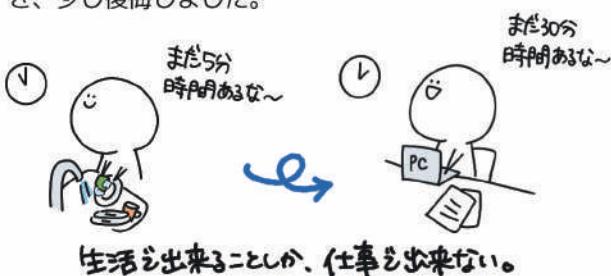
こんにちは、支援員の森田です。今回は、えさかで働き始めてから「利用者の頃に訓練しておけばよかったな」と感じたことについてお話しします。

働き始めて2日目の面談で、私は宮崎さんに「時間の使い方に自信がないこと」や「業務にかかる時間が分からぬること」を相談しました。

そのやりとりの中で、「何時から何を始めたか、何時に終わったかを報告してみよう」ということになりました。

そのときふと、「訓練中、お風呂に入ったとか朝ご飯を食べたとか、そういう報告はしてなかっただけ?」と宮崎さんに聞かれました。実際にはそういう生活リズムの報告はしていなかったのですが、算数の勉強では開始・終了の報告をしていました。

やっていたはずなのに、身につけられなかった。それは、当時ちゃんと“定着”していなかったからだと気づき、少し後悔しました。



生活が出来ることしか、仕事が出来ない。

でも、後悔するだけでは意味がないので、今からでもできるように練習していくと思っています。

このように、えさかでは「時間管理」や「報連相（報告・連絡・相談）」の練習も行われています。

時間管理が苦手な方や、「自分には難しい」と感じている方こそ、えさかで練習してみてほしいです。

きっとすぐためになると思います！

この記事を書いたのは…

生活支援員 森田 杏菜

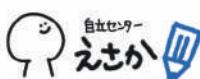
元利用者で、現在はスーパーで働きながら、支援員見習いとして奮闘中。元気になった決め手は「算数の学び直し」。



「なぜ働けなくなったか」を解説しませんか?

自立センターえさか

障害福祉サービス 自立訓練(生活訓練)事業所



39才「主体性探し」の旅

学びのプログラム「社会人基礎力～前に踏み出す力・主体性～」に参加した時「どれが自分の主体性か分からない」と相談しました。40歳目前……「仕事を頑張る」「結婚する」「地元の福井に帰る」「好きな土地に戻る」…色々な選択肢が浮かんでくるけど、どれが私の本当の声？私はどのルートを選んだら幸せになるんでしょうか？



高木さんは「何も選ばないことが一番の問題」「分からん場合は、仮初にでもセットしてみてやってみないと。やらん限りずっと分からん」とのこと。

私は「失敗を繰り返したくない」「うまくいかか分からなくて不安」と行動できずにいます。が、ルートに迷ってるんじゃなくて、そのルートに行くのが怖くてグダグダ言っちゃってるだけみたい。何か見えてきた……。

「分岐点で成功と失敗があるわけではなくて、どの分岐を選んでも、失敗→失敗→失敗→成功」「どの分岐を選んでも自分が幸せになるまでやり続ければいい」「過去に失敗した事があっても、次は成功するように何かを変えることはできる」とのこと。

「すぐ成功したい」なんて夢物語。それなのに私の中の一部の声が抵抗してきます。

アドバイスをもらった【自分の幸せを言語化】して【抵抗している声が安心できる材料探し（同じ失敗をしないための言語化）】をして、安心できる状態を見つけて行こうと思います。誕生日どうなっているかなあ……？

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。



↑ 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)

