

自立センターえさかの
毎月をお届け!!

えさか 通信 8 2025年 月号

学びプログラムレポ

『学校で学ばない対人の法則』

〇〇された

相手の想いじゃないくて
自分の想いじゃないか？
(元々自分が〇〇だと思っている)

〇〇してもらえない

仕方がない。

①頼んでない

(言わなくてもやってほしいと思っている)

②伝えたとしても

やるかやらへんかは相手次第

ストレスは対人のズレではなくて、 自分が動けていない苦しさだよ

ストレス

=

思い通りにならないこと

○ 思い通りになるように自分が行動する

自分を主語にして考えたら改善改良が可能になる
(他人を主語にしちゃうと改良ができない)

× 発散する / 耐える / 忘れる / 部外者に言う / 合理化

— 学びPGの体験参加ができます —

平日 月水金曜日 13:00-15:00



えさかの相談役



高木のつづやき

今月のテーマ

したいこと・できること・期待されること

体制の再構築を経て迎える8月。管理者は澤村雅人さんになりました。バタバタと忙しく過ぎた7月を振り返りながら、今月は少し立ち止まり、「何を仕事にするのか」を考えてみたいと思います。

「したいこと」「できること」「期待されること」この3つの輪が重なったところに、本来の“仕事”があると、私たちは考えています。今、えさかで「したいこと」は、目の前の利用者さんにもっと丁寧に向き合うこと。小さな変化を記録し、つまずきの背景を一緒に考え、言葉にならない声にも耳を傾けたい。安心して「来ていい」と思える場所にしていくこと。それが私たちの願いです。「できること」は、限られた人員・時間の中でも、毎日のMCを軸に、集合PG、個別PG、面談、相談対応など、ひとつずつ積み重ねる日々の実践です。特別なことはできなくても、基本を誠実にやりきる力があります。

そして「期待されること」は、信頼の再構築です。紹介してくださる地域の医療機関や委託相談事業所、そして家族の皆さんから、「ここなら大丈夫」と思ってもらえること。支援と運営、両方の安心感が求められています。

この3つが重なるところを見極めて、今月の仕事をつくっていきます。背伸びせず、手を抜かず、自分たちにできることを、自分たちのやり方で。8月も、よろしくお願いします。

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 学



えさかの支援員や
利用者の生の声をお届けします

えさかの訓練体験記

しんどいのに同じ選択を しようとしている人へ

excerpt
今生きているのは、今までの自分の選択によって。
けれど、今しんどいということは、
自分の選択が間違っている可能性が高いということ。
だから、そのしんどい選択をやめて、新しい選択を手に入れること。

こんにちは、支援員の森田です。

私は支援員になってから一度、訳がわからなくなってしまい、
辞めるか実家に引きこもるかという選択をしようとしていま
した。ただその選択を選ばずにえさかに残った。私がなぜそ
の選択がとれたかのお話をします。

私は支援員になる前からだったのかもかもしれませんが、「先輩
支援員とうまく話が通じない」という課題を感じていました。
実際に支援員になってから、やり取りがしっかり出来るよう
になるために算数の勉強を始めましたが、思うようにいかず
途中でやめてしまい、生活も乱れて、気付けば訳が分からな
い状態になっていました。

正直当時の私は「支援員になるという選択が間違っていたの
だ」と思い、実家に戻ろうと考えていました。

しかし、同時に気づいたこともありました。

続きはこちら



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日々奮闘中。自分の「お腹の
声」を大事にコツコツと積み重ねて成長中。



親子関係の課題を 解決しないと働けないの？

excerpt
目の前の人と対等にコミュニケーションを取りながら仕事をこなし、
大きく健康や生活を崩さなければ
働き続けることができるんだと思います。

自分の生きづらさの根本に、親子関係のあれやこれやが影響
していると考えています（実際に、面談でお話していると親
子関係に繋がっていく）。

根本的な部分なので、向き合うのが怖いと思う利用者さんが
いらっしやいます。

そんな利用者さんが課題解決面談で「親子関係の課題を解決
しないと働けないの？」と質問していました。

それに対する高木さんの返答は……

『親子関係が悪くても働いている人はいる』

親子関係に課題があるかどうかではなく…

『ストレスを感じた時に、生活が崩れ、不調になってしまう』

『目の前の人に親を投影して、不適切な対応をとってしまい、
仕事に影響が出てしまう』

だから、働けなくなるんですね……。

続きはこちら



この記事を書いたのは…

生活支援員 森 亜沙美

中学時代の不登校や不調による退職の経験から
次のステップに進むべく、現在は親子課題から
振り返りながら自分の幸せについて考えている。



毎週見学会を実施しています <全ての回が定員1組の完全個別対応の見学会です>

毎月 第1・第3 水曜日 16:30-17:30 / 毎月 第2・第4 水曜日 10:30-11:30 (別日程をご希望の方はご相談ください)

お申込み お電話 06-6190-5413 または Webサイト <https://esaka-esc.jp/contact.html> まで



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

住所

〒564-0051

大阪府吹田市豊津町18-37江坂ビジネスゾーン503

Tel

06-6190-5413

webサイト

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

