



えさか通信 9月号

2025年
月号

実践プログラムレポ

「えさか利用者通信を作ろう」

「読んで人が『高木さんに会ってみたい!』と感じて、えさかの見学会に来なくなるような通信を作ってください」と依頼して、利用者さん同士で協力して紙面を作ってもらいました! 完成した紙面はこちらでご覧いただけます☆



参加した利用者さんの声

- ・「効率だけでなく、**一体感をつくることの重要性**」に気づきました
- ・「**想いを相手に伝えられず、のみこんでしまう癖**」への挑戦をしていきたい
- ・ 7月末までの自分と比べて「**依存無し**」で出来るようになった

詳しくは
ブログで紹介しています



「どこで動いても長く続かない」「上司や同僚と上手くいかない!」といった方が、**えさかの学びを実践しています☆**

作成した「えさか利用者通信」は
こちらから読めます



▶ プログラムの様子をXにて更新中



えさかの相談役

高木のつぶやき

今月のテーマ

自分の想いが伝わらないのはなぜか?

人と関わる中で「思いが伝わらない」と感じることは少なくありません。利用者さんが「やる気があるのに伝わらない」と思うこともあれば、支援者が「応援しているのに届かない」と悩むこともあります。

なぜ想いは伝わりにくいのでしょうか。その理由の一つは、経験や背景の違いから言葉の意味がずれてしまうこと。もう一つは、言葉以外の表情や声の調子などが影響するからです。同じ言葉でも、受け取り方は人によって大きく違います。

だからえさかでは、「伝わらないのが当たり前」と考えています。そのうえで、①繰り返し確認する、②相手の言葉を言い直して確かめる、③言葉以外のサインを大切にする、という工夫をしています。小さなすれ違いをそのままにせず、歩

み寄る努力を重ねていくことが大切です。そうした積み重ねが、安心して話し合える関係をつくります。

想いが伝わらないときに「相手が悪い」と決めつけるのではなく、「なぜ伝わらないのか」と立ち止まることが関係を深める第一歩です。伝わらない経験も、工夫につなげれば力になる。そこで得た気づきが、次に人と関わる時の確かな力に変わっていきます。

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。

▶ ほぼ毎日X更新中! (<https://x.com/gakuts1>)



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

想いと言葉を合わせないと 起きること

memo

自立センターえさかでは、
想い=言葉=行動のズレをなくしていこう！
という支援を行っています。

こんにちは、支援員の森田です。
皆さんは、想いと言葉を合わせて話せていますか？私はどうしてもできないときがあります。どんなときに起きてしまうのかご紹介したいと思います。これを読んで、自分もそうかもと思う人がいれば良いと思います。
実践プログラム以前から、えさかで働き始めて発覚したことなのですが、私は言おうとしてないことでも「言おうと思っていました！」と言ったり、やりたいと思っているならやればいいのに「今やろうと思いましたが！」と言い、やってないというといった行動をしてしまったりしてしまいます。それは、実践プログラムでも起きてしまいました。本当に無意識に起きてしまうので困りました。
ある日の実践プログラム中にまた言ってしまったことがありました。しかし、その時は言っても違和感がないと言われました。

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。



えさかの面談って どんな話ができるの？

excerpt

えさかの面談は、基本どんな相談でも聞いてくれます。でも、そうは言われても沢山ありすぎて何から話せばいいのか…？という人も居るのかなと思い、まとめてみました。

えさかでは面談の時に話した内容をホワイトボードに記録してくださるので、それを元にリストを作成しました。
なんと、56項目です！（リストに書いてないものもあるので実際は更に多いです）
似た内容も沢山ありますし、1回で解決せず何日もかかった内容もありました。
でも、どんな内容でも高木さんも支援員さんも親身に聞いて、話し合っ解決を目指してくれました。
完全に解決してないものもあります。でも、完全に解決しなくても10%でも20%でも軽くなるだけでかなり生きやすくなりました。
完璧主義、白黒思考だった自分が、100%解決しなくても大丈夫って思えるようになった事も大きな収穫だと思います。印象的だったトピックは、詳しい内容をXやブログに書けたらなと思っています。

続きはこちら



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、自身を蝕む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、リバンドのない健康生活面の改善に繋がっている。



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/>

