



「一般社団法人えさか」が誕生しました！

● 7～9月の実績について

7～9月の新規利用者は4名（近隣の方2名と再利用2名）と目標に対しては66.7%でした。月ごとの利用者数は毎月今期最高を更新し、目標に対しては、6月の50.8%から9月は85.9%に改善しました。しかしながら、広報や地域連携が停滞した影響もあり、Xや近隣医療機関からの利用開始はありませんでした。

● 役職手当と管理体制の見直し

業績不振を受け、7月以降は役職手当を50%減額して運営を続けてきました。管理者を退任された職員については役職手当を廃止しており、有給休暇を消化後、8月15日付で退職となりました。その間、7月は法人代表の高木が管理者を兼務しました。

● 運営法人変更のお知らせ

8月からは澤村雅人が新たに管理者に就任し、10月からは一般社団法人えさか（代表理事：澤村雅人、理事：前田佳織）が運営法人となります。代表と管理者は一元化して事業運営を担い、広報と地域連携については高木が責任を持って取り組み、安定した支援と発信体制を整えてまいります。

● 広報アカウントについて

公式アカウントは現在、新管理者及び広報責任者の管理に移行中です。順次、情報発信体制を整えてまいります。

● 訂正とお詫び

7月号の「役職を解任」は「役職を退任」の誤りでした。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

えさかの相談役



高木のつぶやき

今月のテーマ

地図を持たずに歩いてない？

——「高木の哲学」とは何か

地図を持たずに旅に出たらどうだろう。不安になり、道に迷い、時に立ち止まる。それでも人は歩き続けることしかない。生きづらさとは、その歩みの中での迷いだ。

「高木の哲学」は、その迷いを整える試み。誰もが抱える「心・脳・体のズレ」を手掛かりに、地図を描き直すように人生を整理していく。人は迷えば、誰かに寄りかかることもある。依存は悪ではない。ただ、支配をしてはいけない。相互に尊重し合えば、依存は学びに変わる。

私は支援の現場で、多くの人と出会った。頑張りたいのに動けない人。やりたいのにできない人。その姿は、過去の私自身でもあった。「ズレ」を知ることは、責めることではない。むしろ、納得して動くための第一歩だ。

整体が骨格を整えるように、哲学は思考や行動を整えてくれる。それが「高木の哲学」の出発点である。

道に迷うのは、悪いことではない。むしろ、迷いを言葉にできる人こそ強い。迷いは成長の証であり、問い直しのきっかけになる。歩みを止めず、整えながら進むことが大切だ。だから私は問う。

「地図はありますか？」

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/gakutsi/>）



実践プログラムを企画しよう

今月は利用者さんに「実践プログラムの企画」をしてもらいました。

各々が企画書を作成し、企画発表会でプレゼンをし、実際に企画したプログラムの運営までやってもらっています。

今回は利用者さん同士の協力ではなく、各自個別で作業に取り組んでもらい、支援員を上司に見立てて「上司と相談しながら仕事を進めていく」練習になりました。

「上司には委縮してしまって上手く質問できない」「相談するのが苦手」「上司の言ったことが受け取れなくて、でも聞かないといけなと思ってしんどくなってしまう」など、それぞれの課題が見えてきたようでした。

また、自身が考えた企画を自身が運営しなければいけないので、周囲に依存することが出来ないため、自立の練習にもなったようでした。

来月以降も、利用者さんの考えた企画を実施していきます。



▼実践プログラムの振り返り

実践プログラムでは、毎回振り返りを実施し、その日にあった困りごとやモヤモヤを、その日のうちに解消することを心がけています。「あの時どうした

らよかったんだろう」「このモヤモヤを言語化した」といったことを、支援員と一緒に振り返り、解決することを目指しています。

9/17(水) 11:00-12:00 実践振り返り

▶ 学びの気づき・モヤモヤ ① もうひとつ具体的な事例があった方が良かった？ でも決まってるもの...と思った ② 答えが「私にしろ」になってしまい、他人の考えになる回答が来るわかった ③ レジュメが見やすく、分かりやすくて良かった ④ 企画発表の時の熱意から、一緒に使えなくて良かった、と思った ⑤ 時間を決めたおかげで、時間厳守に出来るようになった ⑥ 自分と他人で見方が違うなーと気づいた。同じ質問でも誰に話しかけても違う ⑦ SSTでなぜだろう？という部分をもう少し詳しく説明すれば良かった	① 「なんで会社でやるの？」と聞いてくる相手状況によって変えてくる → その時にその人に合わせた設定を以て、それに対してどう対応するかを明確に決める → 何回か練習してみよう ② 「多量」は分からないので、自分から質問を卒業したら自分から聞いてみる → 他人の考えにたづねてみる、子供を理由にする、他人の言いかたを聞いてみる ③ 目的に対して書いておく	④ PRの目的はなぜですか？ ① 高知書とPRの目的を思いつく → 聞いてみる ② 自分から質問を卒業したら自分から聞いてみる ③ 聞いてみることを止めるつもりで ④ 「多量」は分からないので、自分から質問を卒業したら自分から聞いてみる ⑤ 相手が質問に対してどう対応するかを明確に決める ⑥ 自分から質問を卒業したら自分から聞いてみる ⑦ 相手が質問に対してどう対応するかを明確に決める	⑧ 「時間厳守の原則」の時間を決めて、どう設定するかを事前に予測できたことなかな ⑨ 「なぜか」でどうしようか悩んでいる → 時間を決めておく ⑩ 「なぜか」でどうしようか悩んでいる → 時間を決めておく ⑪ 「なぜか」でどうしようか悩んでいる → 時間を決めておく
---	--	---	--

訓練や振り返りの内容はXで発信中☆



なぜ自分は親と仲が悪かったのか？

「親と仲が悪い」「親とうまくいかない」と感じた人は多い……

▼仲が悪いとどうなるか

自己否定に向かう

親に認められなかった
＝自分はダメ
と思いがち

人間関係に影響

上司や友人に
「親の影」を重ねてしまう

心と体に残る

不安・緊張・体調不良
として影響する

親との関係は“その後の自分の人間関係の土台”になる

- 親との関係は「命の最初の鏡」
- 仲が悪かった経験は「ズレに気づくきっかけ」でもある
- 「親を理解すること」ではなく「その時の自分を理解すること」
- ▶ 親との関係を振り返ることは、“自分の命の使い方を整える入口”

仲が悪いのは
“誰が悪い”
からではなく
“ズレがあった”から

親から言われたことで
捨てた方が良いものって
たくさんあると思う



なぜ自分は指摘されるのが嫌なのか？

誰でも「指摘されるとモヤっとする」経験がある
それが続く「怒られてる」「否定されてる」と感じてしまう……

▼指摘を受けるとどうなるか

防衛が出る

言い訳・沈黙・逆ギレ
などで
自分を守ろうとする

行動が止まる

「どうせ自分はダメだ」
と挑戦しなくなる

人間関係が揺れる

「この人に嫌われてる」
と感じて距離をとる

指摘が“成長のヒント”ではなく“人間関係の脅威”になってしまう

- 相手ではなく命の傷が反応している：指摘が嫌なのは相手のせいではない
- サインとして受け取れる：直せるところを教えてもらった合図でもある
- 殻を破る刺激：否定すら成長。たまごの殻を破るようなもの（＝弁証法的な否定）
- ▶ 指摘は“命をよりよく生かすためのメッセージ”に変えられる

指摘されて嫌なことは、
過去に同じことを言われて、
その時を思い出して
いるんやろうなと思って

一瞬でタイムワープして、
その言われた時ぐらいに
飛んでいっている

そうじゃなかったら、
“指摘ありがとう”って
言えるのでは？



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

こんな方に来てほしい

- ・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、イマイチしっくりこなかった

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



10月

1日 16:30-17:30

8日 10:30-11:30

15日 16:30-17:30

22日 10:30-11:30

11月

5日 16:30-17:30

12日 10:30-11:30

19日 16:30-17:30

26日 10:30-11:30

12月

3日 16:30-17:30

10日 10:30-11:30

17日 16:30-17:30

24日 10:30-11:30

学びプログラムの体験参加ができます

平日 月水金曜日 13:00-15:00

お申込み お電話またはWebサイトまで

06-6190-5413

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



Pick up!

ブログ紹介

【訓練の様子をご紹介】

本当は競争しなくていい

2025年9月18日掲載

人と競争して、心がしんどい人はいませんか？

私は小さい頃から姉兄と競争してしんどくなって、今でも誰かと競争してしまっしんどくなるタイプの人間です。

少しでも解決したいと思い、自立なんでも相談会で高木さんに聞いてみました。その話を皆さんにお裾分けしたいと思います。

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。



高木の日常



妻の誕生日に伊勢海老



ぶどう農園に行ってきた



今日の昼ごはん（シリーズ）

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

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：無料または市が定めた金額

期間：暫定利用期間2ヵ月+本利用期間1～22ヵ月

ウェブサイト
esaka-esc.jp

