



えさか通信 11

2025年
月号

学びプログラムレポ

主体性

目的と目標を達成するために

自分で決めて、自分でやること

主体性を取り戻すために

- ① 阻むものを取り除く
 - ・ 阻んでいるもの：親からの呪縛、不安、恐怖、他人の期待
- ② 目的意識と自己理解
 - ・ 「自分は何のために動くのか」を知る
- ③ 何が必要かを見極める力
 - ・ 「知識」か「経験」か「助け」か？
 - ・ 今の自分に必要なもの（足りないもの）が何なのか

子どもは、自分で立ちたいとか歩きたいかと思って、できることをどんどん積み重ねていく。そこに主体性があると思っている。

「これしたい」「あれしたい」と何でもやり出すが、それを止められることによって主体性が損なわれる。

したいことは「するな」と言われて、したくないことを「しなさい」と言われて育つと、さらに主体性がなくなっていく。

自分が本当にしたかったことは何なんだろう？

学びPGについてもっと知りたい方へ

レポート・動画をXで発信中です★



えさかの創業者

高木のつづやき

今月のテーマ

愛着理論と高木の哲学

人は、安心できる関係の中でこそ自分らしく動ける。この考えを心理学では「愛着理論」と呼びます。イギリスの精神科医ボウルビィと研究者エインスワースは、乳幼児が「安心できる人」を拠点に外の世界を探る姿を観察しました。それを「安全基地」と呼び、人間関係の基本構造を明らかにしました。

愛着は四つに分けられます。安心して頼れる「安全型」、不安が強く相手にしがみつくと「不安型」、距離をとって頼らない「回避型」、そして混乱した関わりを示す「混乱型」です。

私たちの支援で大切なのは、この「安全基地」を施設に再現すること。安心して失敗でき、困ったときに戻れる関係、そして支援者と利用者が互いに配慮し合える関係。それが「合理的配慮」ではなく「相互配慮」です。

高木の哲学では、身体（臓器）・心（感情）・脳（思考）のズレを整え、「自分で決めて、自分で動ける」状態を目指します。

それは、愛着理論でいう「安全基地からの探索」と同じ構造。安心があるから行動が生まれる。身体が先に教えてくれる安心感は、回復のサインです。

ただし高木の哲学は、愛着理論を超えて「目的」を見据えます。過去の傷を癒すだけでなく、「命を何に使うか」という未来志向。支援の場を「安全基地の共同体」として機能させること。安心から自立へ。依存から主体へ。私たちはこれからも、一人ひとりの“安全基地”を共に作りながら、未来へ向かう支援を続けていきます。

▶ ほぼ毎日X更新中！（<https://x.com/gakutsi>）



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。



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

主体性が弱いと 傾聴できなくなる

excerpt

なぜ、自分は主体性が阻まれているのか？
なぜ、自分は後ろ向きなのか？
そのところを言語化する必要があります、解決する必要があります。

えさかで言われている主体性とは、「自分で決めて、自分でやる」ことを指します。

「自分で決めて、自分でやる」ことを放棄してしまうと、ある場面で傾聴が必要なところで、できなくなるのではないかと自分の経験で感じました。詳しく知りたい方は、このまま読んでいただけたらと思います。

10月9日の実践プログラムでは、前田さんがお休みで、私が進行をすることになりました。しかし、実践プログラムが行われる7階には、森さんが居ました。私は「森さんがいるなら、進行も森さんなのかな？」と自己判断してしまいました。しかし、休憩中に確認したところ、実際の進行役は私でした。そのため、プログラムの振り返りの担当はいつも前田さんなのですが、今回は私になったことを、企画した利用者さんに後から伝えてしまう結果になりました。利用者さんに対してモヤモヤさせてしまいました。

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。



幸せってなんだろう？

excerpt

幸せは「状態」ではなく、「心の在り方」
同じような状態、条件でも幸せな人も不幸な人もいる。
であれば、私が「幸せで居る」と決めればいい！

私は卒業時目標に「幸せに生きていること」を掲げていたのですが、結局幸せってなんだろう？と漠然とした状態のまま、卒業を迎えようとしている事に気づきました。

そこで面談で「幸せとはなにか」について相談してみました。幸せの3大ピラミッド(セロトニン・オキシトシン・ドーパミン)など、えさかで良く教わる話を聞いたあと高木さんと前田さんの幸せについても教えてもらいました。

高木さんは自分が不幸だと思っていたから幸せになれるかと思った方法を色々試してみた

→その結果「他人の課題解決に命を使うこと」に辿り着いた前田さんは人生で不幸だと思ったことが特にないので、普通に平凡に生活できることが幸せだと思っていると話していました。

この話を聞いたあと、私は自分について考えました。

中学生の頃、不登校や家庭の不和に

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、リバウ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/>

