えさか通信 12月号 2025年

実践プログラムレポ

揺れから始まる“自分のパターン”の発見

今月の実践プログラムは「利用者通信を作ろう」。協力しながら作業を進める中で、イラッとしたり、モヤモヤしたり、責めたくなったり、あるいは責められたように感じたり——目には見えない“心の揺れ”がたくさん現れます。
この揺れは、単なる「不快」ではなく、実は自分の価値観・クセ・過去の経験が動いているサイン。
えさかでは、この揺れこそが「成長の材料」だと考えています。
今月のプログラムでは

- **沈黙の“間”に焦る人**
- **言いたいことが言えず引いてしまう人**
- **合意形成を待てず、自分の作業を進めてしまう人**
- **相手の意図を“わかったつもり”で受け取ってしまう人**

そんな、人の数だけある“心の反応”が見えてきました。

えさかの支援は、行動を否定したり正したりするのではなく、まず「なぜそう反応したのか」を一緒に見つけるところから始まります。
揺れの奥には「不安」「遠慮」「正しさ」「失敗への怖さ」など、その人なりの背景があります。実践PGで見つけた材料をもとに、面談でその背景をほどき、想い＝言葉＝行動のズレを整えていきます。
実践PGは“行動の場”、面談は“整理の場”。この往復で自分のパターンが見え、関わり方が自然と変わっていきます。
揺れがあるから、気づける。気づけるから、整えられる。
今月も、多くの利用者さんがその一歩を踏み出していました。

実践PGについてもっと知りたい方へ
レポートをXで発信中です★

えさかの創業者

高木のつぶやき

今月のテーマ

静かに流れを確かめる月

12月は、１年の流れを静かに振り返る時期です。
今年は、ひとつひとつの出来事がつながり、ひとつの大きな流れをつくった１年でした。
その始まりは、７月でした。
ChatGPTを使い始めたことで、これまで積み重ねてきた哲学や支援の考え方が一気に整理され、構造として見えるようになりました。言葉になっていなかった部分が整い、発信も判断も迷いが減って、組織としての軸がはっきりしてきました。
その“整った軸”が現場に少しずつ影響を与え、９月には収支が黒字に転換しました。ずっと右肩下がりだった流れが、ゆっくりと反転した月でもあります。急に良くなったのではなく、考え方が整理され、動き方が揃った結果として、自然に起きた変化でした。

▶ ほぼ毎日Ｘ更新中！（https://x.com/gakutsl）

そして10月。
一般社団法人の開設が実現しました。本来は４月予定でしたが、１月時点で延期を決め、丁寧に整える時間を取りました。その判断が結果的に“流れが整うのを待った形”となり、最適なタイミングで形にすることができました。
12月は、この流れをそのまま受け取る月です。
「今年はこうして流れていたんだな」と静かに確認するだけで、来年の一歩は自然に軽くなります。

「来年もこの流れに身を委ねていけたらええな」

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

「上司との関係がつらい」——苦しさの正体

excerpt

——そんな経験が続くうちに、「自分なんている意味がない」と“存在を否定された”と感じるようになってしまった。これが、苦しさの正体でした。

「上司と全然話がまとまらなかった」
「自分の意見を言うほど、苦しくなっていく」
——こんな感情を抱えた利用者さん。
「上司に対して、どんなふうに思っていたか」
「上司に何を期待していたか」
「貴方以外の人とは、どう仕事を進めていたのか」
と、その苦しさの正体を丁寧にたどっていきました。
高木さんの次の質問が印象的でした。
「そんな人、あなたの身近にいないか？」
相談者さんが静かに答えます。
「……母親、かも」
見えてきたのは、上司に対して抱いていた感情が、母親との関係での記憶と重なっていたということ。
子どものころに感じていた「わかってもらえない」「話しても通じない」と感じた記憶が、
仕事の場で再現されていたのです。 続きはこちら

この記事を書いたのは…

精神保健福祉士／生活支援員 **森 亜沙美**

愛着形成が不十分、不登校、不調の経験から自分を見つめ直し、心と身体の声を拾いながら、親子関係と幸せの在り方をゆっくり整えている。
最近は、“具体と抽象”に注目している。

「えさかで過ごした 2 年間 ー自分のペースで“動けるようになる”まで」

excerpt

えさかを利用してみたいけど、どんなことをするのか想像がつかない方や、回復に向かう筋道をリアルに知りたい方の参考になれば嬉しいです。

こんにちは。利用者出身支援員の今村です。
今回は、私がえさかに通ってから支援員になるまでの約 2 年間、どのように訓練を進めてきたのか振り返りながら、お話ししたいと思います。----- 中略 -----
【第 1 段階】週 1 の面談から始まった日々（2023 年 10 月～ 2024 年 4 月）
通い始めた頃の私は、引きこもり 4 年目、昼夜逆転していて起きるのは夕方近く、外に出るのもやっとでした。
まずは「週 1 回、夕方の 16 時半に面談へ来られるようにする」ことを目標としました。
最初の頃は、体調や気分の波が大きくて、行けたり行けなかったり…
この時期の面談は、沢山の悩み事をしらみ潰しに解決していき、脳内整理を進める時間として活用していました。
支援員さんと話しているうちに、
少しずつですが体調やメンタル面が
改善していくのを感じていました。 続きはこちら

この記事を書いたのは…

生活支援員 **今村 風香**

利用者として2年間通所し、2025年11月より支援員に。自分の課題と向き合ってきた経験を糧に、今しんどさを抱える方が回復へ踏み出すきっかけを届けられる支援員を目指している。

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/