



一般社団法人えさかとしての3ヶ月

一般社団法人えさかが、自立センターえさか（以下えさか）の運営法人となってから、3ヶ月が経過しました。この3ヶ月間、法人登記に関わる手続き、農園契約の締結、事務所の引き継ぎなど、運営体制の移行に伴い多くの経費が発生しました。また、9月まで50%に抑えていた役員報酬についても、現在は元の水準へと戻しています。そのような状況の中でも、現在まで黒字経営を継続することができています。

● 利用状況について

黒字を維持できている背景として、元利用者さんの復帰など、これまでの人とのつながりによる利用が一定数あったこと、5月から始めたツイキャスの効果か、今年初めてとも言えるXからの申し込みが復活したこと、そして現在通所されている

る利用者さんの通所率が上昇していることが挙げられます。12月末で退所予定の方もおられますが、それを上回る形で、1月以降の新たな利用が見込まれている状況です。

● これからに向けて

これから春にかけて、えさかを卒業していく方が増えていきます。それは喜ばしいことである一方、新しい利用者さんとの出会いを、継続的につくっていくことも大切になります。今後は広報担当を増やししながら、えさかで大切にしていること、えさかの支援のあり方、えさかの空気感を、より丁寧に発信していきたいと考えています。必要な方に、必要なタイミングで届くように。えさかは、これからも言葉と実践の両方で伝え続けていきます。



えさかの創業者

高木のつづやき

今月のテーマ

高木の命哲学について

高木の命哲学は、人の命を成果や結果として扱うのではなく、評価や達成度とは異なる次元で、命そのものを流れとして捉える考え方です。命は固定された状態ではなく、日々かたちを変えながら続いていくものとして見つめます。

できたかどうか、周囲と比べてどうかよりも、今この瞬間も命の流れが続いていることを大切にします。続いているという事実そのものが、命が働いている証として受け取られます。

うまく進んでいると感じる日も、思うように進んでいないと感じる日も、どちらも命の動きの中にある時間として受け取ります。調子の違いは、命のリズムが変化している表れとして位置づけられます。考えることや迷うこと、立ち止まることも、命が次

の動きを探し、方向を整えていく自然な過程として捉えます。頑張りが静かになる日や、気力がゆっくりになる時間があっても、それは命が調整を行っている状態として扱います。

今の自分の状態をそのまま受け取りながら、命がどのくらいの速さで動いているかを、落ち着いて確かめていきます。命は使い切る対象ではなく、毎日の生活の中で、行き来しながらめぐり続けていくものです。その流れを信頼し、急がず、滞らせず、今の自分に合った歩幅を選び続けるところから、高木の命哲学は自然に始まります。

▶ ほぼ毎日X更新中です！（@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。



大掃除計画から見えてきた 「協力」と「働く感覚」

今月の実践プログラムでは、年末恒例の大掃除計画に取り組みました。

一見シンプルな掃除ですが、実は仕事に必要な要素がたくさん詰まっています。

- ・限られた時間でどう進めるか
- ・役割をどう分担するか
- ・間に合わなさそうな時、誰にどう相談するか

振り返りでは、掃除の手順だけでなく、人と協力する中で生まれた

「上司に頼るという視点が無かった」

「他人の動きが気になってモヤモヤした」

といった内面の動きにも目を向けました。

えさかでは、こうした反応を「できていない」と評価することはありません。

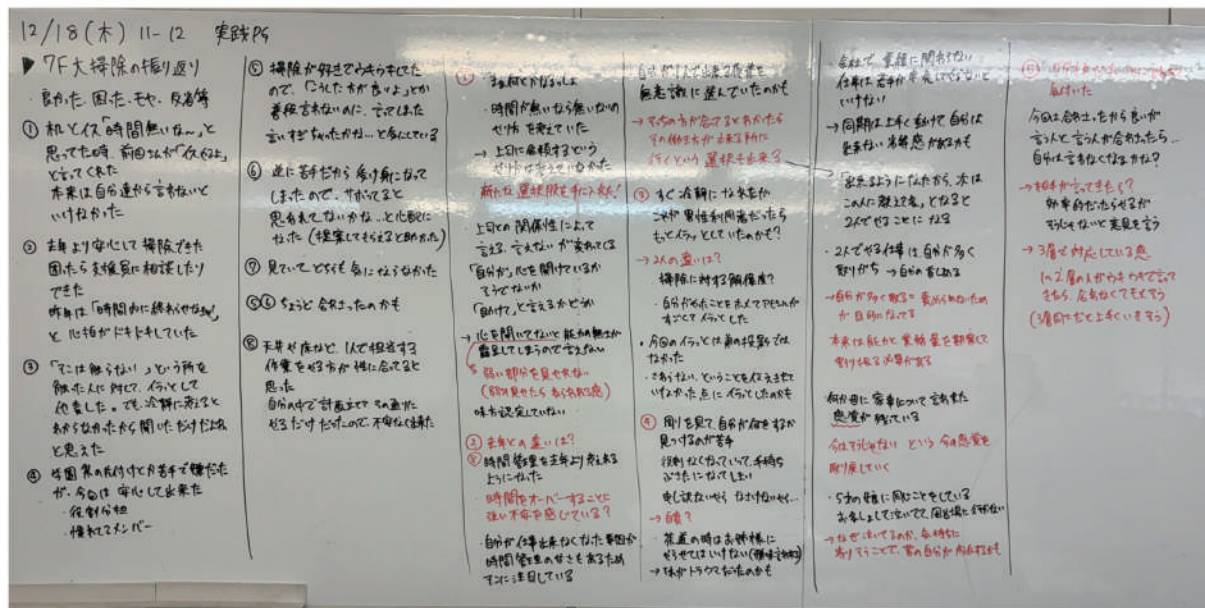
それらは過去の経験から身についた反応のクセであり、気づけた時点で大切な一歩だと考えています。うまくいかなかった理由を一緒に整理し、次はどう関われば楽になりそうかを考え、安全な場で試していく。

大掃除計画は、ただ場をきれいにするためではなく、働く感覚を取り戻すための練習の場です。

えさかでは、実践と振り返りを通して、自分らしく人と関わりながら働く力を育てています。



訓練や振り返りの内容はXで発信中☆



ツイキャスに遊びにきてください！

毎週ツイキャスをしています
(開所日は支援員も参加するかも)

なんでも相談可能、一緒に考えてみよう！

毎週 土曜日 15:00-16:00

高木のXアカウント(@gakutsu)で配信します



目的論は厳しいのか

「あらゆる不幸の全てがお前の責任だと言われていると感じて希望がない」という意見が……

▼目的論とは

反対の考え方は「原因論」
確率論で破綻する考え方

人は、潜在的な目的があって
今の状況を作り出している

あらゆる行動は目的を達成
するために行われている

自分で目的を変えることができるから、
そこに行けば良い。

なぜ俺が目的論でないと
生きてこれなかったのか、
ちょっと想像してみて。
それ以外やと生きづらかったから。
目的論以外やと救いがないから。



「自分が気持ちよく元気に生きるかどうか」
しかないわけや。
毎日そうなるように生きたらええな。

一人やと難しいって
感じたら
ぜひえさかに
見学相談に来てみてな

ツイキャスも
やってるよ



目的論は希望がある。原因論が希望がない

▼今が「5年前に決めた目的地」だとして…

目的論：これから5年後どこに行こうか決められる

原因論：だから、5年後もここから動けない

(原因がそれだからみんなそうなる、原因と結果が一对一の考え方)

今までの経験やしんどかったことがいっぱいあるから、そう思うしかないということを認めつつ……未来はどんどん自由に変えられるから、これからどんな人になっていきたいかによって行動を変えていく練習をすれば良いかなと思うよ。

過去の経験なり実績からいくと、今のその考えはあながち間違いではない。

それしか知らないから。

でも、もっと良い生き方があるというのに気づいたら、変えていける可能性はあるということ。

過去に縛られるのではなくて、目的が明確になれば、そこに向かっていつからでも歩き出すことができるというのが目的論の考え方。

「過去に嫌なことがあったから、これからは嫌なことが起き続ける」って……嫌やろ？

“過去に何があったから未来は来ない”ということではないよ

自分の課題は解決した方が良い？

課題：理想の自分に到達することを阻害するもの

▼自分の課題って何だろう？

【現在地】と【目的地】を一直線でつないで、真ん中に“何かあるかどうか”を見るだけ。

違うところやと思っていたら、見えるもんも変わる。

だから【現在地】と【目的地】の座標というのを

ちゃんと見ないと課題の発見ができない。

課題を見つけて解決していけば生きやすくなる

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

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



1月

7日 10:30-11:30
14日 16:30-17:30
21日 16:30-17:30
28日 10:30-11:30

2月

4日 16:30-17:30
18日 16:30-17:30
25日 10:30-11:30

3月

4日 16:30-17:30
11日 10:30-11:30
18日 16:30-17:30
25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

【もう一度働ける自分になりたい人へ】

拒絶は幻

2025年12月18日掲載

えさかの訓練を受ける前の私は、仕事の中上司や先輩に「話しかけること」に必要以上の恐怖を抱えていました。声をかけようとするだけで、心臓がざわつき、頭の中では最悪のシナリオが再生される。「今は無理」「あとにして」と言われたらどうしよう。それを拒絶として受け取ってしまって、ずっと怖かったのです。

続きはこちら



この記事を書いたのは…利用者 ばけさん



えさか利用は2度目。アラフォーまで職場を転々としながら働き続け、ずっと感じてきた「しんどさ」の正体と、えさかで向き合っています。

高木の日常



今日の昼ごはん（シリーズ）



農園で採れた野菜



今日の朝ごはん（シリーズ?）



忘年会

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：2711603718

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

