



えさか通信 2月号

外部参加OKイベント

自立なんでも相談会 \ 休職や転職で悩んでいる人もご参加ください /

毎月第2土曜 10:00~12:00 参加無料 @自立センターえさか 703 訓練室

- ☞ えさかの利用者さんも参加しています
- ☞ 仕事をしてる人も参加しやすい土曜日のイベントです
- ☞ 参加者の皆さんの困りごとを聞いて、講師の高木がどんどん答えていきます
- ☞ はじめましての人大歓迎です！ほぼ毎回はじめましての方が来てくださっています

Webサイトまたは電話にてお申込み受付中です



▶ <https://esaka-esc.jp/>
フォームからお申込みください
▶ 06-6190-5413(対応：前田、森)

参加するにあたって
心配なことや質問があれば
ご連絡ください

えさかのことを知りたい
or 支援で困っている

支援員さんも大歓迎です



「どんな感じが見てみたい」
「高木さんの話を聞きたい」
気軽な参加理由でもOK！

プログラムのレポートや板書をXで発信中です★



えさかの創業者

高木のつづき

今月のテーマ

高木の臓器学について

えさかで大切にしている「高木の臓器学」についてお伝えします。えさかで使っている臓器学は、人がどこで判断しているかを確かめるための視点です。医学や診断ではなく、日々の生活や面談の中で活かされています。

■ 判断は、身体から立ち上がる

人が立ち止まる場面では、身体にさまざまな反応が現れます。胃の重さ・胸の詰まり・呼吸の変化・身体の緊張、これらは、いまの位置を知らせる大切な手がかりです。臓器学では、身体の反応をそのまま受け取り、流れのどこにいるかを確かめています。

■ 命 → 身体 → 判断

えさかでは、この並びを土台にしています。命は巡り続け、身

体が反応し、判断が形になります。身体に立ち返ることで、判断は自然な位置に戻っていきます。臓器学は、判断を身体とそろえるための視点です。

■ 身体は、すでに知っている

面談や生活の場面では、身体の反応に目を向けます。どこが動いているか、どこで立ち止まっているかを、一緒に確かめていきます。言葉になる前に、身体が軽くなる瞬間があります。そのとき、人は自分の位置に戻っています。高木の臓器学は、自分に戻るための地図として、えさかの支援の土台になっています。

▶ ほぼ毎日X更新中です！(@gakutsu1)



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

時が動き出した部屋

excerpt

利用者さんが、生活面談をきっかけに、
止まっていた部屋と時間が
少しずつ動き出した体験を書いてくれました。

生活面談を受ける前、私の部屋には「いつかやろう」と思いながら止まったままのものが、いくつもありません。棚は箱のまま玄関にあり、机と椅子は検討中という名の放置。どれも急ぎではないけれど、確実に心の隅に引っかかっている存在でした。

生活面談を受けてから、部屋の中で止まっていたはずのものが動き出しました。長い間「気にはなっているのに手をつけれない」まま放置していた生活のタスクを、立て続けに2つ完了させることができたのです。

1つ目は1年近く箱のまま置かれていた棚の組み立てでした。視界に入るたびに「やらなきゃ」と思うのに、「今じゃない」と目を逸らす。その繰り返しでした。やる気がなかったわけではありません。ただ、どこから手をつければいいのか分からなかったのです。

生活面談でこの話をしたとき、
「棚を組み立てる」という一文が、

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。



えさかでの学びを職場で “使ってきた”卒業生さんの話

excerpt

卒業生さんが、えさかで身につけた考え方を
“実際の職場でどう使ってきたか”を正直な言葉で綴ってくれました。
このメッセージを読んで、私たち支援員も胸が温くなりました。

先日、えさかの卒業生さんから、とても嬉しいご報告をいただきました。

今リワーク中の方にも、ぜひ読んでいただきたい内容だったので、ご紹介します。

お久しぶりです、卒業生とだかです。

ご報告と改めて感謝をお伝えしたくて連絡しました。

先日、勤務先の方から感謝の言葉をいただきました。

主体性を持って、

都度相談しながら進めてくれたおかげで、

宙ぶらりんになっていた仕事が整理され、

管理できるようになった

えさかで学んだことを日々練習している成果が、こんな形で言葉にしてもらえて本当に嬉しくて…

相談するのも、やっぱり一瞬ためらう

のですが、その度に、

・その目的は？

続きはこちら



この記事を書いたのは…

卒業生 **とだかさん**

23年4月から利用し25年春に社会復帰。無自覚にじらせ50代だった私ですが、えさかの学びを実践し笑顔で生きる練習を継続中。



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/>

