



えさか 通信 3 2026年 月号

もし日々の関わりの中で、「この方には、自立センターえさかのような場が合いそうだな」と感じる方がいらっしゃいましたら、選択肢の一つとして思い出していただけたら嬉しいです。

① 職場復帰の前に、生活と内側の調整が必要な方

- ・就労経験やスキルはあるけれど……
 - ・睡眠が安定しない
 - ・生活リズムが崩れやすい
 - ・人と関わると強く疲れる／誤解が起きやすい
- 「働けない」のではなく、**健康・生活・対人の調整が整わないまま、働いてきた方**

② 「頑張れる」けれど、崩れてしまう方

- ・真面目
 - ・言われたことを守ろうとする
 - ・期待に応えようと無理をする
- その結果……
- ・体調を崩す
 - ・人間関係で消耗する
 - ・自分の状態が分からなくなる
- 努力できるのに、調整の仕方が分からない方**

③ 自分の状態が、まだ言葉にならない方

- ・何が原因か説明できない
 - ・気持ちが言葉にならない
- それでも……
- 「このままじゃいけない気がする」という感覚はある



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 **高木のつぶやき**

今月のテーマ

高木の循環学について

えさかで大切にしている「高木の循環学」についてお伝えします。循環学は、人の毎日の動きや時間の流れを、止まった状態ではなく、めぐり続ける動きとして捉える視点です。良い・悪いで分けるのではなく、いまどの流れの中にいるかを確かめます。

■ 循環は、かたちを変えながら続く

一日の中には、集中できる時間、緩む時間、考えが広がる時間、身体が重くなる時間があります。循環学では、それぞれを切り離さず、ひとつの流れとして受け取ります。静かな時間も、次の動きへ向かう整えの時間として位置づけます。

■ 入口 → 処理 → 出口

出来事は、入口から始まります。身体や思考が動く時間が処理

です。そして、自分なりの選択や行動として形になるところが出口です。この流れがそろると、時間は自然に前へ進みます。

■ 命 → 身体 → 判断と時間

命がめぐり、身体が反応し、判断が形になる。この並びは、時間の中で繰り返されています。進む日も整える日も、どちらも循環の一部です。今どの位置にいるかを確かめながら、自分の歩幅でめぐらせていくことが、循環学の土台です。

循環は特別なものではなく、毎日の中にあります。眠り、食べ、動き、整える。その繰り返しを確かめるところから、高木の循環学は始まります。

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 更新中です! (@gakutsu1)**



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

最後までいなくても大丈夫

message

「もう終わりにしたい」と言えないまま、相手に合わせ続けて、あとでどっと疲れてしまう人に読んでほしいブログです。

「もう終わりにしたいな」
そう思っているのに、なかなか言い出せない。
そのまま話を続けて、帰ったあとにどっと疲れる。そんな経験はありませんか。
私は、それが日常でした。対面の集まりでも、オンラインでも、一対一の通話でも同じです。頭に浮かんでいたのは、いつもこの考えでした。
「ここで途中退席したら、相手がガッカリするんじゃないか」だから、疲れていても話を続ける。本当は休みたいのに、笑顔で相づちを打つ。相手が楽しんでいるかどうかを、必死で確認し続ける。
今ならはっきり分かります。私は「やさしかった」のではなく、自分の命（時間）を差し出して、その場に居続けていただけでした。

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。



自分を犠牲にしない選択を、少しずつできるようになった話

message

不安がなくなったわけじゃない。でも、不安を自己犠牲で埋めなくなってきた。その変化が、静かに、でも確かに伝わってきます。

双極性障害があり、今回が2回目の休職中のおまめです。現在、復職に向けてえさかに通っています。えさかに通い始めてから一番大きく変わったと感じているのは、自分を犠牲にしたり、気持ちを抑え込んだりすることが、少しずつ減ってきたことです。私はこれまで、「嫌われたくない」「見捨てられたくない」「必要とされたい」という不安がとても強く、**本当はしんどくても無理をして相手に合わせる**ことが多くありました。えさかで「想い・言葉・行動を合わせることが大切だ」と学んだとき、その言葉を聞いて、私はハッとしました。「しんどい」という想いがあるのに、「大丈夫」と言葉でごまかし、無理をする行動を選び続けてきたことに気づいたからです。例えば、友達が精神的につらいときに電話をかけてくることがあります。

続きはこちら



この記事を書いたのは…

利用者 **おまめさん**

二度の休職を経て通所中。自分と向き合いながら安定就労と自分らしい生き方を模索しています。



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/>

