

発行元 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

tel 06-6190-5413

mail mmiyazaki@esaka-esc.jp

web https://esaka-esc.jp/



— 今月の高木さんに聞いてみた！

今月高木さんが答えた相談や質問を抜粋してお届けします！

Q1 通所を始めて以前より活動量が増えたのですが、体重がなかなか落ちません。なぜですか？

A まず、体重って入ったものと出たものの差やから、落ちないというのはバランスが取れてることやね。
体重を落としかつたら、出すもんを増やすしかないかな。
部屋のゴミ捨てや脳にたまってると不思議なこと細胞内の水分も出たりして、一気に2kg 痩せるなんてこともあるよ。

Q2 私のためとアドバイスしてくれる人がいるのですが、聞いて取り入れてみた方が良いでしょうか？

A 自分からアドバイスを求めた場合やええアドバイスをもらったと思ったら、喜んでやってみたらええね。
問題はアドバイスを求めてない時にされて、それをやりたくない場合やね。
人は自分の気になることしか見えないから、求めていないアドバイスは、その人の自己紹介と受け取ればええよ。

Q3 「昼食後の昼寝は脳の活性化に有効」とよく聞きますが、高木さんは昼寝についてどう思いますか？

A 昼寝はお勧めしないな。
昼寝をしたいと思った時点で睡眠不足は確定やから、昼寝は我慢して、夜にいつもより1時間早く寝ることをお勧めする。
そうしないと寝るときに眠くなくて、ぐっすり眠れない可能性が高くなると思うから、しっかり起きとく練習ができればええね。



高木 学 (62) S36.5.13 生 丑年の牡牛座

自立センターえさかの管理者。
島根県生まれ。大阪府内の高校卒業後、堺市教育委員会、IT系民間企業で勤務。1997年に経営コンサルタントとして独立し、その後求職者や起業家の支援に携わる。現在は精神・発達障がいの人々のリワークを中心に生きづらいつらい人の悩み解決を生業としている。
私生活では長男(社2)、長女(大4)、次男(大2)、次女(高3)の子を持つ父。
一昨年還暦を迎えてから、大動脈解離、大動脈基部破裂、原因不明の胸水、大腸ポリープと病気のオンパレードだが、入院を繰り返す度に元気になり、なぜか一昨年よりハツラツと生活している。
最近は電子レンジで作れる鍋にハマっており、毎朝の材料調達と鍋セット作りが日課。趣味は睡眠と歩行訓練で、睡眠記録と歩数を毎日チェックしている。

— 自立センターえさかからのお知らせ

誰でもご参加いただけます。ご家族や支援員の方と一緒に参加もOK！

あなたに合う福祉サービスが分かります！

毎月第2(水)

● 事業所見学会 ————— **6月14日(水)10:00-12:00**

福祉制度の仕組みや成り立ちからえさかの訓練内容まで、体系的に説明します。今の自分に必要な訓練が分かるので、初めて福祉を検討する人も他施設と迷ってる人にもお勧め！

傾聴や共感では物足りない人に朗報！

毎月第2(土)

● 自立なんでも相談会 ————— **6月10日(土)10:30-12:00**

「難しく考え過ぎだよ」「もっと気楽に生きなよ」と言われ飽きたあなたへ。受け止めて欲しい訳じゃなくて解決したい人必見。納得したい気持ちに、管理者の高木がお応えします！

> お申し込み・お問い合わせは
06-6190-5413(担当:宮崎) または **Webサイト**までどうぞ！



女性の訪問支援¹を行っています！

対象 吹田市在住の女性 / 障害福祉サービスを利用できる方
頻度 週1回～(要相談)

こんな方をお越しください

- もう一度働けるようになりたい
- 外に出られるようになりたい
- 将来親がいなくても一人で生きていけるようになりたい

外出に不安がある方や、他の利用者さんとの関わりが苦手な方は、精神保健福祉士がご自宅に伺い通所時間等の訓練を受けることが出来ます。今の自分から抜け出したい思いがある方はぜひご検討ください。

> お気軽にお問い合わせください
06-6190-5413(担当:前田) または **Webサイト**まで

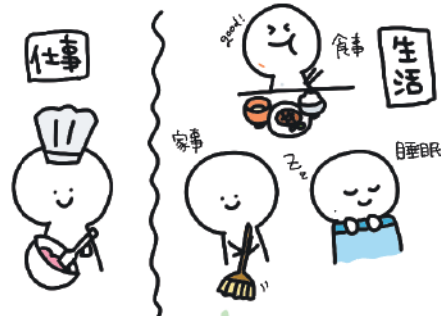
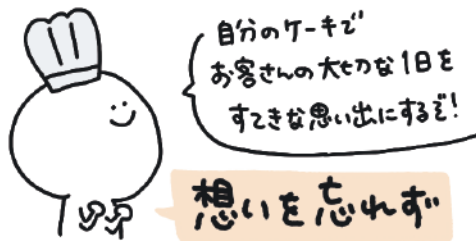


頑固も完璧主義も手放す必要はない!!

なりたい自分像・叶えたい夢
目的・目標には**頑固**が良い。

限られた時間と・何もしない/何もしないの
時間管理は**完璧主義**を。

目的・目標をこなすための方法
手段は**柔軟**に。大切なのは**使い方**!



時間を区切って生きる



どの案が 1番効率的と 生きがな



色々な方法に 視野を広げる



だから 目的を達成 できる!!

多くの方は使いどころを間違えている



頑固 は、手放した方がよいよ と言われがちですが、使い方次第で **完璧主義**

自分の人生をより良くするための**強み**になるんです!!

