

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 info@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！

**Q<sub>1</sub>** 学校や職場に嫌いな人がいるとき、その人と上手く付き合うにはどうしたらいいですか？

**A** まず、嫌いな人というのは、何らかの期待をしていて、それが叶わないから嫌いになっていると考えてみたらどうか？  
その場合は、期待をしないことが解決策になる。  
また、嫌なことを言う人ならば、それはその人の自己紹介と思って受取らないことかな。

**Q<sub>2</sub>** 自分の思っていることを、相手に上手く伝えられません。どうしたら上手く伝わりますか？

**A** 思っていることを100%言葉に変換するのは不可能なことなんだよ。  
仮に思っていることを言葉に変換できたとしても、相手がそれを受け取って思いを復元することは至難の業だね。  
だからこそ、何度も話をし、相手を良く知ってどんな言葉なら復元できるかを先に探る必要があるんだよ。

**Q<sub>3</sub>** 傷つきたくないから、対人関係に踏み込むのが怖いです。怖くなる方法ありますか？

**A** 傷つきたくないと思っている人は、過去に傷ついていてそれを解消できていないことが多いと思う。  
その時になぜ傷ついたかを思い出して、今度同じ状況になったらどうするかを決めておく準備ができているので怖さが消えるかも知れんね。



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・発達障がいのある人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。

最近はそのためにハマっており、毎日家で茹でたそうめんと具材を持参している。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 ————— 9月13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 ————— 9月9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 を行っています！

江坂駅から  
徒歩または  
公共交通機関で  
30分以内の範囲  
※交通費別途実費

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)

こんな方はお越しください

- 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



# Q 自立センターえさかの訓練って、どんなことをしているの？

## A なりたい自分になるために、必要な訓練をしているよ！

働けるようになりたい！

### Aさんの場合

#### 現状

週3日は来れるようになりたいけど、まだ不安感が強く、安定して通所が出来ない…

#### 訓練内容

まずは「えさかに来る」だけでOK！

- 本を読む
- スマホを見る
- ワークシートをする

自分に合った過ごし方で大丈夫。

まずはえさかを「家以外の安心できる場所」に。

1人暮らしがしたい！

### Bさんの場合

#### 現状

お金の管理が苦手で、1人暮らしをしたらお金が足りなくなるかも…と不安

#### 訓練内容

家計簿をつけて予算内でやりくりする練習！  
月末に支援員と一緒に振り返りをするよ。

2023年 8月				毎日の支出管理		固定費		※先によってのお金	
日	収入	支出	内訳	項目	内訳	金額	メモ		
1		120	ジュース	朝食	スマホ	3000	10日に払う		
2		640	コンビニ、ジュース	朝食	通信	3000	10日まで24日		
3		120	ジュース	朝食	郵便	2000	15日に毎月11日		
4		1000	コンビニセンター	朝食					
5		2900	銀行	朝食					
6		1900	コンビニ	朝食					
7		150	ジュース	朝食					
8		120	ジュース	朝食					
9		500	コンビニ、ジュース	朝食					
10		1500	通信、郵便	朝食					
11		1500	コンビニ	朝食					
12		2000	郵便	朝食					

支援員と一緒に振り返りをするよ

昼夜逆転生活を直したい！

### Cさんの場合

#### 現状

夜3時～4時に寝て、昼に起きる生活。  
将来働きたいけど、今のままじゃ難しいかも…

#### 訓練内容

日中のスケジュール管理の練習！  
夜9時に寝て、朝6時に起きる生活を目指しているよ。

時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動
00:00	起床	01:00	朝食	02:00	読書	03:00	読書	04:00	読書	05:00	読書
06:00	起床	07:00	朝食	08:00	読書	09:00	読書	10:00	読書	11:00	読書
12:00	起床	13:00	朝食	14:00	読書	15:00	読書	16:00	読書	17:00	読書
18:00	起床	19:00	朝食	20:00	読書	21:00	読書	22:00	読書	23:00	読書
24:00	起床	01:00	朝食	02:00	読書	03:00	読書	04:00	読書	05:00	読書

21時に寝て6時に起きる生活を目指します

こんな自分になりたい



こんな生活がしたい



そのために、どんな訓練ができるの？

お気軽にご相談ください☆  
06-6190-5413 (担当 前田)



Web <https://esaka-esc.jp/>

住所 大阪府吹田市豊津町  
18-37江坂ビジネスゾーン

自立センターえさか  
自立訓練(生活訓練)事業所

