

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！

Q1 過食をやめたいのに、食べてしまいます。どうしたらやめられますか？

A 摂食障害の場合は、医師による診断と治療が必要だと思います。心の隙間を埋めるために食べてしまうと、高ストレスになったときに過食が起きる場合には、ストレスが少なく充実した生活リズムに変えていくことで過食が減るかもしれません。具体的には9時間以上の睡眠と朝昼晩の食事に適度な運動を心掛けて過食しなくなった時の気持ちを書き出してみると良いでしょう。

Q2 やりたいことが見つかりません。どうしたら見つけられますか？

A やりたいことが見つからない原因として、後ろ向きになっていることが考えられます。過去にあった嫌なことにとらわれている場合は、そちらの解決を行うことで自然に前向きになってやりたいことが見つかる可能性があります。また、嫌なことが思いつく(〇〇が嫌だからしたくない)場合は、その嫌な部分を叶える形にすると好きなことになるかもしれません。

Q3 母親と話すたびに衝突してしまいます。どうしたら、衝突はなくなりますか？

A 衝突するのは、お互いが相手を思い通りにしようとしているからやと思う。親に何か言われても「言ってくれてありがとう、私は〇〇します」と感謝しつつも内容は受け流して受け取らずに自分のしたいようにすればええし、親に自分のことを理解して欲しいという思いを捨てて、親がわかってくれなくても自分らしく生きること専念すればええと思うよ。



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る、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 ——— 10月11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 — 10月14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



高木さんの名言を
行動に落とし込みました

見習い 支援員もりたの実践記録

私は先月書いたブログを修正する訓練をして
いました。そのときに宮崎さんが教えてくれ
た文法や文章構成の話が分からず、泣いてし
まいました。勉強ができないと人からバカに
されると思い隠してきたコンプレックスが露
わになり傷付いてしまったんだと思います。

しかし今回傷付いたことで、勉強は優劣を決
めるためではなく、働ける自分になるために
必要なことだと気付きました。

そして高木さんから気付いたら行動に移した
ら良いと学び、早速小学生の国語と算数から
やり直しています！

今月の高木の名言

傷付くより

気付こう



今月の高木さんの印象的だった言葉をご紹介します

えさか通信 10月号

えさかの書籍を紹介します

『高木のつぶやき100選～Tweets until 2018～』29p
今月は森田に響いたつぶやきを紹介します。

うちの事業所は、
自分を変えず、支援を受けて
働きに来る場所ではない

えさかに来た当初は
支援を受けたら働けると
思っていたなあ…(汗)

「働ける自分になるための訓練」の場

そのために必要なことは
自己理解、想い、夢、行動、能力

心と体を理解し
想いをエネルギーに夢を叶える
そのために必要なスキルを磨く

自分の生かし方を知れば
何でもできるようになる

私にとって
足りてないスキルは
小学校の国語と算数だった…！

新しく支援員になりました



森田 杏菜 (28)

SNSで自立センターえさかに出
会い、茨城から来ました。去年
の4月から利用者になり、約1年
半の訓練を経て今年9月下旬から
生活支援員になりました！

私はえさか通信を誰かの『前に進む最初の一歩』にした
と考えています。私にとっての最初の一歩は利用者時
代の宮崎さんでした。宮崎さんが高木さんの言葉を理解
するまで聞き、ヒーヒーと言いながらも日々実践する姿
に、私もできるようになりたいと思うきっかけをもら
いました。今度は私が高木さんの言葉を実践することで、
誰かの最初の一歩になればと思っています。