

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 発達障がいって困ったことを医師に相談したけど、解決できませんでした。病院を変えた方がいい？

A 医師の仕事は診断と投薬やから、そこに問題がなければ、病院を変える必要はないと思う。
発達障がいの困りごとの解決は、自立訓練で健康管理や日常生活管理を中心に訓練するとえさかも知れんね。発達障がいの特性に関しては、出し所を間違えている人が多いと思うので、自立訓練で使い方を学べばええと思うよ。

Q2 上司の指示が正しく受け取れず、失敗ばかり。どうすれば正しく受け取れるようになりますか？

A まず、「はい、わかりました」ではなく、受け取ったことも受け取れなかったことも、どちらも口に出して確認したらええと思う。
しかし、それ以上に大事なことは、上司の指示を受けて仕事をするのではなく、「〇〇していいですか？」と自分から聞いて、上司の承認を取ることを考えたらええ。仕事の主体者が自分であることを忘れないように。

Q3 他人と良い人間関係を築くには、どうしたらいいですか？

A これは簡単な。自分が良い人になればええだけや。
良い人ってどんな人やろうね(笑)
社会人基礎力の中にチームで働く力というのが。その中には6つの能力要素があるので、その力を学んで実践できたら良い人に成れると思う。
他者と共通の目的や目標に向かうパートナーとして接することができたらええな。



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り、なぜか一昨年よりハツラツと生活している。
最近は温野菜にハマっている。食材の重さを計ってカロリーや栄養素の計算をしながら、日々健康的な食事を意識している。会社のベランダで野菜作りも始めている。

— 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 **11月8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 **11月11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





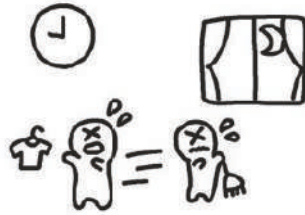
あなたが眠れないのはなぜ？



夜はつい
スマホいじっちゃう



やるべきことが
終わっていない

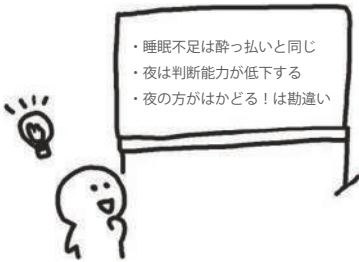


頭の中がいっぱいで
考えがグルグルしちゃう



えさかの訓練で解決してみませんか？

考え方をアップデートして
なりたい自分に近づこう



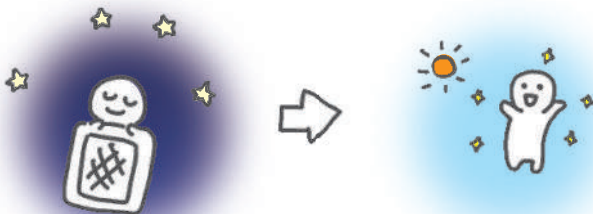
1日のスケジュールを立てて
時間管理の練習をしよう！



頭の中身を書き出して
脳内のゴミ出しをしよう！



夜はぐっすり眠って
朝から元気に活動できる
体を手に入れよう！



お気軽にご相談ください☆
06-6190-5413 (担当)



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

