

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** 健康法やダイエット方法、どれを選んだらいいかわかりません。どうやって決めたらいいの？

**A** 選ぶことが目的になってないかな？  
大事なことは、効果が出るかどうかやから、自分の目標を決めて最適なものを合理的に選択して実践すればええ。  
十分な睡眠と適量の食事、適度な運動を軸に理想の自分になるために行動することが大事やと思うよ。

**Q2** 毎年冬になると朝起きづらくなります。生活リズムを整えるにはどうしたら良いですか？

**A** 寒さが原因なら、気温の変化に対応して、常時快適に過ごせる工夫が必要な。  
朝日が昇る時間は遅くなってし。冬眠という言葉があるくらいやから、冬はゆっくり寝てもええんとちゃうかな。  
サマータイムならぬウインタータイムで、1日の使い方も見直して冬バージョンで必要なことをすればええと思うよ。

**Q3** 他人に幻滅されたり、見放されるのが怖いです。怖くなくなる方法がありますか？

**A** 今の時点で、他人に〇〇されるということはないと思う。  
つまり幻滅して、見放しているは自分かもしれないし、過去にそうされて困ったことが未解決なのかもしれないね。  
また、他人が10人いたら10人十色やから、2人は幻滅するかもしれないし、2人はファンになってくれるかもしれないよ。



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り、なぜか一昨年よりハツラツと生活している。

先月から野菜作りを始めており、初めは4種類だった野菜が、今は8種類まで増えている。育てた野菜を収穫して昼食に食べることを楽しみにしている。先日、かいわれ大根を収穫し、鍋に入れて食べていた。

— 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

12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

12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  
自転車で  
30分以内の範囲

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)

こんな方をご検討ください

- 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



# 働きたいけど外に出られない・動けない...という方に えさかの集合プログラムがオススメ!!



えさかの集合プログラムとは

- ★ 管理者高木の面白い例え話と 支援員宮崎のわかりやすい板書が好評
- ★ 学びと自己理解を深めることで 今までの生きづらさを手放すヒントが得られる
- ★ 定員6名の座談形式の講座なので 対人が苦手な方も馴染みやすい雰囲気

開催時間  
13:00-15:00

6階集合プログラムカレンダー

2023年12月

★ 5つのテーマを2か月でじっくり学べる  
1コマ完結型なので、お休みしても大丈夫 😊 ★

	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
内容					リワーク モノの管理 片付け		
日付	4	5	6	7	8	9	10
テーマ	社会人基礎力		エゴグラム		就職のための基礎講座	土曜開所日	
内容	概論 前にふみ出す力	休講日	エゴグラム総論	休講日	自分の強み 凸凹+適応障害	自立なんでも 相談会 ※要申込	
日付	11	12	13	14	15	16	17
テーマ	社会人基礎力		心理学		リワーク		
内容	主体性 働きかけ力	休講日	認知の歪み	休講日	食事と料理		
日付	18	19	20	21	22	23	24
テーマ	社会人基礎力		エゴグラム		自己理解	土曜開所日	
内容	実行力 考え抜く力	休講日	親の亡霊の捨て方 CP・NP	休講日	迷走・回避 ダラダラしちゃう について考える	前田さん 集合PG	
日付	25	26	27	28	29	30	31
テーマ	社会人基礎力		心理学				
内容	課題発見力 計画力	休講日	課題の分離 目的論	休講日	10:00-12:00 納会		

今までの考え方が  
180度変わって  
目からウロコが  
ポロポロ落ちました!



外に出るのがしんどかったけど  
集合プログラムで  
学んだことを実践したら  
毎日通所できるようになりました。



今まで生きづらかったのは  
自分の幸せ<他人の評価  
という考え方が原因だったと  
気づくことができました。



## 考え方をアップデートして、理想の自分に近づこう!

(13:00~15:00)  
月・水・金の午後開催  
見学・体験受付中

お申し込み

ホームページ or 06-6190-5413  
(<https://esaka-esc.jp/>) (担当 宮崎まで)

