

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** ゲームがやめられず、夜更かしをしてしまいます。ほどほどで切り上げる方法がありますか？

**A** ゲームは月に300時間やってても働ける人もおるから、一概に悪いとは言えない。健康や生活、そして仕事に影響が出た場合に依存症と言われることになる。病気なら治療する必要があるので医師と相談すればええが、やりたくてやってる場合は、つける薬もない(笑)  
朝起きて眠いなら、その日の夜に1時間程度早く寝たらええと思うて。

**Q2** 要点を絞って話すのが苦手で、簡潔に説明することができません。コツがありますか？

**A** 要点を絞ったからと言って伝わるものでもないと思う(笑)  
話が伝わるためには、相手の情報処理ロジックを知らないといけないから、まずはそれを把握して、相手が受け取れる言葉で話すようにすればよいと思う。それでも言葉の受け取りはメラビアンの法則によると7%だから、表情とか声色とか思いが伝わる表出をする必要がある。

**Q3** 仕事の選び方を教えてください。自分がしたい職種や業種から探そうにも決め手がわかりません

**A** 仕事を職種や業種で選んでも、会社から求められる役割は想定と違う場合があったり変わることもあるので、あまり意味がないと思う。それよりも自分が誰に何を提供して喜んでもらうかを明確にして、それに合う会社を探す必要がある。  
自分の理念に合う経営理念がある会社を選べばええと思うよ。



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。  
2021年に還暦を迎えてから、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。  
寒くなってきたので、今年もレンジで作れる鍋セットを使い、鍋や具沢山みそ汁などを昼食に取り、体を温めている。食後のデザートにはみかんや柿、りんごなど季節の果物を楽しんでいる。

— 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

1月10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

1月13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  
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



# 生きづらさを抱えている方へ

えさか通信



仕事が続かない  
上手くいかない



頑張りすぎて  
バタンキュー



外に出るのが  
しんどい



上手く  
いかない!!



このままじゃダメだ...! 変わりたい!  
でも...どうやって?



## えさかで訓練してみーへん?

えさかの訓練なら /

悩みや課題を  
論理的に解決できる



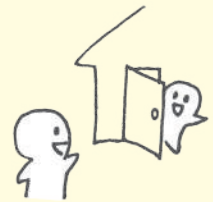
- ・話を聞いてほしいわけではない
- ・具体的な解決策を知りたい人に好評です

2種類の集合プログラムで  
学びと実践ができる



- ・学び中心の座談プログラム
- ・実践中心の模擬就労プログラムでPDCAを回します

通所がしんどい人は  
訪問支援も可能



- ・自宅で訓練をして、2ヵ月～半年で通所できるようになることを目指します

## えさかの訓練でなりたい自分を目指しませんか?

やるぞー!!



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

