

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 訓練で「家事が大事」と習ったのでやり始めましたが、どうもやる気が起きなくて…

A 一人暮らしなのに、家事を自分の仕事だと思えていないのかも知れないね。じゃあいったい誰の仕事なんだろう…  
もしかしたら、母親にやってほしいとか思っていないかな？  
自分の生活に必要なことは、やる気があるとかないとかではなくて、自分でする練習をしていけばよいと思うよ。

Q2 一緒に何かするとき、私がやると言っているのにやらせてもらえないんです！なぜですか？

A やりたいことをやらせてもらえないときに考えてみたらええことは、次の2つだよ。  
1つ目は品質が低すぎる場合で、合格点に達しないからさせてもらえないと考えてみよう。2つ目は範囲を間違えている場合かな。例えば料理をする場合、食材の調達から後片付けまでが料理だと言える。それが作りっぱなしで放置されていたり、後で使いたいものがなくなったりするからかな。

Q3 家事計画を立てても、いつも計画通りに動けません。上手く計画を立てるコツはありますか？

A 計画は、やりたいことが多すぎて少しでも時間を短縮したいときに立ててみよう。いやなことを無理やりやるために計画を立ててもできるはずがない。そもそも本当に必要なことは計画なんかなくてもやってるはずやし、誰かに反対されてもやってると思う。計画通りに動けないときは、やりたくないことを計画していると気が付いたらええかもな。



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、なぜか病気になる前よりハツラツと生活している。

正月に帽子とリュックを買い替え、今までは歩行器に入れていたリュックを最近は背負って歩くように。ももこのフリースを着て背負うと窮屈らしいが、その姿はとても可愛らしく見ていてほっこりする。

— 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

2月14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

2月10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



# 家事の苦手と仕事の苦手がリンクする!?

## 優先順位が決められない

## 無限に時間をかける

## 凹の自覚がない

家事の出来た場所を自覚している人は...

職場と自己評価面と他者評価面が一致しづらい

### 社会復帰の決め手は家事の解像度を上げること

実は「仕事の基礎」は家事の基礎と重なるところが非常に多く、  
 実際「仕事の悩みを聞いていくと、家事でも仕事と同様のつまずきを  
 起こしている方が沢山いらっしゃいます。  
 この場合、**生活場面でのタスク管理**を身に付けることが、服薬や  
 学習よりも**長く働き続ける**ために**効果的**なのではないかと考えられます。

