

## 支援者になりました

こんにちは。2019年9月末より生活支援員になりました宮崎未来です。

北海道で生まれ育ち、前職は東京で理学療法士をしていました。

働き始めてから、人間関係などが上手くいかず、心身ともに調子を崩していました。

管理者である高木さんとtwitterで出会ったことを機に、2019年4月から実際に自立センターえさかを利用して、うつ病、過食、不眠、解離、不安、パニック、過呼吸を克服することができました。発達障害の診断を受け服薬もしておりましたが、今はその特性もコントロールでき、服薬なく生活できるようになりました。

私自身の精神障害を乗り越えてきた経験を活かし、利用者さんの自立へ向けたサポートができればと思っています。

未熟者ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

 Twitterやっています

[ こてこてぽっかin大阪 @k+k+pkk ]

自立訓練で学んだことを日々発信しています



実家の猫です  
虎鉄(左)  
茶々(右)

北海道のドライブコース  
オロロンライン

## 自立訓練ってどんなことなの？

### 生活訓練

健康管理から生活に関する  
困りごとを解決し、  
日常生活を送れるように訓練をします

### PDCA サイクル

「目標に向けて計画を立てて実行し、  
振り返りを通して改善していく」というPDCAを  
身につけ、より良い生活を実現していきます

### 社会人 基礎力

社会性を身につけて、  
家族や友人、職場で  
必要なスキルを身につけていきます

### 自己認識 プログラム

エゴグラム・防衛機制・認知の歪み  
を学びながら、自分と向き合い、  
自分らしい生き方を見つけていきます

## 利用者募集中

### 吹田市内の

- 精神障害・発達障害でお悩みの人
- 生活リズムを安定させたい人
- 働く自信のない人
- コミュニケーションが苦手な人
- 生きる希望を見出せない人
- 生きづらさをどうにかしたい人

お気軽にお問い合わせください

<https://esaka-esc.jp/>

(フォームをご利用ください)

☎ 06-6190-5413

(平日 9:30 ~ 16:30)

