

えさか通信

2022年3月
53号

発行

自立訓練(生活訓練)事業所
自立センターえさか

電話

06-6190-5413

FAX

06-6190-5412

えさかにはこんな人に来て欲しい

自立センターえさかには、こんな人に来て欲しいという3つのイメージがあります。第一は「毎日動けるけど仕事が長く続かない・上手くない人」です。第二は「仕事自体はできなくはないけど、体調が悪くて動けなくなる人」です。そして第三は「発達凸凹が辛すぎて何かと立ちいかなくなっている人」です。自立訓練なので、職業準備性プログラムの日常生活管理を中心に健康管理と対人スキルの向上を中心に訓練します。過去に就労経験があつて、リワーク

を目指す人は、働けなくなっている原因がわかつて対策することと次に働くための準備をすること、もう一度働ける自分になることができます。

なぜ対策ができるのか

長く働いている人の話を聞くと、人間関係が良いという答えが返ってくるが多々あります。職場の人間関係が良ければ長く働くことができるのですが、対人スキルの弱い利用者さんが多いことも事実です。



管理者 高木 学

実です。私たちは集合プログラムを通じて、本音の会話を重視していますが、対人スキルのベースは親子関係だと考えています。支援者や他の利用者に対して思うことを明らかにしていくと親に言えてなかった本音が見えることがあります。自己理解を深めて自身の内面の統合を図るとともに社会の最小単位である家庭での過ごし方を見直すことによって交友関係や職場の人間関係をより良くする方法を学びます。また健康管理や日常生活管理に難のある人に対しては、毎日2回のメデイカルチェックを軸に週168時間の使い方を考えるバリーカルなどを活用して「睡眠・食事・運動」を実践できるように支援しています。対人関係のもやもやで眠れなくなる場合は、日々解決できるよう協力しています。最後に発達凸凹で生きづらい人に対しては、凸凹が大きくて生きづらかったにもかかわらずそれらを解決してきた支援員を配置してピアサポートに近い関係を作っています。それが利用者さんが安心して通っていただけ環境を作っていると思います。

えさかの一番の強みを考えてみた

えさかには、これさえあれば必ず働けるようになる特別なカリキュラムがあるわけではありません。なぜなら、人によるからです。

例えば同じ「働けない」という状態でも、人によって必要な訓練は変わります。

例えば、過去の経験を今に投影してしまいトラブルになってしまふ人と、そもそも働くということがどういふことか知らないから上手くない人では、必要な訓練は違います。前者には過去の記憶と向き合い今を見る練習が、後者は「働く」ということを体系的に

一時間に一回は今の仕事の目的・目標を見直すことを勧めています。それは、私たちは日々忘れていくからです。

仕事で上手いかなときは、本来の目的目標から逸れて、求められている成果が出ていない時です。どんなに

人間は忘れる生き物

仕事ができる人でも、必ず忘れていきます。なぜなら我々は一人ひとりで、自分たちの生きる目的・目標を強く持つて生きていくからです。それは精神疾患・発達障がいの有無に限らず、全員持っています。

学ぶことが、もう一度働ける自分になるための処方箋になるでしょう。

えさかは本人を見ます。疾患や障がいがあつても、究極は個人に行き着きます。相談に来てもらつて、話をしてはじめて「こんな訓練してみたら良いんじゃない？」という提案が出来ます。一日最大四時間も通所時間があるので、なぜ上手いかなのか一緒に考え深掘していく。そんな当たり前のことを一人ひとりに丁寧に実施していることが私たち一番の強みだと思つて今日も支援しています。

す。おそらく精神疾患や発達障がいにかかる人の方が自分の想いが強いと考えています。

普通に働いていると、無意識に思っている自分の目的に流されていきます。だからこそ、毎時間確

認しなければいけません。気付かないうちに仕事を「怒られないために」「無難に済むように」こなしてないか、今求められている成果は何か、文字に起こして口に出すことで、業務の質がチューニングされ、より良い働きが出来るようになります。

えさか直送便

2022/3

えさかの独自シートが凄い。

えさかの訓練は全て手作りです。日誌もメディカルチェックシートも面談記録用紙も計画・振返シートも全て手作り。自分たちで考えて、常に改善改良しています。全てのシートを一つのファイルにまとめて一人ずつの専用ファイルとして綴じているので自分の訓練や生活の記録が一冊になっているわけです。毎週・毎月、個別支援計画を軸に計画・振返をしているので、自分の成長の記録としても非常に有効です。積み上げを意識したサービス提供を意識しています。



高木の生活訓練

1月24日に入院し、26日に手術をした高木さんが、2月14日に退院しました！
今回は「大動脈瘤破裂」という血管のコブが破れてたみたいで、定期通院で即入院・手術となったそうでした。
歩行器歩行レベルで入院した高木さん、なぜか独歩レベルで退院してきました！笑
今回は前回の経験を活かして、痛みのコントロールをすることで活動量を落とさず生活できたんだとか。
入院加療って元気になるためにするんだけど、こんなに元気に戻って来れるのはさすが生活訓練のプロだなと感動しました。
退院後は見学会や相談の仕事から徐々に復帰しつつあります♪

3月の集合プログラム

月	火	水	木	日
	1	2 社会人基礎力	3	6
7	8 高木さんの公開講座復活! 今月は「チームで働く力」について学びます!	9 対人スキル向上特訓講座	10 インプット、プロセス、アウトプットについて深めます	11 12 13
14	15	16 グループワーク	17 先月できなかった働くための教科書作り。体系的に働くことを考えることに繋がるんだよね	18 19 20
21	22 みんなで訓練の様子を伝えるえさか新聞を作ります！ 模擬業務として非常に有効なプログラムだなというも感じています	23 共同制作	24 共同制作	25 26 27
28	29 共同制作	30	31	32

集合プログラムの
見学もできます！
お気軽に
お問い合わせください！

(月)(金)の取り組み
自分の行動を自分で検証できるようになるために、毎週週間計画・振返を行っています。
PDCAサイクルを身に付けることで、日々改善改良して着実に成長する自分を作ります。

見学・相談

定例見学会を復活します
3月9日(水) 13:00-15:00

相談も復活
平日 10:00-16:00

- 電話で問い合わせ
06-6190-5413 担当:宮崎
- Webサイトで問い合わせ



相談しにくい悩みも高木さんには話せたりするんだよね～

支援コラム

最近朝食と抜きさめたら
山良いいことがありました。

最近朝食と抜いたら
お腹が鳴るようになりました!!!

その他にも...
胃のあたりがスツキスツキするようになった
吐き気が消えた 頭がぼろぼろ
体重 3kg 落ちた!

お腹が鳴りさめ
からの方が健康なんだよ!

利用者募集中

うつになって
仕事を辞めてしまった

社会人になって
つまづくことが増えた

大人になって
発達障がいの
診断を受けた

こんなことでお悩みの方は
自立訓練を利用して
一緒に人生立て直しませんか?