

えさか通信 2022年7月号
送付のご案内

最近の利用者さんの話。

「睡眠を充分に取った状態で、それにも表れる不安や特性について対処したい」ということで、試しに寝る時間を1時間早めたところ...

大人恐怖症が
軽くなった気がします



家族から「安定してるや」と言われました



寝ただけで
悪い出来事が
減った感じ!



小さい頃から夜ふかしが常態化していると、自分が寝不足だという自覚が持ちにくくなると思いますよ。

えさかにはある意味、「目を覚ます場所」なのかもしれません。

支援員 宮崎 未来



by 管理者 高木 学

高木家の日常

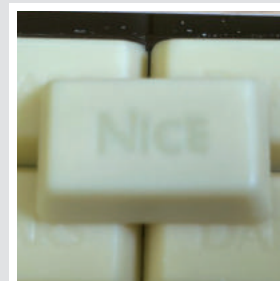
6人家族（妻1人、子ども4人）
長男会社員、長女大3、次男大1、次女高2
全員O型 自由な「高木家の日常」をお送りします。



6月8日(水)17:00
市役所に行って
身体障害者手帳の
交付を申請した
心臓機能障害(弁置換)で1級
併せて翌週には
障害年金の申請も行い
受理された



6月12日(日)7:12
休日の朝
マックに行って
会社に出る
朝ごはんを
会社の応接で食べて
1週間を振り返り
1週間の計画を考える



6月16日(木)11:05
コーヒープレイクで
チョコを食べようと思ったら
DARSの中に
1つだけ
NICEが入ってた
3月27日にも
同じことがあった

えさかでは **集合プログラム** で **社会人基礎力** を取り扱っています!

Q 社会人基礎力とは?



いの中、大学生が
社会人になるための必修科目
 ともえる。

えも

初めと見た
 名前が 知っているけど...
 うちの大学も セミナーあった...

高学歴・有資格者の利用者さんも知らない人が多い!!

6月27日(火)の集合プログラムの
考え抜く力 について、みなさん考えました。

①課題発見力 ②計画力 ③創造力

なりたい理想と 阻むものが 課題だよ

①課題発見力
 なりたい姿 目的・目標

③創造力
 別の方法があるかな

課題

②計画力
 3日出来るかな

今の私

なりたい姿がないと、タスクの優先順位が 立たず、生き方に迷走してしまう!!

課題を見つけるためには、自分の なりたい姿 (目的・目標) が必す!

どのために? Eureka!!

どこから 始めたら良いか 分からない!!! どうしよう?

結婚
 家を買う
 自分探し
 資格取得
 転職
 人月1作り
 週4本を 究める
 3ヶ月で 42万円

