

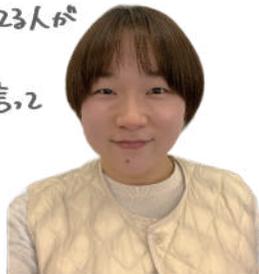
## えさか通信 2023年2月号 送付のご案内

今年1回目の通信です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回の内容(右)は私の実体験もあります。大阪に来る前は東京で理学療法士として働いていましたが、結局うつを倒れるまで、4・5か所の精神科に通いましたが、良い経験はありません。当時の私は「辛いときは医者」しかなく、他に調べる発想も気力もないくらいボロボロでした。カウンセリングや福祉の提案もないし、先生とも上手く話せなかったのと、凄く孤独でした。私はこんな孤独な人を減らしたいです。

色々な人にえさかみたいな場所があると知ると谷欠いし、困ってる人がいたら紹介してあげようになりたいです。こんな未熟者が何言ってるんだ、って感じですけども。今年もよろしくお願いいたします。

宮崎未来



by 管理者 高木 学

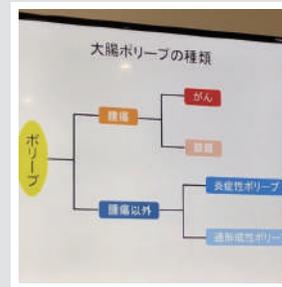
## 高木家の日常

6人家族(妻1人、子ども4人)

長男愛知県在住、長女大3、次男大1、次女高2  
全員O型 自由人な「高木家の日常」をお送りします。



お正月の雑煮にえび天を入れてみた(笑)  
昨年末の年越しそばを6人分用意したが  
愛知県に転居した長男が  
帰ってこなかったからだ  
今年の正月は  
新聞についてる間違い探しや  
クロスワードパズルに数独などを  
楽しんでゆっくり過ごしたよ

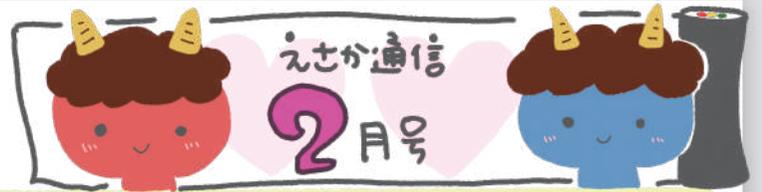


昨年末に大腸の内視鏡検査をした  
これは胸水が溜まったときの検査で  
S状結腸に大きな腫瘍が確認されていたから  
検査時に小さなポリープを3つ切除したが  
大きなポリープは手術で取りたいと  
言われていたので5日の通院で話をした  
結果的には内視鏡による手術が可能なので  
2月に入院して処置する予定



昨年の10月は胸水が溜まっていた  
体調不良で歩くのも大変だったが  
入院して水を抜いたら元気になった  
そこから少しずつ歩く日を増やしている  
3月までに徐々に体調を戻して  
4月以降も元気に仕事ができるように  
日々幸せを感じながら  
会社に出れるように歩いている

# 対人スキルを3つのボタンで考える



**家族と人付き合いを学ぶ**

相手の言った内容や思いを受け取る  
ことが大事だよ

親 自分

**学校と何年も練習おから**

おいうス!!

どんな思いで言ってるのかなー  
ただ仲良くなりただけ?

友人

**社会に出て人の役に立つ**

新しい商品に  
変えてあげたい

何かお困りですか?

客

**職場の対人関係を悩む人の多くが①②どつまわっている!?**

「何なことがあったも我慢しなさい」

間違ったことと教わったり...

「うまく練習できなかったり...」

「適切なサポートと後付けなサポート...」

**精神科の 診察は仕事より難しい!?**

どうされましたー? エっと...

先生

満身創痍の状態に  
限られた時間内に  
自分の現状を的確に伝え  
今後の方針の合意形成をする...

**正直め、おかしんぞい**

こんなこと出来たら普通に働けるわ!と思う

「困りごとがうまく伝わらない...」

「ゆっくりしよう、しん言わね、焦る...」

「減薬したのに嫌がられる...」

「実際に! 先生とのやり取りに苦手意識や不安を感じている声が多い!」



「職場の対人関係も / 先生との対等なやり取りも / ①②のやり直しが必要なんだけど両方叶う支援が本当に少ない!!!」

「京大前納付行は」

②練習はできても  
①覚悟に足りない  
と診断されたら  
資格取得とは  
ちがう...

「通院は服薬も」

①も②も覚悟に足りないから  
結局改善せぬ薬の量が増えていく...  
と困る人は少なくない。

