

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 mmiyazaki@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 子どもに自立してほしいのですが、親はどうすれば良いですか？

A 子どもへの期待は捨てて親自身が自立的に生きたらええ
そうすれば子どもはそれを見て自立するから
子どもが自立するための働きかけは幼児期におこなうもの
自分のことは自分でできるように教えてあげたら良かったかな

Q₂ 正直、健康や生活が出来てなくても働けてる人っていますよね…？

A 現時点で見たらそういう人は多いかもしれないね
しかしながら長い目で見ると生活が破綻して仕事もできなくなるか、健康や生活の重要性に気がついてよりよく生きるかの岐路に立つ可能性が高いと思う

Q₃ 最近病院でまた色々検査してるみたいですけど、体調どうですか

A 体調については土日会社に出るので、悪くないと思う
もっとも最近の検査結果は5cm くらいのS状結腸内のポリープを切除したらほとんどがガンだったので転移の可能性を考えてS状結腸を20cm ほど切ろうと医者から言われている
また手術が決まったらお知らせしますね



高木 学 (61) 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・発達障がいの人と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。

一昨年還暦を迎えてから、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、なぜか一昨年よりハツラツと生活している。

最近は電子レンジで作れる鍋にハマっており、毎朝の材料調達と鍋セット作りが日課。趣味は睡眠と歩行訓練で、睡眠記録と歩数を毎日チェックしている。

— 今月のイベント

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 ——— 4月12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 ——— 4月8日(土)10:30-12:00

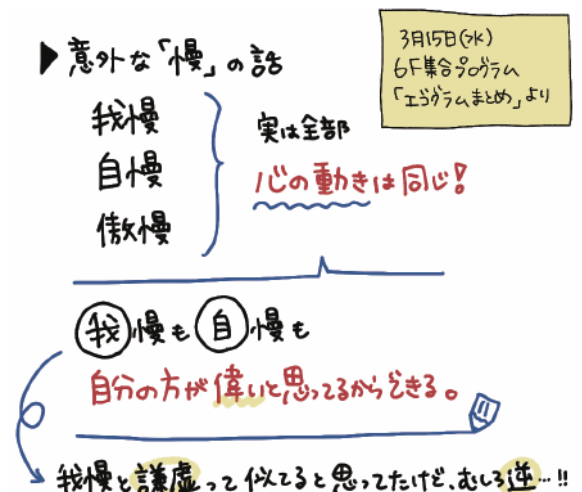
「難しく考え過ぎだよ」「もっと気楽に生きなよ」と言われ飽きたあなたへ。受け止めて欲しい訳じゃなくて解決したい人必見。納得したい気持ちに、管理者の高木がお応えします！

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！



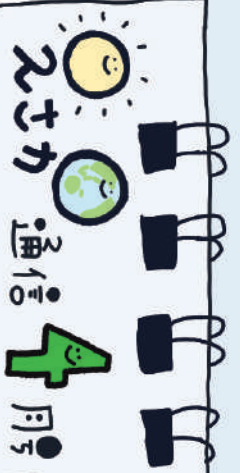
— 今月のホワイトボード

今月の訓練で出て来たちょっとためになる話をご紹介します！



うつ・発達・適応障がい
不眠症・退職された方は...

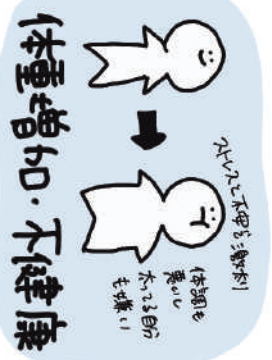
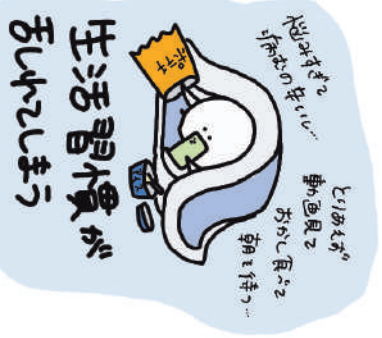
ゆくり休んど」が上手に出来ない!!



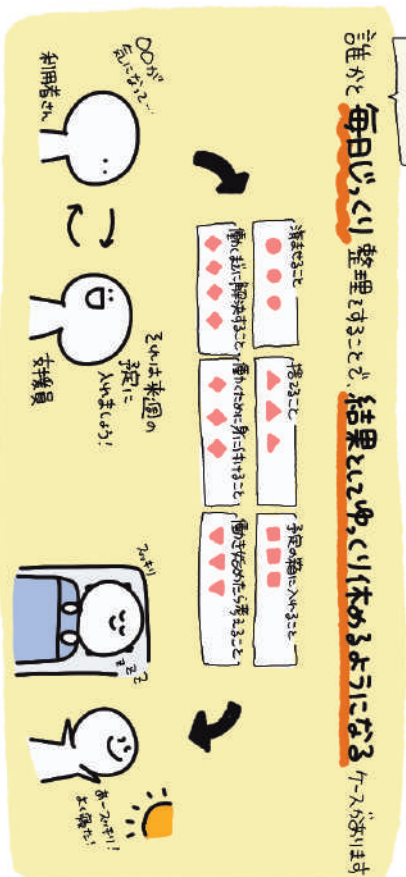
上司から「ゆくり休んでいいよ」
と言われたら...
「ゆくり休んでいいよ」
「ゆくり休んでいいよ」
「ゆくり休んでいいよ」



せいか
休職・退職
しても...



「頭の整理ができない」→休めない、休めない
何を考えたいか
お金がない
親がどう思うか
友達にどう思われるか
生活費が足りない
借金がある
健康が心配
未来が不安
過去の失敗
今の生活
将来の希望
自分の価値
他人の目
自分の未来
自分の過去
自分の現在
自分の将来
自分の人生
自分の世界
自分の心
自分の体
自分の魂
自分の霊
自分の神
自分の鬼
自分の魔
自分の妖
自分の怪
自分の精
自分の靈
自分の魂
自分の魄
自分の魂
自分の魄
自分の魂
自分の魄



ゆくり休むための自立訓練

自立センターえすか

自立訓練(生活訓練)事業所 〒564-0051 吹田市豊津町18-37 江坂ビジネス 06-6190-5443

