

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 info@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！

**Q<sub>1</sub>** 昼夜逆転生活を直したいのですが、朝起きることができません。どうしたら早起きできますか？

**A** 昼に寝ないこと。  
半日の辛抱で夕方まで起きておいて、晩ごはんを食べてから寝るようにしたら、1日で改善できることもあるよ。  
意識的に寝るのは難しいけど、起きておくことはできるはずだからね。

**Q<sub>2</sub>** 他人にどう見られているかが怖くて、外出できません。どうやったら怖くなくなりますか？

**A** 他人に見られると思うことと他人が怖いことがセットである状態かな？  
まず他人を気にして見ているのは自分であって、他人が見てくるわけではないということを知ればええと思う。  
それから怖いのは他人でなくて自分やと思う。  
他人より自分の方が怖いと思うで。

**Q<sub>3</sub>** 本当は働きたくないけど、みんな働いているから自分も働かなきゃダメですよね？

**A** 日本では、6千万人の人が働かずに生きている。  
みんなではなく、半分の人しか働いてない状態やね。  
働きたいなら働いたらええと思うけど、働きたくないのに働いてもええ結果にはならないと思う。  
どうしたら働きたくなるかを考えたらどうやろう。



高木 学 (62) 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・発達障がいのある人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。

最近はそのためにハマっており、毎日家で茹でたそうめんと具材を持参している。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。

— 自立センターえさかからのお知らせ

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 ————— 8月9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 — 8月12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！



女性の訪問支援 を行っています！

江坂駅から  
徒歩または  
公共交通機関で  
30分以内の範囲  
※交通費別途実費

対象 吹田市在住の女性 / 障害福祉サービスを利用できる方  
頻度 週1回～(要相談)

こんな方はお越しください

- もう一度働けるようになりたい
- 外に出られるようになりたい
- 将来親がいなくても一人で生きていけるようになりたい

外出に不安がある方や、他の利用者さんとの関わりが苦手な方は、精神保健福祉士がご自宅に伺い通所時間等の訓練を受けることが出来ます。今の自分から抜け出したい思いがある方はぜひご検討ください。

お気軽にお問い合わせください  
06-6190-5413(担当:前田) または Webサイトまで



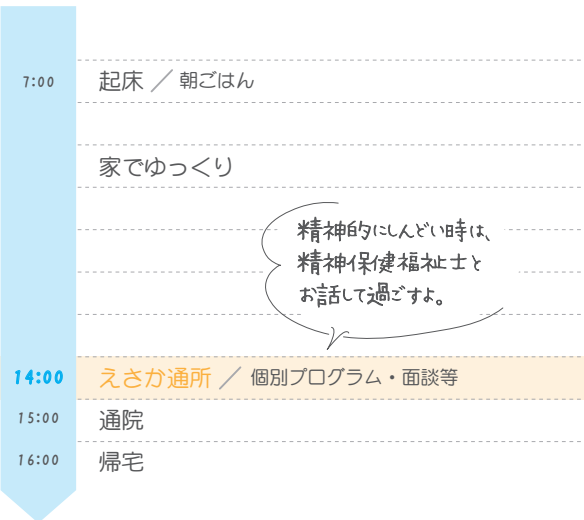
# Q 自立センターえさかに通ったら、今の生活がガラッと変わる？

# A 自分の体調や生活リズムに合わせて、今の生活に無理なく組み込めるよ！



## Aさんの1日

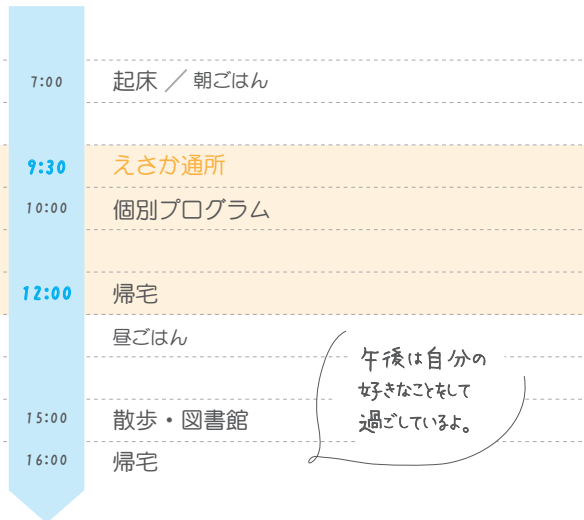
外に出るのがしんどいAさんは、  
週1回、通院の日に合わせて通所しているよ



通所スタイル	月	火	水	木	金
10:00					
11:00					
13:00					
14:00		○			

## Bさんの1日

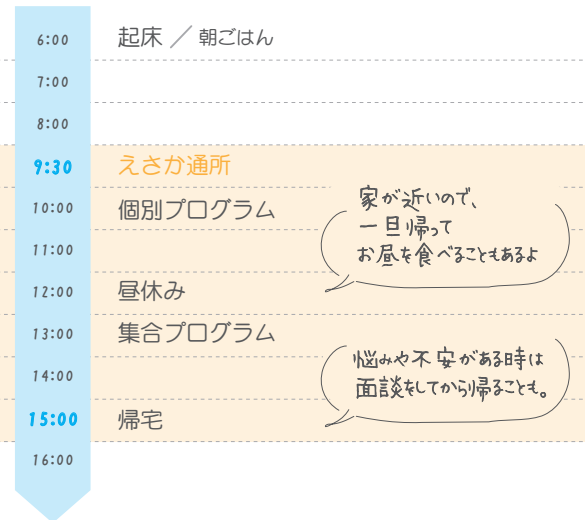
Bさんは週3回の利用。  
基本は午前のみで、週1回は午後も利用しているよ



通所スタイル	月	火	水	木	金
10:00	○		○		○
11:00	○		○		○
13:00					○
14:00					○

## Cさんの1日

就労を目指すCさんは毎日通所。  
通院のある日だけ午前みの利用にしているよ



通所スタイル	月	火	水	木	金
10:00	○	○	○	○	○
11:00	○	○	○	○	○
13:00	○	○		○	○
14:00	○	○		○	○

