



ASTAGE

College

MAKE TOMORROW
A LITTLE BETTER

社会に学ぶ 社会の中で学ぶ 社会の一員として学ぶ

July
2025.7

リンパ施術専門店

サロン・ド・ポム



https://www. [Q]

■〒534-0024

大阪市都島区東野田町2-9-13 松和京橋第1ビル2F

■TEL: 06-6881-2016

■業 種: エステサロン・リンパ施術マッサージ

■創 業: 2005年5月

■取組み: 病気になっていないことが健康なのではないですか？

今のご自身の体は、生まれつきのものでなければ、今までの生活習慣が作ってきたものでもあります。アットホームなスタッフと空間、そして個別の施術ルームで、みなさまの「輝き」を取り戻し、本来の魅力であふれる姿へと応援できましたら幸いです。



“お客様との心のキャッチボール”を大切に
共に歩み、共に働く仲間が居るから働き続けることができる。

藤原智子 さん

(株式会社ポムスタイル代表)

水田 智美 さん

益満 愛さん

サロン・ド・ポム（株式会社ポムスタイル）は、20年前にオーナーである藤原さんが一人で起業された会社で、開業当初は自宅マンションで施術を行っていたそうです。そこから少しずつお客様との信頼と実績を重ね、志を共にするスタッフと共に、現在の店舗で営業を続けておられます。

業務内容などの基本情報を聞いた後は、体組成測定やリンパの流れをよくする施術体験へとLIVE学習は進んでいきます。身長や体重だけでなく体組成(脂肪、筋肉、骨、水分などの量やバランス)を計測することは初めてで、特に女性陣には大好評！「少しぬるめのお風呂にじっくりつかると意味がよく分かった！」など、たった数分のカウンセリングでも沢山の学びを得た様子でした。

その後はお待ちかねの施術体験です。効果をわかりやすくするために片方の足に施術を受けたのですが、施術後の感想はマンガみたいに「全然違う！すごい！足が軽くなった！」と男性陣も大はしゃぎ。その後も沢山の方が施術体験を通じて、自分のカラダが変化することを実感していました。

サロン・ド・ポムではたらく水田さんや益満さんのお話の中で何度も表現されたのは「お客さまと共に」というフレーズでした。『施術を行えば効果は出ますが、その効果を持続させ、心も体も健康でいられることを目指すには、スタッフだけでなくお客様自身がそれに取組む必要がある。スタッフはその伴走者として共に進む。』という水田さんのコメントから、単にマッサージを行う仕事ではなく、お客様の心と身体の健康をサポートする仕事だということが、参加したメンバーにもはっきりと伝わりました。最後はメンバー同士でハンドマッサージ体験を行いました。人に触れる仕事の難しさや、人の手が与える癒しについて実感を得たメンバーたちでした。

サロン・ド・ポムの皆さん、有難うございました！



メ
ッ
チャ
メ
ン
バ
ー
！
エ
エ
ヤ
ン
！

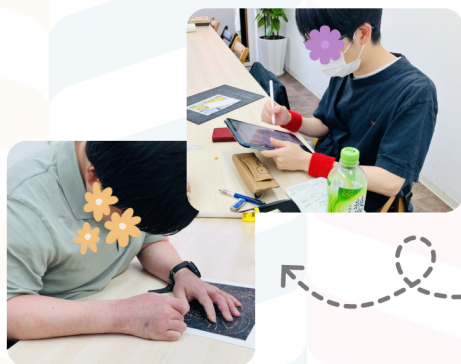
OOH!



お菓子袋ポーチ

日常のなかにある素材を使ってモノづくりをする。創る学ではよくあるシーンです。今回の素材は「お菓子袋」。普段なら、何気なくゴミ箱にポイしている素材をつかって、ポーチを作りました。

使用するのには、使用済みのお菓子袋、両面テープ、100均のガラス用シート、ファスナー。どれも身近で揃うものですから、読者の皆さんも是非挑戦してみてくださいね。



フェイクレザーでメガネケース

フェイクレザー（合成皮革）を使ってメガネケースを作りました。

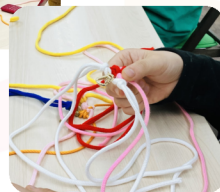
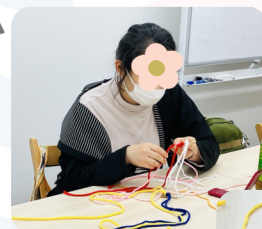
YouTube動画を見ながらの作業を行ったのですが、動画で見る限りではすいすい出来るはず…なのだが、実際にやってみると、そうは簡単にいかないものです。

何度も何度も試行錯誤して、出来上がった作品には思い入れがあって、誰かに贈る人もいれば、自分で使う人もいます。完成までの苦労も含めて、オンリーワンのステキな眼鏡ケースが沢山完成しました！

カラー紐でキーホルダーづくり

全く初めての作業に向かう時、きっちり計算や準備をしてから取り組むタイプの人と、まずは手の赴くままに作業を開始するタイプと二手に分かれます。この「キーホルダーづくり」の時は特にハッキリとタイプが分かれました。

手順を進めて、間違いに気付いて、戻って修正して…その過程で情報交換や教え合い学び合いが起こるのも、創る学の狙いでもあり醍醐味ですね。



よのなか学

“合気道って？”

氣が滞ると、病気になる

萩原 寛治 さん

(心身統一合気道 豊中教室 代表)

5月の晴れた日に、豊中にある「心身統一合気道 豊中教室」に行ってきました。道場に入ると、代表の萩原さんとアシスタントの中谷さんが出迎えてくれます。合気道経験者も無く、何が始まるのかソワソワしていると、まずは呼吸や姿勢と意識の向ける場所(丹田)などの基本を教えて頂きました。

基本動作を学んだあとは、実際に動作訓練スタート。自分のカラダなのに、目線ひとつで力が入らないという不思議体験に、一同は大はしゃぎ。「え～、なんで～!?」という声をそこら中で響かせながら、あっという間に終了となりました。仕事や暮らしに応用できる心身のヒミツを次々に実演してくれた萩原さんと中谷さん。本当に有難うございました！


<https://www.kiaiki105.co.jp>

■心身統一合気道 豊中教室
 ■〒561-0881
 豊中市桜塚2丁目27-22 るりホール
 ■kiaiki105@yahoo.co.jp



中谷さん(左)もこの道場の生徒さんです。

未来ダイアログ

鈴木さんは会社の代表であり、3人の子を持つ親として、仕事に暮らしにバリバリ活躍されて…というのが第一印象だったのですが、その背景には様々な出来事が複雑に絡んでいました。

仲良く暮らしていたはずの両親の突然の離婚と母の再婚。混乱する実父の姿や、毅然と振る舞う母の想い…。その頃は理解し切れなかった出来事も、シングルマザーとして仕事に子育てに奮闘する今だからこそ、「当時の状況や母親の心情などがようやく理解できるようになった。」と話してくれました。『良いこともそうでないこともフラットに受け止める』という鈴木さんのメッセージは、色々な人生の経験から生まれたんですね。

きっといいことも悪いことも
 人生には半分ずつ起こる。
 すべてはフラットだと思う。

鈴木 朗子 さん

(株式会社ESCALIER 代表取締役)


<https://www.esclier.co.jp>

■株式会社ESCALIER
 ■Webデザイン・グラフィックデザイン
 ■info@escalier.ltd

生きる学

睡眠について

良い睡眠の鍵は朝にあり！

朝日を浴びて、朝ごはん食べて、体内時計をリセットしよう！

松下 健太郎 さん

(藤本鍼灸治療院 院長)

今月のテーマは、前回に続いて「睡眠」でした。参加された方の多くは、何らかの形でこの「睡眠」に不安を感じているようで、チェックシートで調べていくと、不眠の3つのタイプに当てはまっていました。後半では、自分のタイプに合ったツボをみんなで学びました。「太衝（たいしょう）」「三陰交（さんいんこう）」など、普段聞き慣れないツボの名前ですが、その効能を聞くと「なんか効果ありそな有難い名前やな…」と思えてくるから不思議です（笑）

終盤ではプロが使用する温熱治療器や施術体験などもあって、和気あいあいと自分のカラダについて学ぶステキな時間となりました！

■藤本鍼灸治療院
 ■大阪府吹田市本町1-14-7
 ■090-5064-9247


<https://www.fujimoto.acupuncture.jp>


よのなか探訪 “大依羅神社”



神社に
お参りする時は、
感謝の気持ちを
忘れずに！

荒木 正江 さん

(荒木産業株式会社 代表取締役)

創建1800有余年という想像できない程の歴史を持つ大依羅（おおよさみ）神社に訪問してきました。このお社をご紹介頂いた荒木さん（写真左）と参拝し、午前中は境内のお掃除をさせて頂きました。「虫が苦手で…」と話していたメンバーたちも、いつの間にか集中していて、あっという間に沢山の雑草が袋いっぱいになりました。

午後からは社務所にて、万華鏡作家の鈴木さん（写真右）と一緒に、オリジナル万華鏡づくりを全員で体験。万華鏡の中に入れる素材には、荒木さんの会社で製造されているリサイクルガラスなどもあって、そのチョイスには皆ド真剣！出来上がった万華鏡を覗いて「わぁ～!!」と歓声が挙がりました。荒木さん、鈴木さん、大依羅神社様、有難うございました！

- 大依羅神社（おおよさみじんじや）
- 〒558-0012
大阪市住吉区庭井2-18-16
- 06-6691-3315
- 受付時間 10:00～16:00(平日)



<https://www.>



鈴木 明子 さん
(万華鏡作家)

二度と同じカタチに
出会えないのが
万華鏡の醍醐味です！



よのなか探訪 “国立文楽劇場”



国立文楽劇場まで行ってきました。地下鉄「日本橋」の7号出口には、各国の言葉で案内板やポスターが掲示されていて、歌舞伎などでもよく見る黒・柿渋・深緑の定式幕の装飾があるなど、その雰囲気伝わってきます。今回は演目を鑑賞するのではなく、資料展示室を訪れたのですが、その歴史を読み解くと「文楽をエンターテインメントにまで発展させたのが大阪」との説明があり、なるほど江戸時代から大阪文化の中心はエンタメやったんやなあど納得でした（笑）

この取組みは、“お楽しみのお出かけ企画”という側面もありますが、ASTAGE流の社会生活訓練の一環でもあります。移動する地下鉄や人混みの中など公共の場での立ち居振舞い、時間管理や身だしなみ等々。メンバーにも大切な気づきを与えてくれる大切な時間となっています。



- 国立文楽劇場
- 〒542-0073 大阪市中央区日本橋1-12-10
- 06-6212-2531（代表）



<https://www.>

チャレンジクッキング



今回のチャレクックでは、夏バテにも効くメニューに挑戦しました。いつもの如く2チームに分かれての作業となる訳ですが、『料理や食材ごとにキッチリ役割分担するチーム』と『大まかな担当制とフリーのサポート役』という新たな布陣で臨むチームなど、チームの顔ぶれによって、それぞれ違ったチーム個性が発揮されるグループワークとなりました！

《5月の献立》

- ・みんな大好き!『カップ焼きそば飯』
- ・『きゅうりと苺荷と大葉のさっぱり和え』
- ・簡単レンジで『トマトん汁』

《6月の献立》

- ・包丁まな板いたずらの『レンチン!棒棒鶏』
- ・レンジで一発!『茄子の旨辛ナムル』
- ・水を使わない『エリンギとザーサイの中華和え』



生活学

“土に触れ植物に学ぶ”

植物は言葉を発しないの
だからこそ、向き合うの

暮らしの中にある様々なテーマに触れる生活学。今回のテーマは「土と植物」です。当たり前のような存在ですが、大阪のような大都会では、植物は公園かホームセンターにあるもので、なかなか縁遠いという人も少なくありません。

松井 美德 さん
(花のない花屋 代表)

松井さん(写真左)から植物の習性など基礎を学んだあとは、実際に鉢植え体験を行いました。「地上に出た植物と同じだけ根っこが大切。」など、普段は目にしない部分にも着目しながら、一人一人それぞれの鉢植えが完成していききました

参加者からは、日常で触れることのない土の感触や根っこをちぎる感覚を新鮮に受け止めると共に、自分が手入れした植物への愛着が早くも語られています。どんな風に成長していくのか、楽しみです♪



<https://www.>



公式LINE



和に学ぶ

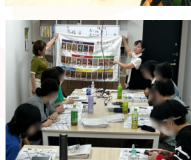
ご自身も幼い頃から能に親しみ、能のプロデューサーや和 문화の普及啓発活動で全国を飛び回る清水さん(写真右)に、和の文化について学びました。今回は「茅(ち)の輪くぐり」のお話。これは一年が半分を過ぎた6月30日に行われる「夏越の祓(なごしのはらえ)」という神事の一環で、草で編んだ大きな輪をくぐることで、罪や穢れを祓い、無病息災を願う行事です。

「この行事のルーツは、古事記の中にある素戔鳴尊(スサノオノミコト)の逸話にあって…」という所からのお話は始まり「それが2,000年近くもの間、大事に受け継がれているという所も和 문화の凄さの一つ。」として教えて頂きました。

コンビニの数よりも多いと言われる日本の神社。皆さんのお家の近くでも色々な行事があるでしょう。実はその一つ一つに、ルーツとなる逸話や何千年もの間受け継がれてきた伝統が息づいていると思うと、日本の文化・和の文化の凄さを改めて感じる事が出来ますね。

自然に感謝!

“あるがまま”
これが和の文化



清水 有子 さん
(和道家)

“人生を好転させる
生活習慣の捉え方”

一生続く
『無敵のコンディション』
を身につけ、
ワクワクで溢れた人生を
手に入れる!

【パフォーマンス=能力×コンディション】この方程式を説明してくれたのは、理学療法士として20年以上の経験を活かし、野球U-18日本代表トレーナーやプロ野球チームのフィジカルサポートなども手掛ける元脇さんをお招きして、『無敵のコンディション』を手に入れる方法を学びました。

トレーニングと聞くと筋トレ等のハードワークを想像しがちですが、元脇さんが指摘するのは「食事、睡眠、運動、呼吸」の大切さ。何気なく当たり前に行なっているこれらの行為を見直すことがポイントだそうです。

最後に元脇さんの実体験をもとに『自分が何を大切にしたいのか?』という判断基準を持つことの大切さを教えて頂きました。自分は何が好きで、何に魅力を感じ、何にワクワクするのか?それを知る為にも、何気ない日々の中で、自分と向き合うことの積み重ねがやっぱり大事ということですね!

- 瞬トレヘルスデザイン
- 〒564-0052
大阪府吹田市広芝町19-28 2F
親子サロンLaPark江坂2号店内施術室
- 090-9884-0528
- 受付時間 9:00~21:00



<https://www.>

元脇 周也 さん
(瞬トレヘルスデザイン代表)



しごと学

“お仕事ミュージアム”

18,000種を超える職業の中で、中尾さん（写真右下）が選んだのは終活支援のお仕事。この仕事との初めての出会いは、中尾さんのお婆ちゃんのお葬式だったそうです。その時の葬儀スタッフの心配りの素晴らしさに感動した中尾さんは、「葬儀業界に転職したい!」と決断し、その日の内に葬儀スタッフに声をかけたというから驚きです!



経験を積んだ中尾さんは独立して「終活支援」を行う会社を立ち上げられました。お年寄がお一人では出来ない家事や役所手続きのサポート、高齢者施設への入居や身元保証人サポートなど、人生の終盤に起こる色々な事柄を親身になってサポートしておられます。

自分の人生や命に関わる大切な作業ですから、誰にでも頼める…という訳にはいきません。中尾さんの物腰や立居振舞がとても落ち着いているのは、どなたからも信頼される人であるべく、日ごろから努力を重ねていることの証なのでしょう。単に職業や職種を学ぶだけではなく、どのような思いでその方がその仕事に就いておられるのかを学ぶことができた一日でした。

自分のやりたいことは、
1度言葉にしてみる。

中尾 聡則 さん
株式会社ON WE取締役

- 株式会社ON WE
- 〒669-1103
兵庫県西宮市生瀬東町15番20号
- TEL 0797-91-2552



<https://www.1a>

自分探求学

人生グラフ

人生は
真っ直ぐじゃなくていい。
試行錯誤が
自分らしさになる。

熊野さんはご自身の癌治療の経験を活かして、癌患者への「アピアランスケア」に取り組んでおられます。「アピアランスケア」とは、病気やケガで外見を損傷した方のサポートを行うもので、抗がん剤や放射線治療で頭髪が抜けてしまった時のウィッグの活用などが紹介されました。熊野さんの人生グラフは、パワフルなお母さんの影響を強く受けた幼少期、美容系の仕事をドンドン広げた社会人時代、離婚を経て心機一転を誓ったタイミングでの癌告知、その経験を活かし取り組む現在のアピアランスケア活動。とってもパワフルに活動を展開される熊野さんの人生グラフを読み解くと、その源にあるのはやっぱり、人としての明るさと温かさだなあ…とつくづく思う90分間でした。熊野さん、有難うございました!

熊野 安芸子 さん
(アピアランスケア協会 理事長)



- 一般社団法人
アピアランスケア協会
- 090-5123-1588 (代表)
- 事務局:
apiaranskeakyukai@gmail.com



<https://www.1a>

プログラム紹介 ワタシへの100の質問

究極の質問に答えて、自分を深く理解しよう!

今回ご紹介するのは『ワタシへの100の質問』。1問答えるだけでも「え〜つと…」と悩ましい声が挙がる中、それが100問となると、大変です(笑) 1つのブロックを終える毎に全員でシェアタイムを取るので時間はかかりますが、自分と他者との違いを感じたり、自分らしさに気づいたり…と、ここがこのプログラムのミソなんですよ! 社会の中で人と交わる時、いつもテーマに挙がるのは『自分自身をよく分かっているか?』ということ。自分だけではわからないのが自分の事なので、仲間とのシェアタイムが貴重な情報源となります。『自分の良いところ悪いところ…色々含めて自分なんです。』と言えるようになると、人とのコミュニケーションが随分スムーズになりますよ。



YEAH!



ビジター参加の皆様 VISITOR

ASTAGEカレッジでは『共に学び合い、共に教え合う』ことを目的に、積極的にビジター参加を受け入れています。
様々な経験や異なる立場を持った方々が出会い、共に歩むASTAGEカレッジに来てみませんか？
皆様のご参加をお待ちしております。

こんなに
自己開示できるってスゴイ！

他者の考えを聞くと、
自分自身について考
えさせられますね。

それぞれの
個性がいきて、
とてもいいですね。

「みんな
良いこと言うわ〜！」

こんだけ自分の考え
を言えるって、すごい
ですね。

今までとはまた違った、
いい経験が出来ました。

中原晋庸さん
(日本株 パーソナルトレーナー)

林久仁彦さん
(株式会社スクマネー
メントコンサルタント)

富岡恵美さん
(セラピー整体サロン 代表)

西川正樹さん
(蜜芋工房 代表)

中原亜紀さん
(コミュニケーションコーチ)

松井美徳さん
(Wef合同会社 〈花のない花屋〉 代表)

アスカレMAGAZINE編集部

ASTAGE college

ASTAGEカレッジでは、以下の視点や考え方、学びを大切にしています
自立訓練=自立+自律(自分の意志で選択・決定していく力)の育成
生活訓練=社会生活力(社会の中で生き抜く力)の育成



モジャモジャがハテナに、
ハテナがピッカンになる学校。



ASTAGEカレッジでは、一緒に学ぶメンバーを募集しています！

見学や体験は随時受け付けていますので、
お気軽にお問い合わせください！

お申込み・お問合せフォームが開きます⇒



編集・発行元



社会に学ぶ 社会の中で学ぶ 社会の一員として学ぶ

ASTAGE college

自立訓練(生活訓練)事業所 アステージカレッジ

☎ 536-0008

大阪市城東区関目5-3-9-2F

☎ 06-4400-1882 ☎ 06-7633-8863

✉ info@omitas.net

ASTAGEカレッジは、こんなお悩みをお持ちの方をサポートする専門機関です。

- 病や障がいについて相談したい方
- 会社を休職中の方
- 就職サポートを受けたい方
- 不登校・引きこもり
- 家族や関係者からのご相談
- 居場所・仲間づくりをしたい方



■ 京阪「関目」
■ 地下鉄
「関目高殿」
「関目高成」
から徒歩3分
見学・体験
随時受付中