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

March.
2026.3

株式会社 電建（兵庫県尼崎市）

親子のような雰囲気の松本さん（写真左）と中安さん（写真右）

■株式会社 電建
■〒660-0805尼崎市西長洲町1丁目2-45
■業種：高圧受変電設備工事、空調・照明・内装工事、電源工事、通信関連設備、防犯・防災設備、その他電気機器販売など

https://www.

今回、私たちが訪問したのは、兵庫県尼崎市にある「株式会社 電建」さんです。同社は、高圧電気設備の工事などを手掛けており、日本のモノづくりを支える企業を、更にその縁の下から支えている企業と言えます。今回は、代表の松本さんと入社5年目の中安さんに、それぞれの経験談や仕事に掛ける想いについてお話を聞かせて頂きました。

中安さんは、専門学校を卒業してからの4年間、フリーターをしながら漫画家を目指しておられたそうです。縁あって電建に就職する訳ですが「初めての就職でもあり事務職は未経験、精神的にも不安定だった。」と中安さんは当時を振り返ります。仕事に慣れず、職場で泣いてしまう…なんてこともよくよくあったそうですが、そんな中安さんが転機を迎えたのは入社2年目のこと。頼りにしていた上司の産休・育休に伴い、業務を1人で引き継ぐことになりました。「やらざるを得ない状況に置かれたことで責任感が芽生え、メンタルとスキルの両面で劇的な成長を遂げた。」と松本さんは、ピンチをチャンスに変えた中安さんを称えますが、その背景には松本さんをはじめ、先輩社員さんの中安さんへの想いと、彼女を信じ切るという覚悟があったようです。

話題は進み、新人だった頃の中安さんの印象や、その後の成長について松本さんに尋ねました。フリーターを4年していた元漫画家志望の未経験者…と聞けば、中々採用に至らないのでは!?と思えるところですが、松本社長は「4年間も本気で自分の夢に挑戦したんやろ、スゴイやん！」と、そのプロセスを評価し採用に至ったそうです。かつて自身も、トライアスロン競技に本気で打ち込むが故に、会社をクビになり経済的にも困窮。入社した父親の会社が倒産…といった「どん底」を経験しておられます。そんな松本さんが中安さんやASTAGEメンバーに伝えてくれた言葉は「人生は振り子。しんどい方に大きく振れた分だけ、次は必ず良い方に大きく振れる。」でした。

お話を伺った後は、テーブルを囲んでランチミーティングをしました。雑談やフリートークが苦手なメンバーも多く心配しましたが、予想以上に沢山の質問や対話が生まれました。会社のこと、マンガのこと、ざっくばらんな空間がとても心地よかったです。
入社から5年半が経ち、職場で泣きべそをかき、震える手で受話器を握っていた中安さんは今、堂々と人前で自分のストーリーを語ってくれました。「悩むのをやめました。どうせなら、ご機嫌に過ごした方が得ですから（笑）」と語る中安さんの振り子は、大きく振れています。貴重な体験を有難うございました！

私の仕事の選び方

しんどい出来事は、自分が幸せになるためにやってくるもの。

真本 由佳
（一般社団法人ハッピーラボラトリー）

笑顔がステキで、見るからに溌剌とした真本さんですが、実は、幼少期の体験から『自分には価値がない』『相手の役に立たないと友達でいてもらえない』という強いトラウマを抱いておられました。看護師として社会には出たものの、自分の価値を認められず、鬱屈と過ごす日々。そんな真本さんの人生の転機となったのは、子育てに悩んだ時期のコーチングとの出会いでした。心の奥底で自分を否定し続けてきた真本さんが「自分を諦めるのをやめよう」と決心し、起こした行動は、自分がワクワクすることを素直に実行することでした。「好きな場所に行くこと」「人と語らう事」など、一見、簡単なことの様に思えますが、当時の真本さんにとっては、そのハードルを越えることが大変だったそうです。小さなステップを積み重ねることで、これまでの苦労もまた今の自分を形作るものと捉え直すことが出来たことが原体験となり、現在のコーチング業にも活かされているのですね。

一般社団法人ハッピーラボラトリー
■大阪府吹田市藤白台4-16-9
■連絡先：info@happylabo.or.jp

古典に学ぶ

しごと学「古典に学ぶ」は、古典や昔話を題材に、複眼的思考を身につけることを目指したプログラムです。この日のお題は「裸の王様」。見栄や栄誉を求めるあまりに愚かな選択をしてしまう王様の物語として広く知られていますが、そこはASTAGE式。多様でユニークな読み解きや考察が次々に生まれていきます。
「何故、王様は裸なのか？」「実はダマされてることは気付いていた!?」
「ダマした仕立て屋は、国王の悪政を懲らしめるため!?」などなど。
ね！きになるでしょ？この日はビジター参加者も多かったのですが、「すご〜い！」とか「面白〜い！」といった声を連発してくれました。
読者の皆さんも是非、参加してみて下さい。

コミュニケーションゲーム

アステージカレッジでは、色んなコミュニケーションゲームを行います。この日のゲームは「ほめじょーず」。カードを引いて、そこに記載されたワードを使って順番に相手を褒める。褒められた方は、褒めてくれた人の中から「ベストほめじょーず」を選び、感謝の気持ちを表すカードを渡します。ルールは至って簡単なのですが、相手の心に響くコメントをする為には、日頃からの対話や観察が必須。普段は気付かないようなポイントを褒めたり褒められたり。笑顔が絶えない時間となりました。

べんがら染め

染め方は自由
想像通りも想定外も、どれも正解　吉武寿子

堀西香織さん

この日は、講師を招いて『べんがら染め』にチャレンジしました。『べんがら染め』とは、「土から取れる酸化鉄を使った自然由来の染め方で、古くインド・ベンガル地方より伝来したそうです。染物を初めて体験する人ばかりで、最初は、恐る、恐る…という感じでしたが、出来上がりの素晴らしさや意外性の美とでも言いましょうか、思いもよらない素晴らしいアート作品の様な出来栄えに、一同、大満足！「好きなように、自由にやってイイよ！」との吉武さんからのメッセージに最初は戸惑いながらも、最後はこの笑顔！それぞれが、自分らしく時間を過ごすことが出来た証です！吉武さん、堀西さん、有難うございました！

初詣＆駄菓子選手権

1月5日(月)に開催した、新年恒例の『初詣＆駄菓子選手権！』をご紹介。
久しぶりに顔を合わせたメンバー、スタッフで新年の挨拶を終えると、代表の山下から一人¥300のお年玉を渡します。地元の氏神様である「関目神社」さんに初詣で参拝・御神籤を終えると、近所の駄菓子屋にLet's Go!
予算はお年玉の¥300。ピタリ賞を狙う人、思わず買い過ぎて追い金しちゃう人など個性様々。駄菓子トークで初笑いを楽しみました！

■関目神社
■〒536-0007
大阪市城東区成育5丁目15-20
■TEL：06-6931-6844

恵方巻作り

節分の時期の恒例企画となった「オリジナル恵方巻づくり」はアステージカレッジの中でも人気企画。
写真にあるような身近な食材や駄菓子などの面白食材を使ってつくる恵方巻はどれもユニークです。
経験のある人が、初体験の人に教えるといったグループワーク的な側面もあって、「初めて自分で作った巻き寿司の出来栄えに本気で驚く！」なんて名場面が沢山生まれる時間となりました！

よのなかインタビュー
“議員”

自分と合わない人の意見も一緒に背負っていくイメージ

杉江ゆうすけ
（大阪府議会議員）

今回、講師としてお話いただいた杉江さんは、33歳の若さで吹田市選出の府議会議員となり、現在で4期目15年目とのこと。長らく、大阪府政に携わる杉江さんに、メンバーから様々なインタビューが行われました。Q.「休日はありますか？」A.「一日中何もしない休日は殆どありません。正月も色々な方とお会いしています。たまに家に居てると、家族から“なんで居てるん？”と不思議そうに言われます（笑）」Q.「(自分と意見の合わない人などとの）話し方のコツは？」A.「人それぞれに意見は違うモノと思っています。自分と合わない人の意見も背負っていくイメージでいますね。」議員さんが来る！と、いつもよりも緊張していたメンバーたちも、杉江さんのお人柄に触れ、話しやすさや伝える言葉の選び方について沢山の学びを得た一日でした！

地球にフレル

まずは、日常の中で出来ることから少しずつ

佐々木 優
（キャリアコンサルタント）

⇑なかはら あき さん

講師に佐々木優さん、アシスタントに、なかはらあきさん（個性心理學講師）をお迎えして、『熊が山を降りた理由』について、皆で一緒に考えました。
冒頭に紙芝居を使ったプレゼンテーションから入ったわけですが、あきさんの声優っぷりが素晴らしく、メンバーたちのボルテージはいきなり最高潮！グッとテーマの本質に入っていきました。そこから、「理想の地球を絵に描くワーク」などを経て、「熊が山を降りなければならなかったのは、人間のせいでもある…」という複雑な真実にたどり着いたメンバーからは、「自分の行動を見直して、無駄な電気や買い物は見直したいと思った。」などの声が聞かれ、自分サイズの答えを見つけた様子でした。

なかはらさん　佐々木さん

よのなか探訪

難波八阪神社 & 梅見

←難波八阪神社

よのなか探訪で、1/20には「難波八阪神社」に、2/23には「大阪城の梅林」に行ってきました。
「難波八阪神社」の見所は、境内の正面に位置する大きな口を開けた獅子殿。獅子の大きな口が邪気を飲み込む大迫力のパワースポットでした！
「大阪城・梅林」は、２月なのに４月中頃のぽかぽか陽気。沢山の観光客に混ざりながら、梅の香りを楽しむ人から、花より団子でお茶屋さんに向かう人まで、思い思いに楽しんできました！

大阪城・梅見→

私のストレスマネジメント

少しでも前に進めた自分を認める

佐々木 まろ
（書家）

講師としてお話いただいたのは佐々木まろさん（書家・日本Fudemoji協会所属）。現在のまろさんは書家としてのパフォーマンスや筆文字教室などで大活躍されていますが、その活動の始まりには、様々なストレスからメンタル不調に陥り、引きこもった経験がありました。

シングルマザーとして経済的に仕事を休めない状況がある中で、仕事のストレスは増すばかり…。疲労は蓄積し、メンタル不調はやがて身体症状へと発展したそうです。会社を辞め、自宅に引きこもる中での辛い経験を赤裸々に語ってくれたまろさん。

参加者からも自己体験が語られ、お互いに共感・共有を深めました。「こうしたらストレスマネジメントは上手くいく！」という正解はありませんが、こうして誰かに話し、互いに共感し合うこと自体がストレスマネジメントになってることを実感できた一日でした！

■(一社)日本Fudemoji協会理事・最上級筆マイスター
■筆文字体験教室は随時受付中
■お申込・お問合せは右記公式LINEから

書き初め

毎年恒例の書き初め。一年の計は元旦にありですが、一年を通じてそれを忘れず取り組めるか???がポイントですよね。
メンバーたちが思い思いの言葉に一年分の願いを込めて色紙を書き上げてくれました。自宅の目につく場所に貼って頂いて、毎日、その時の気持ちを思い出せるツールにして欲しいと思います。

チャレンジクッキング

チャレンジクッキングでは、単なる調理実習ではなく、1枚のレシピから、調理工程、時間配分、役割分担、当日の実施、必ず起こるトラブルシューティングなどなど、これら全てをグループワーク形式で行っています。

１人でも作れるくらいの簡単レシピですが、これをグループで意思疎通しながら完成させる…となると、なかなかの頭脳労働です。

作業中の様子を見ていると、職業的な評価にもつながる部分が多々あって、見ているスタッフ側も色々と頭を使う時間となっております！

≪1月の献立≫
・美味しくポリフェノール！なすの肉巻き中華風トマトだれ
・たっぷり食べれる！小松菜の塩昆布ナムル
・アフターお正月の新定番！？バター醤油もちおかき

≪2月の献立≫
・旬を感じる！筍と豚バラ肉のおかか煮
・栄養満点！チンゲン菜とちくわの胡麻酢和え
・自分で作れる！？いちご大福

気付きと学び

「吃音」が無ければ、人の痛みがわからない、傲慢な人間になっていた。

川﨑 益彦
（桜宮ゴルフクラブ株式会社 会長）

川﨑さんは、いわゆる“名家の長男”として生まれ、周囲からは順調な人生を約束されたような存在と思われていた様ですが、幼少期の段階から、その後、青年期後半にまで及ぶ大きな悩みを抱えてきたそうです。それは「吃音」と呼ばれるもので、現代では、その原因が遺伝子や生まれつきの体質にあることがわかっているのですが、当時は「どもり」などと揶揄され、気持ちの問題などと誤った解釈が当たり前でした。仕事や人付き合いなど、大人になればなるほど、問題が大きくなるこのテーマに相当苦労したはずの川﨑さんですが、「今では天からのギフトだと思っている。これが無かったら、もっと傲慢で、人の痛みがわからない人間になっていた。」とハッキリおっしゃいました。ここでは書ききれないほど多くの人生のヒントを学びの視点を頂いた、貴重な時間となりました！

桜宮ゴルフクラブ株式会社
■大阪市都島区中野町2-3-23
■TEL：06-69^882-3553
■事業：ゴルフ練習場、ゴルフスクール、フィットネスジム

思考のブロックパズル

会話は、事実⇒考え⇒結論の3つのブロックで作られる

鈴木 あい
（明文堂 代表）

『思考のブロックパズル』というタイトルからして難しそう…という先入観。実はこの『○○ちゃうかなぁ…』という推理や想像が先行し過ぎて、『実際起こる事実を見失ってしまう事が、ミスコミュニケーションの始まり』ということを、非常にシンプルでわかりやすく学ぶ機会となりました。
『他者との会話を①事実②考え③結論という3つのブロックに分け、順を追って話し伝える』という明快な方法は色んな場面にも応用できますね。
「ASTAGEカレッジのワークシートにも、その構図があって普段から皆さん実践されてますね。」という鈴木さんからの助言を受けて、改めて日々の取組みとのつながりも感じることが出来ました。

■明文堂
■〒634-0846奈良県橿原市小槻町634-45
■TEL：080-5113-6242
■営業時間：9時～20時（日曜定休）
■事業：SNS発信やHP等の文面作成アドバイス、ICTサポート

からだ学

人は1日の1/3を座って過ごす。座り方って大切ですね。

松下健太郎
（藤本鍼灸治癒院）

今回のテーマは「姿勢と健康」ということで、骨盤を起点とした姿勢診断や、椅子に座ってできるエクササイズなどを学びました。人間は一日の時間の中で1/3を座って過ごすらしいのですが、それに加えて現代人はパソコンやスマホなどの画面をじっと見て作業を行いますので、ストレートネックなどの首周りや巻き肩、猫背などの背中周り、腰痛などの腰周りに沢山のトラブルを抱えています。ちょっとした空き時間に姿勢を整える・ストレッチをするなど、意識を変えることから始めてみようと思いました！

藤本鍼灸治癒院
■大阪府吹田市内本町1-14-7
■連絡先：090-5064-9247

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。

吉田弘人 さん
総合探偵社さくら

堀西香織 さん
GOODEARTH STORE

ゆうな さん
ソングコミュニケーター

奥村弥司 さん
㈱日日化学サービス

川原優子 さん
ツナグコミュニケーション

島津郁代 さん
㈱ブライトブライズ

こんばらさん
吉本興業

安保奈緒美 さん
㈱エルグランディール

君嶋信子 さん
(同)ワークウェルネス
研究所

なかはらあき さん
個性心理學認定講師

稲田豊 さん
midoriデザイン事務所

アステージカレッジの想い

“評価より対話”を。“教わるより学び合い”を。
複数の声や価値観があふれる場。
アステージカレッジの提供する学びから、
誰もが生きやすい社会づくりを目指します。

モジャモジャがハテナに、
ハテナがピッカーンになる学校。

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！

■お問合せフォーム　■公式Instagram　■公式Blog

社会に学ぶ 社会の中で学ぶ 社会の一員として学ぶ

編集・発行元
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　FAX06-7633-8863
✉info@astage-college.com

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」
「関目成育」
から徒歩3分

見学・体験
随時受付中

島木 真人さん　日本ファイナンシャルプランニング㈱

社会体感実習の記録

社長のカバン持ち体験

新しく始まった「社長のカバン持ち体験」第2回。今回、カバン持ちをお願いしたのは島木真人さん（日本ファイナンシャルプランニング株式会社大阪支店 支社長）です。実習生も前回の経験を踏まえ、より高い緊張感とモチベーションを持って参加してくれました。
島木さんは、ファイナンシャルプランナー（以降 FP）として保険商品を取り扱っておられます。FPと聞くと、スタイリッシュな響きですが、実際は人生の憂き目に寄り添うシビアな仕事。島木さん自身も保険にまつわる過去の悔しい経験から『一人でも多くの人が、必要な保障を受け取るまでを伴走すること』をモットーに活動しておられます。

午前9時30分に社屋を出発した二人は、クライアントの元にヒアリングに出向きました。生活の様子、人生設計、今現在の問題やリスク…保険契約だけではない、リアルなお話の展開にAさんも「この話、私が聞いてて良いんやろか？」と不安になるほどだったそうです（クライアント様にも本企画の主旨をご理解頂き、ご同意の上でお話頂いています）。

日本ファイナンシャルプランニング㈱大阪支社
■〒541-0043
大阪府大阪市中央区高麗橋2-4-6大拓ビル11 4階
■事業：保険代理店

成功は他者評価、成長は自己評価

そんな実際的な場面を経験したからこそ、島木さんのお人柄や仕事に対する姿勢に感銘を受けたのでしょう。実習のメモを見せて頂くと、いくつもの金言が記されていました。『お金にまつわる話は、誰もが話にくいもの。信頼関係を築くために自己紹介（自己開示）を大切にしている。』『お困り事は1つではなく、幾つかの要因が複雑に絡み合っている。それをほどきながら一緒にゴールを目指す。』などなど。取り分け、実習生が感銘を受けたのが『成功は他者評価、成長は自己評価』という言葉だったそうです。学校卒業後すぐに大手企業に勤め、その中で活躍も挫折も経験した実習生がアステージカレッジに来た頃は、他者評価や成功軸優位の考えだったように思います。今現在は、様々な経験を重ね、自己評価や自己成長といった視点をしっかり持ち、次の就職先を探している実習生にとって、歩んできたプロセスを言語化してくれる大切な言葉だったに違いありません。

カバン持ち体験を終えての振返りでは、島木さんより「今回のような実習を受けるのは初めての事。新人教育とはまた違って、自分自身も緊張感を持ちながら、改めて俯瞰的に自分の仕事を見直すことが出来ました！」と嬉しいお言葉を頂きました。

実習生も、島木さんの人間性や職業観に触れ、改めて就職に対する想いを高めると同時に、数多くある仕事の中から、どうやってその職業を選んでいけば良いのか？という悩みが語られました。島木さんからは「自分の体験談にはなるが、自分がもっとワクワクするような仕事選びをしておけば良かった…という後悔はありますね。やはりそこも成功軸より成長軸なので、お金とか安定性とかもあるけれども、自分が成長できるような職業を選択して欲しいですね！」とエールを頂きました。

『社長のカバン持ち』こぼれ話

ファイナンシャルプランナー（FP）のお仕事は、クライアントの生活や人生に係る“お金”にまつわる相談や、もしもの時のリスクを減らす保険商品等の提案などを行うお仕事。
若手のFPであっても40代50代の責任世代や、70代80代の老後の暮らしについての相談を受けていけるだけの対話力・問題対応力など情報や知識だけに拠らない総合力が強く求められるお仕事だと言えます。
島木さんに「どうやって人間性を高めてるんですか？」と尋ねると、様々なアイディアが返ってきました。

島木さんが先ず取り組んだのは「読書」だったそうです。様々な物語を読み込むことで、ストーリーテラーとして物語を人に伝える力を磨いたそうです。
もう一つは「人に学ぶ」ということ。目の前にあるクライアントから経験談など生の声を聞かせて頂いて、それを次に活かすという反復が、現在の島木さんを支えてくれているそうです。
繰返し、何度でもチャレンジを続ける姿勢は、どの業界にも通じる、いい仕事の秘訣なんですね。