



社会に学ぶ 社会の中で学ぶ 社会の一員として学ぶ

May.
2026.5

お花見

2026.4.7

アスカレメンバーや、いつも私たちを応援してくれているサポーターの皆さんなど総勢24名が大阪城公園に集まって、お花見とモルックを楽しみました！



thank you

お花見に参加してくれた皆さん（順不同）
 梶影子さん、土林由美子さん、吉武寿子さん、益満愛さん、藤原智子さん、水田智美さん、山崎豪士さん、山田俊宏さん、上田恵さん、中原晋庸さん、中原亜紀さん、

私のシラナイ世界

悔いの残らない 最期のお別れを

誰にでも起こり得る身近なテーマだけれども、日常ではなかなか触れることの少ない「お葬式の世界」について、小森さんが教えてくれました。

三世代+職人さんたちという大家族の中で育ち、日常的に人と交わる機会の多かった小森さんは「人に喜ばれる仕事がしたい!」との想いを胸に、家業である葬儀業界でその実現に挑みます。大切な人を失い、悲しみの中に居る人を喜ばすとは? 悩む小森さんを支えたのは先輩の背中でした。

人生の最期に立つ人・それを見送る人の想いに寄り添うこの仕事の基本は、自分を「黒子」とすること。ご遺族が悔いのないお別れをするために黒々と「黒子」に徹することこそが、先輩から受け継いだプロの誇りでした。

ビジネスの枠を超え、一人の人間として誰かの人生の最期の時を支える小森さんの真っ直ぐな姿勢に、私たちは「働くこと」の根底にある温かな小森さんの想いを学びました。



小森 康平
(株式会社 紅葉山葬儀社)



株式会社 紅葉山葬儀社
■〒564-0031 大阪府吹田市元町27-3
■連絡先: 06-6382-3442

<https://www.ikoma.jp/>

<https://www.ikoma.jp/>

地球にフレル

自分にできることから始めよう

人口の約30%が65歳以上という超高齢社会の日本は、世界的な高齢先進国。各国が日本の動向に注目する中、国内では社会との繋がりが薄れ、孤立して一人で亡くなるお年寄りの「孤独死」や「孤立死」が年々増加しているという現実を久保さんは教えてくれました。

「遺品整理」という仕事の背景にある「高齢者の社会的孤立」という深刻な社会課題があることを学んだメンバーからは「自分や家族にとっても、決して他人事じゃない話...」や「年齢関係なく起こることなので、自分の部屋も今のうちに整理しておこうかな...」といった、自分事として捉えたコメントが次々に生まれました。

『時々連絡を取り合う』『挨拶だけでも良いから近所づきあいを持つ』など、出来る事から始めよう! との久保さんのメッセージが印象的でした。

身近なテーマと大きな視点を繋げて考えることの大切さを体感できた、とても有意義な時間となりました!



久保 聡
(SKグループ株式会社
おかたづけ本舗YOU)



SKグループ株式会社おかたづけ本舗You
■大阪府堺市北区南花田町78-1
■連絡先: 072-377-6933

<https://www.ikoma.jp/>

<https://www.ikoma.jp/>

カップヌードルミュージアム



阪急池田駅から徒歩5分。安藤百福さんの像に迎えられ、私たちは「カップヌードルミュージアム」を訪れました。世界中で愛される発明の聖地は、国境の枠を超え、沢山の人の熱気に満ちていました。

展示や体験を通じ、メンバーが触れたのは「世界に無いものを創る」という安藤百福の情熱です。事後の振り返りでは、「百福さんの理想が詰まった脳内を歩いているようだった。」「毎日コツコツ続ける凄さを知って、まだまだだと思った...。」といった、独自の視点による鋭い考察が次々に溢れ出しました。偉大な発明の裏側にある執念や願い。それらを自分事として捉え、自らの在り方をそつと見つめ直す。そんな刺激と学びに満ちた、創造力豊かな一日となりました!



日本ファイナンシャルプランニング株式会社

人生の伴走者と紡ぐ、 「働く」と「お金」の真実

4月2日(木)しごと学「企業LIVE学習」で「日本ファイナンシャルプランニング株式会社 大阪支社（大阪市中央区）」様に訪問してきました。同社は「お金と住まいの総合コンサルタント」として、保険商品や不動産取引など、お金にまつわる様々な相談と解決策の提案を行う会社です。



山下 愛子
(日本ファイナンシャルプランニング株式会社)



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



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

日本ファイナンシャルプランニング株式会社 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
■電話：06-6282-7882
■FAX：06-6282-7886



島本 真人
(日本ファイナンシャルプランニング株式会社 大阪支社長)

苦勞を知ってるからこそ、 誰かの助けになりたい

支社長を務める島本さんのキャリアは、意外にも建築金物メーカーの営業からスタートしました。就職氷河期を乗り越え、希望とは異なる配属先でのスタートに戸惑いながらも、がむしゃらに働いた日々。そんな彼の根底にあるのは、幼少期の「お金の苦勞」という原体験でした。
14歳で父を亡くし、制度を知らないがゆえに公的な支援を受けられず、女手一つで苦勞した母の姿。「あの時、正しい知識を持つ誰かが傍にいてくれたら」。その痛切な想いが、今の島本さんを突き動かしています。商品ではなく、自分自身を信頼してもらう「伴走者」として、お客様が20年後に「あの時、信じてよかった」と思える未来を共に描く。その誠実な姿勢に、メンバーは静かに聴き入っていました。



医療とお金。人生の両輪を支える「二足のわらじ」

一方、山下さんは「現役看護師」という顔も持つ異色のファイナンシャルプランナーです。病院という人生の縮図のような場所で多くの死生観に触れる中、彼女は一つの真理に辿り着きました。「お金があっても健康でなければ幸せではない。けれど、お金がないことで守れない命や、選べない未来があるのもまた事実」。
医療とお金。人生に不可欠な両輪を支える「二足のわらじ」のスタイルは、単なる兼業ではなく、より良く生きるための知恵を伝えるための必然でした。義務教育では教わらない「生きるためのリテラシー（情報を正しく理解し、使いこなす能力）」を、現場のリアルな視点から語る山下さんの言葉には、強い説得力が宿っていました。

「自分」という商品を磨き、未来を切り拓く

お二人の働き方は、成果が報酬に直結する「完全歩合制」。厳しい世界ですが、そこには「自分自身が商品である」というプロの誇りがあります。メンバーからは「相談料3万円の理由は？」「世代間のギャップはどう埋めるのか」と鋭い質問が飛びましたが、一つひとつの問いに嘘偽りなく答える姿から、技術以上に「素直さ」と「誠実さ」こそが信頼を築く鍵であることを学びました。
「仕事を楽しむには、まず自分から好きになる工夫をすること」。最後にお二人が贈ってくれたメッセージは、これから社会へ踏み出すメンバーの背中を、優しく、そして力強く押してくれました。共に歩んでくれるプロがいる。その心強さを胸に、私たちは自分自身の「働く理由」を、再び描き始めています。
(編集後記) 「お金」の話は、時に冷たく感じられることもあります。しかし、お二人の話を通じて見てきたのは、その先にある「家族への愛」や「自分を守る力」でした。知識を武器に変え、人生を主体的に選んでいく。その大切さを、深く胸に刻んだ一日となりました。



はたらくってナニ？

何でも、挑戦。 やってみないとわからない。

これまでに延べ5万件に及ぶ、就労支援を求める大阪市民からの相談に応えてきた大阪市地域就労支援センター。そのセンター長である牧野さんは、今でも前線に立って就労支援に取り組んでおられます。

最近のトピックスとしては、86歳の方の就職をサポートした…なんて事例もあるそうで、たくさんの人の「働きたい！」に寄り添ってきた経験をお話いただきました。

「例えば、コンビニで売っている卵サンドって、どんな仕事で出来ている？」と始まったワークでは、原材料のほか、製造や輸送、燃料等と考えると、その数は想像以上に膨らみます。

牧野さんが伝えたいかったのは、「仕事はたくさんあるんだから、何事もやってみよう。何でも挑戦よ！」というメッセージ。社会の様々な仕事と、それを担う多くの人に触れてこられた方から、深いお言葉をいただきました。

牧野 久美代

(大阪市地域就労支援センター 所長)



大阪市地域就労支援センター
■〒556-0027 大阪市浪速区木津112-3-8
大阪地域職業訓練センター内
■連絡先：0120-939-783

<https://www.>

私の仕事の選び方

ピンチの時にこそ、 その人の真価が問われる。

馬場さんは、“元”吹田市議会議員。それは4年前に市議を辞職し、吹田市長選挙に挑戦したから。結果は落選に終わったのですが、来年に予定されている次の市長選挙にも挑戦するとのことでした。

大学時代に政治を学び始めた馬場さんは、縁あって国会議員秘書として政治の道へ進みました。地元・吹田に戻り、毎朝5時半から駅前に立って演説を続けるという地道な努力を重ね、2015年に市議会議員に初当選を果たしました。その後、2期8年の在任期間を経て臨んだ市長選に落選。誰もが意気消沈する場面ですが、馬場さんはなんと翌朝から再び、いつもの駅前に立っていました。

「落ち込んでいる暇はなかった。落選した人々をたくさん見てきたし、その時にどう動くかが大切だと知っていたから。」と、当たり前のようにさらりと言い切る馬場さん。逆境の瞬間にどう振る舞うか。その凛とした姿に、私たちは「働くこと」の根底にある馬場さんの強い意志と覚悟を学びました。



馬場 慶次郎

(元市議会議員)



馬場慶次郎事務所
■〒564-0041大阪府吹田市泉町 5-3-5
■TEL:06-6389-8555

<https://www.>

就活体験!!

『就職応援プラザin旭区』に行ってきました！

このイベントは、大阪市地域就労支援センターとハローワークが連携して行う就活イベントで、定期的に開催されています。今回は、アステージカレッジから徒歩15分の距離にある旭区民センターでの開催ということで、皆で現地に向かいました。

会場に入ると、「合同面接ブース」「POLAメイクアップ講座」「プロカメラマンによる履歴書写真撮影」「性格診断」「職業適性診断」など、多彩なブースが所狭しと並んでいました。緊張した面持ちで面接を待つ人や、職業適性検査や写真撮影を待つ人など、さまざまな人の就職にかける想いが詰まった緊張感のある空気は、ASTAGEメンバーにも伝わったと思います。

アステージに通い始めた頃は、「スーツを着るだけで疲れる」「15分歩いただけでスタミナ切れた…」などとボヤいていた頃を思い出すと、一人ひとり、それぞれにスタミナが付いてきたなあど嬉しくなるスタッフでした（笑）



人生グラフ

石ころだと思ってたものは、
実は宝石だった

佐藤 福男

(株式会社じよぶ 取締役会長)

戦後復興期の貧しい家に生まれた佐藤さんは、「成り上がり」を決意。小2からアルバイトをしていたとのことですから、驚きですね。そこから我武者羅に建築家として右肩上がりの成功を追い求めた佐藤さんが、たどり着いたのは矛盾や虚しさだったそうです。

それに気付いても、そう簡単に好転しないのも人生。50～60代の佐藤さんには次々に困難が訪れます。会社倒産の危機、詐欺、部下の違反、最愛の妻の病や持病の悪化…。満身創痍に見える状況ですが、佐藤さんはその一つひとつに丁寧に向き合い、「人の役に立つ生き方をする」という自分の本当の生き方を求め続けられました。

70歳を超え、会社を後進に任せた現在は、奥様と二人の幸せな時間に満たされながら、全国各地でご自身の体験を伝える講演活動にも力を入れています。「こんな私の人生が人のお役に立つなら…」と、ここでは書き切れない程の赤裸々な体験を、メンバーたちの為に…と丁寧に伝えてくれました。



株式会社じよぶ

〒578-0911 大阪府東大阪市中新開2-10-26

TEL : 0120-926-117

Mail: info@job-homes.com

https://www. [Q]

チャレンジクッキング



気づきと学び

「絶対無理！」という人の言葉は
信じなくていい

小学生の時に始めた野球クラブで県大会優勝や全国ベスト8を経験した清須少年は、友だちもつくりず高校野球にどっぷり。その反動からか、大学・社会人と野球は続けていましたが、どこか本気になれない日々だったそうです。

そんな清須さんの転機は30代。恩師の頼みで高校野球の指導を始めたことから、再び野球と真剣に向き合い始めます。誰もが「無理だ!」と反対する中、営業マンから教職に転身。今も野球を通じて高校生の人格形成に取り組んでおられます。

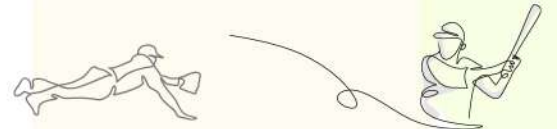
プロ野球選手も育てた清須さんのキャリアは、一見、輝かしいものに見えますが、その裏にある実際の失敗談や苦悩話（自身も受けた、あのスパルタ指導者になってしまっていた時期の話や、お酒にまつわる大失敗など）を、明るく面白く話してくれました。

最後に、「周りから何を言われても、それを言ってくる人の人生じゃない。自分の人生なのだから、自分のやりたいことを続けて欲しい。」という清須さんからのメッセージをいただきました!



清須 賢

(兵庫県立北摂高等学校 教諭)



狙いは、単なる料理技術の習得ではありません。

よくある調理実習とは目指すところがちょっと違って、料理をする前と後に行うミーティングが実はとっても大切なんです。レシピや役割分担を事前に確認して本番に挑むのですが、やっぱり色々想定していなかったことが起こる。チームで協力し合ってそれを乗り越えるのも大切なのですが、事後のミーティングで「なんで想定できなかったの?」「対処はそれでよかったの?」「次回に向けての改善は?」と、「?」をたくさん並べることがとっても大切なんです!

何事も当たり前せず、一つひとつの準備を丁寧に本番を迎え、料理の良し悪しだけでなく、チームプレイとして良い行動を認め合ったり、自分の行動に課題を見つけ出す。簡単な料理であっても、チーム要素や作業特性などの自己理解を深める絶好の機会なんです。

鍼灸とカラダ

普段の何気ない習慣を チョットだけ変えてみる



松下 健太郎
(藤本鍼灸治療院長)

これまでの1年間・全12回に及ぶ講座の最終回。これまでに学んできた「睡眠」「呼吸」「姿勢」「ツボ押し」のポイントを振り返っていきましました。

「睡眠って大事やねえ〜、最近、チョット夜更かししてるわ〜。」「姿勢な、気にしてるんやけど、ついつい猫背になってしまっで…」などなど、そこかしこからボヤキ(?)のような、囁きのような声が聞こえてきます(笑)

松下さんからは『普段の習慣をチョットだけ変える』『無意識になっている行動を、意識してみる』という、一見シンプルだけど、実行するとなるとなかなか難しいというアドバイスをもらいました。

自分のカラダのことは後回しにしがちな現代人の私たちに、少し立ち止まって自分のカラダの声を聞いてあげることの大切さを、松下さんから学ばせてもらいました! 松下さん、一年間、ありがとうございました〜!!



藤本鍼灸治療院

■〒564-0032大阪府吹田市内本町1-14-7
■連絡先: 090-5064-9247

<https://www.tsubota.ac/>

ストレッチ呼吸

人は一日に28,800回呼吸する その呼吸を意識してみて

優さんは、トップアスリートのメンタルコーチであり、自身も国体や日本代表にも選出された経験のあるトップアスリートです。

その経験から、心の状態がブレに与える影響の大きさに気づき、様々な心と体のコンディショニング方法を身につけてこられました。

「人のカラダは、呼吸や意識を変えるだけでパフォーマンスがグッと変化するんですよ!例えば、テニスボールを意識すると、不思議といつもより膝が高いところまで上がるんですよ!」とのコメントに一同、興味津々。実際にやってみると(写真下)、「ホンマや!」と驚きの声があちこちから(笑)

後半は様々な呼吸法を体験したメンバー。ストレッチ呼吸やリラクゼーション呼吸など、いつもの呼吸法にほんの少し変化を加えるだけで、ココロ=脳やカラダも大きく変化することを学んだ一日となりました!



佐々木 優
(No.1 HEROES)



スポーツメンタルコーチNO.1 HEROES

■〒661-0046兵庫県尼崎市常松1-3-352
■連絡先: no.1heroes.ueda@gmail.com

<https://www.no1heroes.com/>

<https://www.no1heroes.com/>

大阪府庁本館 訪問!



今回の企画は、アスカレ講師もお願した杉江ゆうすけさん(大阪府議会議員)からの提案で実現したもので、当日の見学にも同行してくれました!

「大阪府庁本館」は、今年で生誕100年を迎える歴史ある建物で、国の登録有形文化財にも指定されています。「大阪府議会議場」では、議場に直接入って説明を受けることができました。府知事席や議長席など、実際の議員席に座るのもOKとのことで、みんなは大はしゃぎ(笑)

見学を終え、玄関ホールの大階段を降りようとする中、偶然にも吉村洋文府知事が登壇されるタイミングにドンピシャリ!! 杉江さんの計らいで、一緒に記念撮影をしてもらいました。



暮らしと音楽

歌は、誰かと想いや価値を
共有できる最も身近なツール

ゆうな
(ソングコミュニケーター)

4歳の頃に見たミュージカルに胸を打たれたゆうなさんは、舞台女優になると決意。日本有数の音楽学校を経て、昨年まで約10年間にわたって最前線で活躍してきました。引退後の新たな挑戦として、「歌」をベースにした対話型研修を企画し、その記念すべき第1回がASTAGEカレッジで開催されました。

ゆうなさんの自己紹介や想いを共有した後は、「爆音で聴くならこの曲!」とか、「自分の応援ソングはナニ?」といった質問をベースに対話を広げ、時折、ゆうなさんの生歌も飛び出して、段々と一体感が生まれていきます。

緊張していたメンバーたちも、自分の想い出の曲を語る時にはスラスラと言葉が出てきます!歌を通じて、その人の記憶や想いをドンドン引き出されていく様子を見て、改めて歌の重要性や可能性を再確認できた時間でした。

「ステージよりも緊張しました!」と話してくれたゆうなさん。とっても心地の良い時間をありがとうございました~!



<https://www.ia>

■株式会社キャリアアンヌ
■〒531-0076 大阪市北区大淀中2-1-1
小川ビル4Fヨリドコワークイン
■メール: info@carrienne.co.jp
■事業: ブランドコンサルティング

和に学ぶ

今ある日常に目を向け、
その意味を知ることの大切さ

日本の言葉について考えると、その表現の豊かさと同時に、当時の人々の暮らしと密接につながっていることにもまた驚かされます。

今回、有子さんが紹介してくれた一つは、古来からの月の呼び名である和風月名。例えば1月は「睦月(むつき)」というのですが、これはお正月に親族が集まって仲睦まじい様子を表すのだそう。どの月の名にも、その時々季節感や人々の行事が関連していて、当時の生活様式を知ることができますね。

次に「二十四節気七十二候」についても学びました。これは春夏秋冬の4つの季節をそれぞれ6つの気に分け、それをさらに3つに細分化した「曆(こよみ)」を意味します。昔々の人が、花の開花や虫や鳥の出現などの自然の変化を感じながら、田植えや稲刈り、野菜の収穫などの農耕行事をデータ化・マニュアル化したのだから、スゴイの一言ですよね。

意味を知ると、もっと知りたくなる気持ちになります。日本って凄い!



清水有子
(和道家)



食と健康

少しずつでもいいから、
絶対にあきらめない事ですよ!

鄭さんは台湾出身。大学で教鞭をとる傍ら、漢方や薬膳を学ぶ講座を開催しておられます。今回、お話しいただいたのは、「自分の体質を知る」と「自分の体質に合った食材を食べる」というシンプルなもの。漢方だから高級な中国食材を使うのではなく、「どこのスーパーに並んでいるような身近な食材を使うことが大事!」だそうです。

「食事や睡眠も生活習慣の一つだから、急には変えられないよね。少しずつでもいいから、絶対にあきらめないことですよ!」と明るく語る鄭さん。今、自分のカラダはどんなサインを出している? 冷え性かな? それとも、むくみやイライラかな? 自分のココロとカラダの動きに合わせて、食事や睡眠などの生活習慣を整え、丁寧に暮らす。当たり前だけど、なかなか実践できないことを、鄭さんの言葉で聴くと、「頑張ってみようかな!」って思えるから不思議です。

鄭さん、ありがとうございました!



鄭惠芳
(本草漢方養生塾 主宰)



<https://www.ia>



<https://www.ia>

本草漢方養生塾
■〒532-0003 大阪市淀川区宮原2-13-1
サンパレス新大阪5F
■連絡先: 090-8367-4000

日めくりカレンダー



大好きなマンガやアニメのワンシーンから、いつも勇気をくれるあの曲のサビのフレーズから。少しずつ言葉を集めて、自分なりにイラストを添えて…。何気ない日常の中では気付かなくても、こうして一日の始まりや終わりに出会うと、グッとくることってありますよね。

ものづくりという点でも楽しめますが、自分自身と向き合うワークとしても面白いので、ぜひ皆さんもご自宅挑戦してみてください。



牛乳パック工作

小学校の夏休みに工作で作ったような記憶が残る「牛乳パック工作」に、みんなで挑戦しました！大人になってやってみると、子どもの頃のような自由な発想は難しかったりして、つついネットを見ながら、「ああでもない…こうでもない…」と答えを探してしまう感覚になるから、童心に帰るって案外難しいものです。

それでも、みんなで手作業をしていると、不思議と口は動くもので、「このペンギン貯金箱は、まだ小さい甥っ子にあげようと思うんだよね。」なんてストーリーが次々に聞こえてきて、それはそれで大人の楽しみ方なんですよ（笑）

モール
カーネーション

母の日に向けて、モールでカーネーションをつくりました。YouTubeを見ながら同じようにつくろうとするのですが、画面の中にある二次元の世界を、実際の世界である三次元にするって、難しいもんです。同じ素材で同じ手順で製作していても、不思議と作品にはその人らしさや個性が宿るっていうのが面白味ですね。

早く、ちゃんと、キレイにつくることが『創る学』の目的ではなくて、自分の手でしか創り出せないモノにこそ、その価値があると思っています！



宮田博文 さん 株式会社 宮田運輸（宮田グループ）



社長の付き人体感プログラムの記録

「人生は、誰と出会い、何を感じるかで決まる。」そんな言葉を地で行くような濃密な一日を過ごした、アステージカレッジ・メンバーのMさんが、宮田さん（宮田グループ会長）の一日に密着する「カバン持ち体験」に挑戦。緊張と涙、そして奇跡のような出会いに満ちた9時間の物語を振り返ります。



社長のカバン持ち体験

Mさんの一日は、朝6:30に高槻駅で宮田さんと待ち合わせる場所からスタートしました。宮田さんの車で会社に向かうと、普段、外部の人が入ることがない早朝7時からの経営会議に参加しました。少数精鋭で行われるその場は、本音と責任がぶつかり合う緊張感に包まれていました。

「僕らが思っている以上に、彼女にとっては厳しい場だったはず...。」と宮田社長が振り返る通り、その圧倒的な熱量に、息が詰まるような錯覚すら感じたMさんでした。それを見た宮田さんから、「少し休憩してきてても良いよ。」との助言をいただき、気分転換に近所の神社まで散歩して何とか気持ちを整え、午後からの講演会に参加することになりました。

午後は兵庫県内にある中学校で開催された宮田さんの講演会に同行しました。大人向けの講演とは違う、未来を担う若者たちへの真剣勝負を、一番後ろの席で聴いていたMさん。「今の時代、感情を表に出すのは難しいかもしれない。でも、喜びや悲しみを表現できる場こそが、本当に大切な場所なんだ。」宮田社長が語るメッセージを、Mさんは誰よりも「自分事」として受け取っていました。その純粋な反応は、壇上の社長自身にも勇気を与えたといいます。「当たり前だと思ってしまうがちな会議や講演会を、彼女の純粋な心が、新鮮なものとして思い出させてくれた。」と宮田さんは振り返っておられました。



株式会社 宮田運輸（宮田グループ）
〒569-1051 大阪府高槻市大字原1889番地の1
電話：072-688-0755
事業：運送業・講演活動他

<https://www.miyata-traffic.co.jp/>

（編集後記）

宮田さん、Mさん、本企画に協力いただいた皆さん、素晴らしいエピソードをありがとうございました。お二人の「心と心の共鳴」が、後に続く多くの読者の勇気になることを願っています。

人の心を動かすのは、人の心

一日体験を終えたMさんの心に残ったのは、社長が著書でも大切にされている「人の心を動かすのは、人の心」という言葉でした。彼女にとっては「雲の上の存在」に思えた宮田さんの存在でしたが、早朝に待ち合わせた際に真っ先にかけてもらった「大丈夫やで、リラックスして過ごしてくれたらいいよ。」という宮田さんからの一言、そして一日を通して注がれた細やかな心遣いが、彼女の「そのままの自分を出していいんだ！」という安心感へと変わったと、Mさんは振り返りました。

宮田さんに心を動かされたMさんの変化は劇的でした。カバン持ち体験の3日後に、宮田さんが参加する別の講演会にゲスト参加したMさん。多くの経営者が集う会に参加するだけでも勇気があるその場で、周囲が驚くほどの大きな声で挨拶をし、自らの想いを堂々とシェアするMさんの姿がありました。

後日に実施した宮田さんとの振り返りでは、「あつという間の一日でした。一生忘れられない経験です！」と語ったMさん。宮田さんもまた、「僕ら自身が、日々の仕事を見つめ直す良い機会をもらった。」と感謝の気持ちを語っておられました。「このご縁をどう繋いでいくかは、これからの私の歩き方次第だと思う。」そう語る彼女の瞳には、かつての緊張だけでなく、この経験を未来へ繋げるという強い意思を感じました。

『社長のカバン持ち』こぼれ話

早朝7時からの経営会議のハンパない緊張感に圧倒されたMさんが、少し離れて心を落ち着かせようと向かったのは、宮田運輸から歩いて20分ほどの距離にある神峯山寺（かぶさんじ）。そこで、不思議な出来事が起こります。

とぼととお寺を目指して歩いていると、そのふもとにあるお茶屋さんにたどり着きました。そこで出会ったのは一人の女性。その方の雰囲気から心許したMさんは、早朝から今に至るまでの経緯を、その女性にすべて打ち明けました。

「ぜんざいでも食べていき。」との優しい言葉に救われた思いのMさん。朝から喉を通らなかった緊張が、するすると解けていきました。2人の会話ははずみ、近くにいたおじちゃんたちもその輪に加わって、井戸端会議のような光景が生まれたそうです。

宮田さんが迎えに行った時には、スッパリとした表情になっていたというMさん。お茶屋の奥さんたちとの出逢いや、ぜんざいの味もまた、素晴らしい体験の一つとなりました。



神峯山寺のお茶屋さん
住所：高槻市原3301-1
TEL：072-688-2768
営業時間：午前7時～午後4時
定休日：火曜・雨の日

熊野安芸子 さん 一般社団法人 アピアランスケア協会



社長の付き人体感プログラムの記録

皆さんは「アピアランスケア」という言葉をご存知でしょうか。これは、癌などの病や怪我に伴う外見の変化を補い、自分らしく生きる力を支えるケアの総称です。今回、ASTAGEカレッジメンバーのMさんが、その最前線で活動する熊野さん（一般社団法人アピアランスケア協会 代表理事）のもとで、カバン持ち体験を行いました。命の現場のすぐそばで行う実践を通じて、彼女が得た気づきや変化を追いかけましょう。

社長のカバン持ち体験



熊野さんは美容の専門家として長く活動されていましたが、2016年に癌に罹患。そこからの闘病経験などを活かして2019年に現法人を立ち上げ、病や怪我に伴う外見の変化に悩む方々のサポート事業を展開しています。

今回、Mさんがカバン持ち体験を行ったのは、大阪国際がんセンターにて熊野さんたちが定期開催している「アピアランスケア相談ルーム」の現場でした。ロビーの一角で展示・相談を行うというオープンなスタイルですが、相談に来られる方は、何らかの不安や悩みを抱える方でもあり、その対応には相応の緊張感を伴います。

Mさんにとって、今回のカバン持ち体験は想像を覆すような体験となりました。「何う前は、もっと深刻で、先行きに強い不安を抱えたような方が多いのかと思っていました。でも実際は違ったんです。皆さん、後ろ向きではなく、『生きるためにどうしたらいいか』『どうやって楽しもうか』を懸命に考えていらっしゃいました。」と、その驚きを表現してくれました。

相談窓口で目にしたのは、単なるウィッグの紹介ではありませんでした。「天国に行くのはまだ早い、もっと生きるわ!」と笑う患者さんの言葉。それに対して、過度な共鳴ではなく、「こんな選択肢もあるよ〜。」とそっと背中を押す熊野さんの姿。そんな熊野さんたちの姿に、病院のお医者さんだけではケアしきれない、日常の『心』を支えるというアピアランスケアの真髄を目の当たりにしたMさんでした。

カバン持ち体験を終えたMさんに、「設営から片付けまで、泥臭い仕事も率先してやってくれた。何より、彼女の笑顔と愛嬌、そして患者さんへの自然な声かけが素晴らしい!」と、その働きぶりを熊野さんは大絶賛してくれました。

少しでも日常に彩りを

「自分が入院していた時に、同じ病室の仲間に眉毛の描き方を教えた経験が、今の活動の原点なのよ。」熊野さんが教えてくれたこの仕事の原点は、Mさんにとってとても印象深いお話だったようです。医療だけでは解決できない不安や心配といった感情も、ちょっとした心のケアがあれば解決の糸口になることを、Mさんも経験しておられました。

続けて熊野さんから、「私たちの仕事はウィッグなどを売ることだけでも、単にその商品売るのが目的ではなく、それを通じて少しでもその方の日常に彩りを取り戻すことにあるのよ。」との大切なお話もいただきました。

カバン持ち体験を終えて数日後に、熊野さんとの振り返りを行いました。20代後半での挫折やメンタル不調を経験し、今、新たな一歩を踏み出そうとしているMさんへ、人生の大先輩である熊野さんから力強いエールが贈られました。「20代でがむしゃらにやって、折れてしまった経験も。30代での葛藤も。すべてが今に繋がっているの。経験に無駄なものなんて一つもない、すべては宝物なのよ!」「その笑顔があれば、絶対に大丈夫!」

熊野さんの温かくも力強い言葉に、Mさんは「生きている限り、明るく笑って生きていこう」と決意を新たにしました。

(編集後記)

癌もメンタル不調も、その経験を次の誰かにどう活かすか?という視点を持つことで新たな次元に進めることを学ぶ機会となりました。熊野さん、有難うございました!



一般社団法人 アピアランスケア協会
■〒536-0004 大阪市東区今福西4-6-31-702
■事業：病や怪我で外見に不安を抱えている方々への日常のサポートケア事業

『社長のカバン持ち』2ぽれ話



今回の体験企画でお世話になった熊野さんとASTAGEカレッジとの出会いは、2025年3月。同年5月には、自分探求学『人生グラフ』のゲストスピーカーとして、ご自身の人生や闘病体験などをお話しいただいた経緯があります。

さて、今回の体験の舞台となった大阪国際がんセンターでの「アピアランスケア相談ルーム」には、もう1人、ASTAGEカレッジに繋がる方がおられました。その方は、富岡恵美さんです。富岡さんもまた、癌治療の当事者という経験をお持ちで、それらの体験をもとに、2025年7月に「私のしごとの選び方」というプログラムでお話しいただきました。それをきっかけとして熊野さんと富岡さんをお繋ぎし、富岡さんは現在、熊野さんと共にアピアランスケア協会のメンバーとして活動をされています。

今回、たまたま富岡さんが担当する回とタイミングよく重なったようで、お二人の講座にそれぞれ参加していたMさんからすると、2倍の再会を果たすこととなりました。色々な人と人が出会い、つながる場所として、これからもASTAGEカレッジの活動を広く展開していきたいと思う機会でした。



HAPPY GRADUATION

3月末で卒業を迎えたメンバー・Tさんの卒業プログラムを開催しました。アステージカレッジの利用期限は2年間ですが、1年間の延長をする方もいれば、期限を待たずに卒業される方もいます。利用を開始する時期も人それぞれなので、3月末だから卒業ということではなく、一人ひとり、それぞれの卒業のタイミングが異なります。

今回、卒業を迎えられたのは、3年前の4月から利用を開始したTさん。最後の日には、その3年間の軌跡をみんなの前で発表するプログラム『自分プレゼン（私の成長と変化について）』を開催することになりました。

初めてアステージカレッジに来た頃は、不安と混乱から怒りっぽくなっていました。今にして思えば、チョット恥ずかしく思えること。自分自身を見

つめ直し、自宅で鏡を見ながら笑顔の練習をしていたこと。コスプレをみんなに受け入れてもらえた日のこと…。たくさんの気付きをトツツツと話してくれました。

そんな中で何度も出てきたフレーズが『仲間のチカラ』です。『同じような経験をしてきた仲間だからこそ、安心して自分のことを話せるようになった。』と何度も語るTさん。経験者ならではの説得力の高いプレゼンは、最後は仲間への感謝の気持ちで結ばれました。

プログラム終了後は記念撮影タイム。お互いにコトバを贈り合いながら、Tさんの門出を祝う一日になりました！





HAPPY GRADUATION

今回、卒業を迎えられたのは、3年前の4月途中から利用を開始したUさん。利用最後の日に就職内定が決まるというドラマチックな展開も含め、3年間の軌跡をみんなの前で発表するプログラム『自分プレゼン（私の成長と変化について）』に挑戦してくれました。

初めてアステージカレッジに来た頃のUさんは、自分に自信が持てず、誰かに自分の顔を見られる不安から、長らくマスクを外すことが出来なくなっていました。自分を出せず、ワークシートには理想の自分ばかりを書き込み、現実の自分と向き合えていなかったと振り返りました。

そんなUさんに変化が見え始めたのは、利用開始から1年半が過ぎた頃。何気ない休み時間のカードゲームや、散歩の途中で交わした仲間との対話を

通じて貯まっていた「仲間への信頼」が、「この仲間の前なら本当の自分を出しても良いのでは？」という感覚を育ててくれたのです。

プレゼンの最後は、Uさんからアステージメンバーへのメッセージのプレゼントでした。Uさんに名前を呼ばれたメンバーが一人ずつ前に出て、Uさん自作のメッセージカードを受け取るのですが、さながら卒業証書授与式といった雰囲気、受け取るメンバーの方が大緊張（笑）

ご家族や相談機関、アステージ卒業生やその他来賓の方も集まってくれて、とっても温かな卒業プログラムとなりました。終了後は恒例の記念撮影タイム。お互いにコトバを贈り合いながら、Uさんの門出を祝いました！



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。



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。



■お問合せフォーム



■公式Instagram



■公式Blog

ASTAGEカレッジでは、一緒に学ぶメンバーを募集しています！

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@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

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！



■ 京阪「関目」
■ 地下鉄
「関目高殿」
「関目高」
から徒歩3分