

## JPはあとふるカレッジとは・・・

セミナーは**事前予約制**（先着順）です。  
必ず事前に予約のうえ、ご参加ください。

JPはあとふるカレッジとは、障害のある方が就業力を高めるためのセミナーです。  
セミナーは、障害特性や課題に応じて受講内容を選べる、「アラカルト方式」で、自分らしくスキルアップを目指すことができます。  
基本的な内容の『入門コース』と、より実践的な力を身につける『実践コース』があります。

## 【入門コース】 就職活動を進めるうえで基本を学ぶコース

- 初めて就職活動をされる方 ●就職活動にブランクのある方
- 課題に思っている部分を学びたい方・・・などにオススメです。

## 【実践コース】 就職活動の実践力を養成するコース

- 入門コースを修了された方 ●就職に向け更にレベルアップをしたい方
- 強みや得意な部分を伸ばしたい方・・・などにオススメです。

## ※新型コロナウイルス感染予防について※

JPはあとふるカレッジでは、アルコール消毒、教室の換気、座席間隔の確保に努めております。  
受講される方はマスクをご用意いただき飛沫による感染の防止にご協力ください。

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
6	水	入門	感情と仲良くなって本当の気持ちに気付こう	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	感情のカードを使って、自分の本当の気持ちに気付いていきます。 ワークをしながら、自分の気持ちを言葉にしていき、これから、どう進みたいか、本当の気持ちを見つめていきます。
7	木	入門	公認心理士／精神保健福祉士と学ぶ 感情のコントロール①～不安をコントロールする～	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分の感情を正確に認識したり、それと同時に生じる身体の反応を学習し、不安をコントロールしましょう。
		入門	公認心理士／精神保健福祉士と学ぶ 感情のコントロール②～怒りをコントロールする～	15:00~16:30			6名	自分の感情を正確に認識したり、それと同時に生じる身体の反応を学習し、怒りをコントロールしましょう。
8	金	実践	公認心理師が伝える スキルアップセミナー 「簡単な絵を描いて潜在意識からの声を聞いてみよう」	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	描くこと自体に自分と向き合う、深いところで修復する治癒作用があると 言われています。心の整理と、新しい自分の発見になるかもしれません。
		実践	公認心理師が伝える スキルアップセミナー 「マンドラ塗り絵とマインドフルネスを体験してみよう」	15:00~16:30			6名	描くこと・塗ることにより集中力が上がり、自分と向き合う・深いところで修 復する治癒作用があるとされています。 マインドフルネスは、繰り返し考えてしまう傾向がある人の思考を落ち着か せる効果があるとされています。
11	月	実践	【PC】パソコン講座「ワード練習Ⅰ」 ①基本の使い方②表・図形	13:00~16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発	4名	ワードの起動から簡単な機能、表と図形の挿入方法について学びましょ う。 <b>(セミナーの内容上、途中参加はできません)</b>
12	火	入門	価値観のワーク ～自分にとって大切なことを再確認する～	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分の価値観を再確認し、「これからの人生をどう生きたいか」を考えま しょう。また、他の人の価値観を知ることで、社会生活での生きやすさに繋 がります。
		実践	癒しと自己理解のアートセラピー 「なぐり描き法」	15:00~16:30			6名	鉛筆と色鉛筆を使い、心のままに自己表現していく絵画療法です。 無意識に思っていたことが意識化されるなど、自己理解に繋がります。 (絵の上手、下手は関係ありません。)
16	土	実践	【PC】パソコン講座「ワード練習Ⅱ」 ③テキストボックスの使い方④ビジネス文書作成	13:00~16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発	4名	※ワード練習Ⅰの①②を受講されており、タイピングのできる方が対象で す。 テキストボックスの使い方とビジネス文書の作成の仕方を学びましょ う。 <b>(セミナーの内容上、途中参加はできません)</b>
19	火	入門	自己分析 ～タイプ別自己診断～	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自身のタイプを知り、新たな自己発見やいろいろなタイプの方々とのよう に関わるのかを学びましょ う。
		実践	コミュニケーション スキルアップセミナー 「魅力的な話し方」	15:00~16:30			6名	話し方の基本姿勢を学び、幅広い年代層の方と人間関係を築きコミュニ ケーションを深めます。

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
20	水	入門	公認心理士／精神保健福祉士と学ぶ ～夜更かしをやめる／やる気を出す方法を学ぶ～	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	生活リズムを整えることは、働くうえで大切です。改善すれば身体も心もすっきり。 また面倒なことをため込むと、うつや不安が生じます。やる気を出す方法も学びましょう。
			公認心理士／精神保健福祉士と学ぶ ～面倒なことに重い腰を上げよう～	15:00～16:30				「面倒だな」と感じる一因には、「最初の一步が大きすぎる」ことが挙げられます。 大きな仕事を小さなステップに分解し、最初の一步を踏み出しやすくする方法を学びましょう。
23	土	入門	働くうえで知っておきたいルール①	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 働くうえで知っておきたいルールである「労働」についての法律を学んでみましょう。
		実践	働くうえで知っておきたいルール②	15:00～16:30				
26	火	入門	自分の気持ちを上手に伝える方法を学びましょう	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	コミュニケーションスキルである「アサーション（円滑な関係性をつくる自己表現）」の基礎を学び、上手な「自己表現」と「他者理解」に役立てましょう。
		実践	職場の「環境面」「業務内容」「人間関係」などでしんどくならない対処法	15:00～16:30				就労の中でしんどくなりやすい「環境面」、「業務内容」、「人間関係」などの対処法を、色々なケースに沿って一緒に考えていきましょう。
27	水	入門	【PC】ワードを使ってみよう（注）	13:00～16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発・知	4名	ワードを起動するところから基本的な操作を練習しましょう。 <b>（セミナーの内容上、途中参加はできません）</b>
28	木	入門	自分のコミュニケーションタイプを知ろう	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	カードを使って、自分のタイプを理解しましょう。
		実践	自分の可能性を考えてみましょう	15:00～16:30				カードを使って、さらに自分の可能性を考えてみましょう。
29	金	実践	【PC】90分でわかるパソコン術	13:00～16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）、応用（表関数からデータ活用など）を知り、楽しく、幅広い使い方をしましょう。 <b>（セミナーの内容上、途中参加はできません）</b>
30	土	入門	自分らしい働き方って何だろう	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分らしさを知るにはまず自分を知ることから始めましょう。 自分発見ワークで自己を理解し、イキイキ働く自分を目指そう！
		実践	自分とは違う価値観があることに気がきましょう	15:00～16:30				就活、職場、人間関係、日常生活の中でも自分とは違う価値観に遭遇します。 人の数だけ価値観があることを学びましょう。

（注）知的障害のある方と合同実施となります。

- ※ セミナー予約は、各セミナー開催日の前日正午までにお申し込みください。
- ※ **欠席される場合は必ず事前にご連絡ください。無断欠席をされると次回から受講できない場合がございます。**
- ※ 新型コロナウイルス対策の影響等により各セミナーは変更・中止する場合がございます。その際は予約者様へ連絡をさせていただきます。
- ※ セミナーの受講には京都ジョブパークの利用登録が必要です。お手数ですが、受講の前後に総合受付にて、登録ください。
- ※ 登録がない方は、いったん仮登録でセミナーの予約をしていただけます。
- ※ **新型コロナウイルス対策のため定員を変更しております。**

■お問合せ・お申込み先■

京都ジョブパーク はあとふるコーナー（京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階）

TEL：075-682-8029 FAX：075-682-8043

□ご利用時間 月～土曜日/午前9時～午後5時（日・祝日、年末年始は休み）

□JR京都駅（八条口）から徒歩15分 □近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分 □市バス九条車庫前すぐ

