



精神・発達障害の  
ある方対象

無料セミナー

令和6年度 JPはあとふるカレッジ

答えのない就活をあなたと共に考えます



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。

※感染予防について※

J P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、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
1	火	入門	「性格分析」で自分を知ろう	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	エゴグラムワークで、今の自分の「性格」＝「考え方のクセ」を知り、変えたいと思えば変えられることを学びます。生き辛さやコミュニケーションの改善に活用しましょう。
			アートセラピーでメンタルケア 「コラージュ療法」(注)	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発・知	6名	雑誌から「好きなもの」を切りぬいて画用紙に貼り、作品を作ります。集中して作ることでスッキリしたり、自分についての発見ができたりします。 ※雑誌はご用意しますが、自分の貼りたいもの（写真、絵、雑誌など）があればご持参ください。
4	金	入門	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～ (注)	13:00～16:00 ※2コマ連続講座	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発・知	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）を知り、楽しく、しっかりと学びましょう。 * 2コマ連続セミナーです。セミナーの内容上途中参加はできません。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～ (注)					
8	火	入門	コミュニケーションスキル① ～対人スキル～	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	面接や人間関係に役に立つ傾聴とは何かを学びます。
		実践	コミュニケーションスキル② ～実践！対人スキル～	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	面接や人間関係に役に立つロールプレイングで傾聴力を磨きます。
17	木	入門	精神保健福祉士と学ぶ 職場でのコミュニケーション ～相談力を高める～	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分の相談力を振り返り、他者に相談することが職場の人間関係をよりよく変えていける力になることを学びましょう。
			精神保健福祉士と学ぶ 職場でのコミュニケーション ～相談できる人を増やす～	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	身近な人や機関への相談について、相談しやすさ、相談しにくさを振り返り、相談先を増やす意義とそのコツを学びましょう。
22	火	入門	怒りのコントロールとリラクゼーション	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	怒りの感情をどのようにコントロールし自分と折り合うのか、どのように相手に伝えるのか学びましょう。
24	木	入門	自己理解に役立つ コミュニケーション講座	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分のコミュニケーションのタイプを知り、強みとして意識してみよう。
			目標達成のための計画作り講座	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分のペースで自分のための計画作りをしてみよう。

(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。

※ 感染症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きます。

■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）

T E L : 075-682-8029 F A X : 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

