

令和7年

10月

JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

裏面の
「自分にあったセミナーの選び方」
も参考にしてみてください
ください!

自由に選んで自分のペースでスキルアップ!

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。
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」です。

日付	時間	セミナー名	対象	会場	定員	内容
10/2 (木)	13:00~ 16:30	働くうえで知っておきたいルール①	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	働くうえで知っておきたい法律のことなど、覚えておいて損はない大事なルールを学びましょう。 ※2コマ連続セミナーです。
		働くうえで知っておきたいルール②				
10/7 (火)	13:00~ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～	精神 発達	東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（四則演算、書式設定など）から応用（関数、データ活用など）まで、実務に近いイメージで楽しく学びましょう。 ※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。 ※エクセルの基本操作ができる方、または基礎編受講済みの方対象です。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～				
10/8 (水)	13:00~ 14:30	相手に好印象を与える話し方	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	話し方のポイントの発声・滑舌トレーニング、姿勢、表情や、印象のよくなる表現を練習しましょう。
	15:00~ 16:30	ビジネスマナー 面接対策編	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	面接を受けるときの心構えや準備しておきたいこと、面接時の入室から退室までのマナー等を学びます。 面接で印象良く対応できるようになります。
10/16 (木)	15:00~ 16:30	マッチする職場とは？ 「自分に合う環境の考え方」	精神 発達	東館1階 第7 会議室	6名	障害を開示しての就職を目指すに当たり、自分に合う職場と出会うための事前準備と求人応募時の考え方を分かりやすく解説します。
10/21 (火)	13:00~ 14:30	「性格分析」で自分を知らう	精神 発達	東館1階 第7会議室	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。生きづらさやコミュニケーションの改善に活用しましょう。
	15:00~ 16:30	アートセラピー「絵画療法」 ～表現をして自分とつながる～	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	クレヨンを使い、感じたものを色や線などで自由に表現します。今回のテーマは「からだところのメンテナンス」です。最後に参加者同士で作品をシェアしましょう。※絵の上手下手の評価はありません。
10/24 (金)	13:00~ 14:30	コミュニケーション ～雑談～	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	コミュニケーションのほとんどは雑談です。どの様に話題を作れば良いか学びましょう。
	15:00~ 16:30	就職活動をする前の重要ポイント	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	就職活動をするうえでのポイントを学びましょう。
10/29 (水)	13:00~ 14:30	自己理解に役立つコミュニケーション講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	カードをヒントに自分のコミュニケーションのタイプを考えてみましょう。
	15:00~ 16:30	ストレスと上手につき合う方法	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	思考と行動を自分でコントロールして、ストレスと上手につき合えるようになります。

※ 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。受講の前後にお仕事相談窓口にてご登録ください。

※ すべてのセミナー予約は、開催日前日正午までとなります。

※ 欠席・遅刻される場合は必ず事前にご連絡ください。無断での欠席・遅刻は次回から受講できない場合がございます。

■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



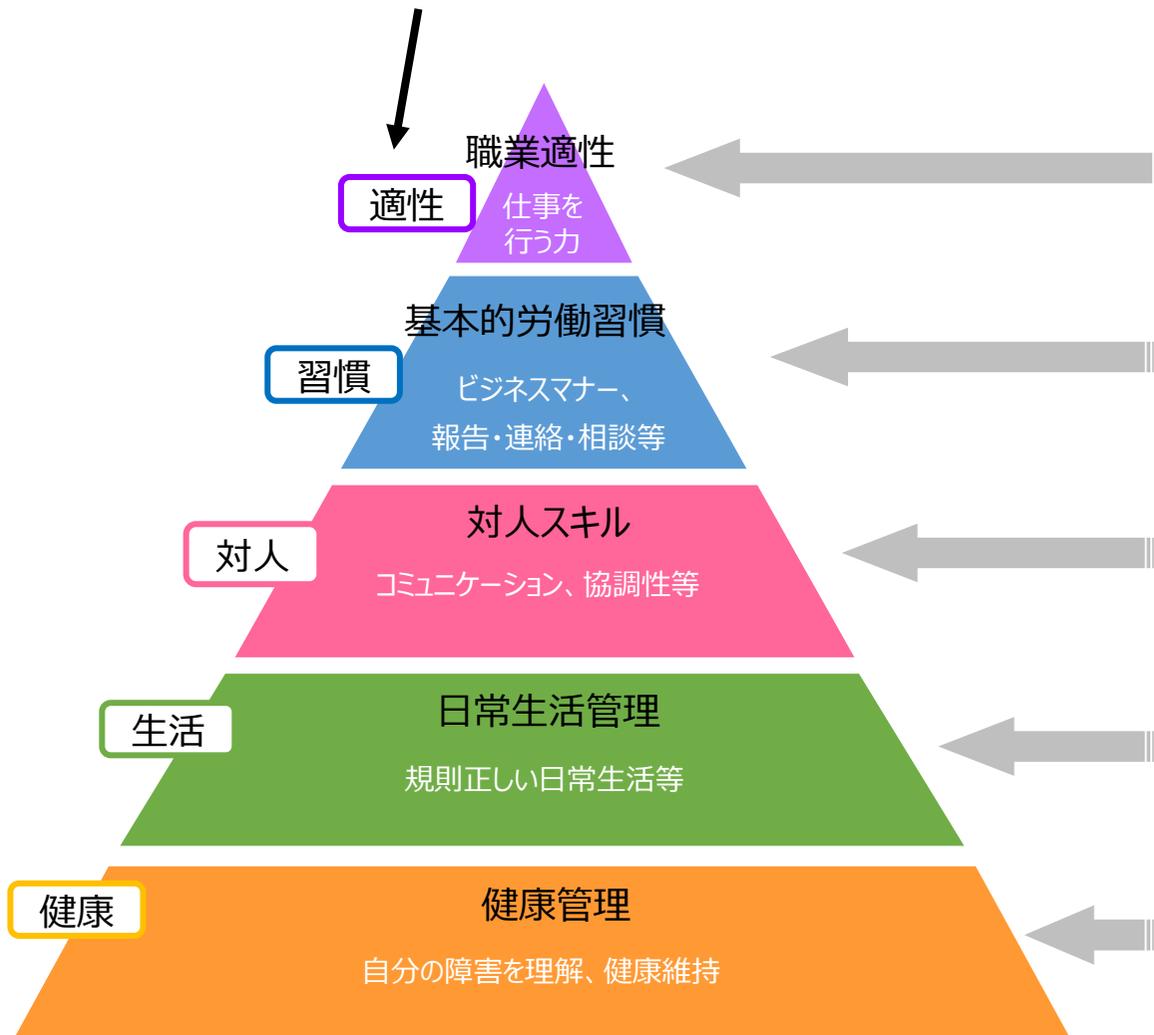
自分にあったセミナーの選び方

働くためには「健康管理」「日常生活管理」「対人スキル」「基本的労働習慣」「職業適性」の5つの能力が整っている必要があります。

下図のピラミッドの土台（三角形の底辺）からしっかりできていないと働き続けることが難しくなります。

セルフチェックで苦手な（チェックのない）項目を確認し、当てはまるセミナーを積極的に受講されることをお勧めします。

※チラシ表面セミナー名にある**マーク**を参考に受講いただけます。



セルフチェック	チェック ✓
自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
注意や指摘を反発・拒否をせず、素直に受け入れることができる	
指示書での指示や2つ以上の指示を理解して作業できる	
指示や教わったことをメモに取って後から振り返ることができる	
自分から積極的に、報告・連絡ができる	
周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
自分から挨拶ができる	
しっかりと返事や受け答えができる	
自分の考えや気持ちを伝えることができる	
約束の時間を守ることができる	
起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
清潔な服装、行先に合った服装ができる	
自分の体調不良がわかる	
通院・服薬管理ができる	
自分の特性を理解し管理できている	
月内に自分が使える金額を理解している	