

令和7年

12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！

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ぶ、「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
12/2 (火)	13:00～ 16:00	適性	【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。
		習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～				
12/3 (水)	13:00～ 16:30	生活 習慣	「面接対策」第一印象で7割が決まる！ ～基礎編～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	面接の流れやマナー、面接時に必要な持ち物「必須9つ」チェックリストで差をつけましょう！第一印象を良くするポイントをおさえます。 ※2コマ連続セミナーです。 よく聞かれる質問や抽象的な質問など、面接官の意図を理解し、答え方を練習します。 ※履歴書や職務経歴書がある方は持参ください。 ※2コマ連続セミナーです。
		対人 適性	「面接対策」第一印象で7割が決まる！ ～応用編～				
12/5 (金)	13:00～ 14:30	習慣 対人 生活	これで安心！ 働く前に知っておきたいビジネスマナー	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	基本的なビジネスマナーのポイントを学びましょう。
	15:00～ 16:30	習慣	ゼロから分かるビジネスマナー ～言葉遣い編～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	知っているようで知らない敬語、言葉遣い。 敬語を学ぶことでコミュニケーションに自信を持ちましょう。
12/10 (水)	13:00～ 14:30	健康 生活	障害とつきあいながら働く	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	障害を持ちながら働いていくにはどの様にすれば良いのか学びましょう。
	15:00～ 16:30	習慣 対人 健康 生活	働くうえで必要な力	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	働くうえで必要なことや知っているのと便利のことを学びましょう。
12/16 (火)	13:00～ 14:30	対人 習慣	信頼関係を築くコミュニケーション法 ～※後編～「上手な伝え方」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	相手を責めることなく、自分の思いを伝える手法を学びます。言いにくいことやケンカになりがちなことも、伝え方次第で相手の反応も変わります。 ※11月の～前編～「話の聴き方」からの続編です。後編からでもご参加いただけます。
	15:00～ 16:30	健康 対人	アートセラピー「粘土のワーク」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	グループワークや個人のワークを通して、他者理解、自己理解を深めましょう。 粘土の感触が癒しや安心感につながります。
12/18 (木)	15:00～ 16:30	適性	THE志望動機 「ホンモノの志望動機」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	応募先迎合にならず、「心からの志望動機」を表現するための考え方・コツを学びます。
12/22 (月)	13:00～ 16:30	生活	パーソナルカラー（自分に似合う色） 発見！①	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自分に似合う色を見つけてみませんか？似合う色を知って、人とのコミュニケーションを豊かにしましょう！ ※2コマ連続セミナーです。 色の効果、カラーコーディネートを楽しむ学びます。 TPOに合わせて服の色をえらびましょう！ ※2コマ連続セミナーです。
		対人	パーソナルカラー（自分に似合う色） 発見！②				
12/23 (火)	13:00～ 14:30	健康 生活	働くことが難しいと感じてしまうのはなぜ？	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	働きたいのに働くことが難しいと感じてしまうのはなぜなんだろう？ どんな場面でそう思うのかを事例と共に考えましょう。
	15:00～ 16:30	健康 生活	就職に向けて考えてみましょう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	働くためには基礎体力と体調維持は欠かせません。自分の生活スタイルや体調に合わせて、まずは働ける条件についてワークを使って整理してみましょう。

★ 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



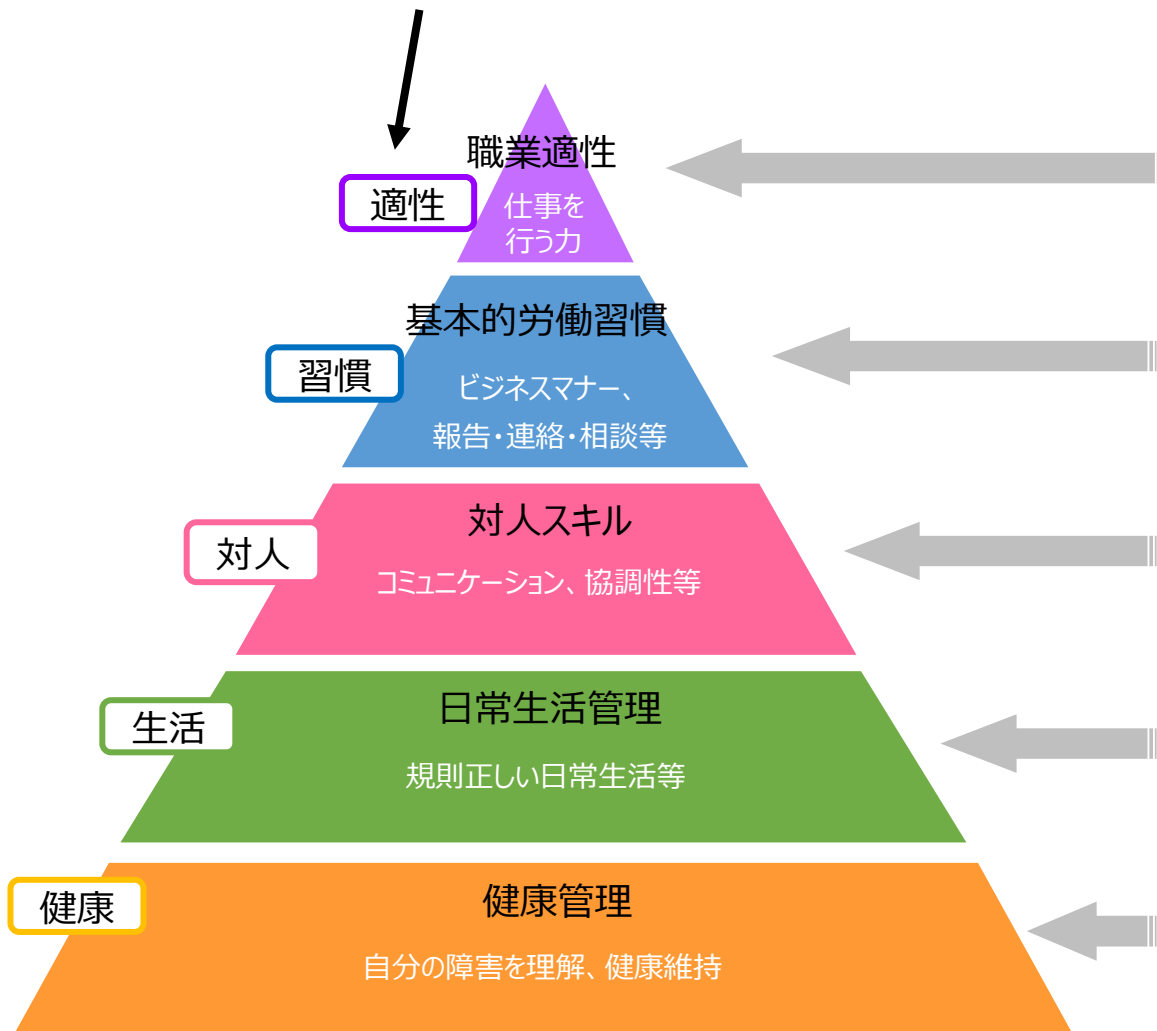
自分にあったセミナーの選び方

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（チェックの少ない）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	