

令和8年

1月

JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

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
1/8 (木)	13:00~ 14:30	対人 ハラスメントとコミュニケーション	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	仕事上でよく問題になるパワハラなどのハラスメントと、そこで大事になってくるコミュニケーションについて学んでみましょう。
	15:00~ 16:30	生活 健康 働くうえで大事にしたいこと	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	働くうえで大事にしたいこと、価値観、これらについて一緒に考えていきましょう。
1/13 (火)	13:00~ 16:00	適性 【PC】90分でわかるパソコン術 ~基礎編①~	精神 発達 知的	東館2階 ミーティングルーム	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。 ※17日と同じ内容です。2日間とも受講はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ~基礎編②~				
1/14 (水)	13:00~ 14:30	健康 自己実現のための心理学を学ぼう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	「これから的人生を“より豊か”に生きるために何をすれば良いのか？」まずは心理学の基礎的な理論を知り、自分の人生にどう生かすか考えましょう。
	15:00~ 16:30	対人 健康 アートセラピーでメンタルケア 「コラージュ療法」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	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出来たりします。 ※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。
1/17 (土)	13:00~ 16:00	適性 【PC】90分でわかるパソコン術 ~基礎編①~	精神 発達 知的	東館2階 ミーティングルーム	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。 ※13日と同じ内容です。2日間とも受講はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ~基礎編②~				
1/20 (火)	13:00~ 16:30	習慣 キャリアデザインとは何か ～前半～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	キャリアとは何かを考え、自分がどうありたいかを3つの視点から考えてみることがキャリアデザインの出発点です。 ※2コマ連続セミナーです。
		キャリアデザインとは何か ～後半～				キャリアデザインの重要性を理解し、強みと弱みを見つけて、発表しましょう。 ※2コマ連続セミナーです。
1/22 (木)	13:00~ 14:30	健康 心の健康	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	ストレスと上手に付き合い、心を健康にすることを学びましょう。
	15:00~ 16:30	対人 習慣 接客マナー	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	自分がいる働く事業所に来る社外の人は、皆お客様です。 どの様に対応するのかを学びましょう。
1/27 (火)	13:00~ 14:30	対人 健康 自己理解のための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	習慣 目標達成のための行動計画作成講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	マンダラシートで、目標達成に向けた行動計画を考えてみましょう。

※ 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

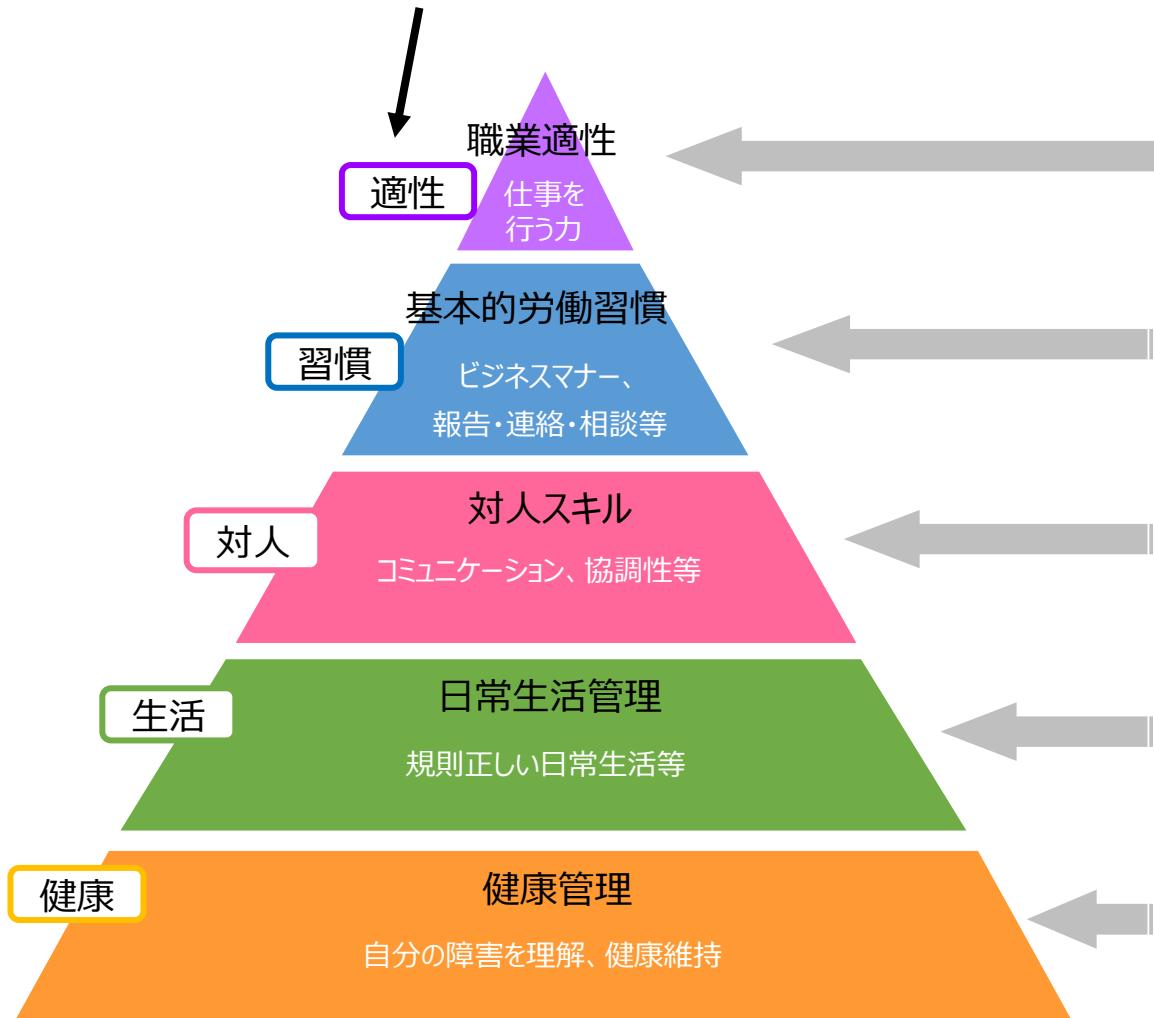


働くためには「健康管理」「日常生活管理」「対人スキル」「基本的労働習慣」「職業適性」の5つの能力が整っている必要があります。

下図のピラミッドの土台（三角形の底辺）からしっかりと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	