



令和8年



JPはあとふるカレッジ

むりょう 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。

ひづけ 日付	じかん 時間	セミナー名	たのう 対象	かじゆう 会場	ていいん 定員	ないよう 内容
2/9 げつ (月)	13:00～ 14:30	習慣 対人 めんせつ えら じぶん 面接で選ばれる自分になる！ だいいちいんしょ 「第一印象をアップするコツ」	せいいしん 精神 はつつか 発達 ちてき 知的	ひがしかゆい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	めんせつ いんしょ も み ひょうじゅ せいとう 面接でよい印象を持ってもらえるように、身だしなみ、表情、姿勢等ワーク中心 じっせん に実践していきます。
2/17 か (火)	15:00～ 16:30	健康 ととの こころを整える「マンダラぬり絵」	せいいしん 精神 はつつか 発達 ちてき 知的	ひがしかゆい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	しゃうちゅう え こきゅう との 集中してぬり絵をすることで、呼吸が整い、自律神経に良い影響があると言われ うつく はな き か が く ています。美しい花のマンダラ、幾何学のマンダラなどから自分の気に入った図柄 えら たの を選び、楽しんでリフレッシュしましょう。
2/25 すい (水)	13:00～ 14:30	健康 けんこうかんり しょうがい おあ 健康管理と障害と折り合う	せいいしん 精神 はつつか 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 1 階 だい かいぎしつ 第 7 会議室	めい 6名	とくせい けんこうかんり おあ 特性があるうえで健康管理をして折り合うことが働くうえでとても大切です。
	15:00～ 16:30	習慣 生活 しごと つまえ せいかつしゅうかん はたら ちから 仕事に就く前に生活習慣や働く力に かくにん について確認しましょう	せいいしん 精神 はつつか 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 1 階 だい かいぎしつ 第 7 会議室	めい 6名	しゅうかつ いま せいかつしゅうかん しゃかいじん 就活をするうえで今の生活習慣や社会人スキルを確認しましょう。

※ 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)
 きようじかん げつ どようび ごぜん じ ごご じ にち しゅくじつ ねんまつねんし やす
 きようとえき はじょうぐち とほ ふん きんてつうじえき ちかてつじょうえき とほ ふん し くじょうしゃこまえ
 □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



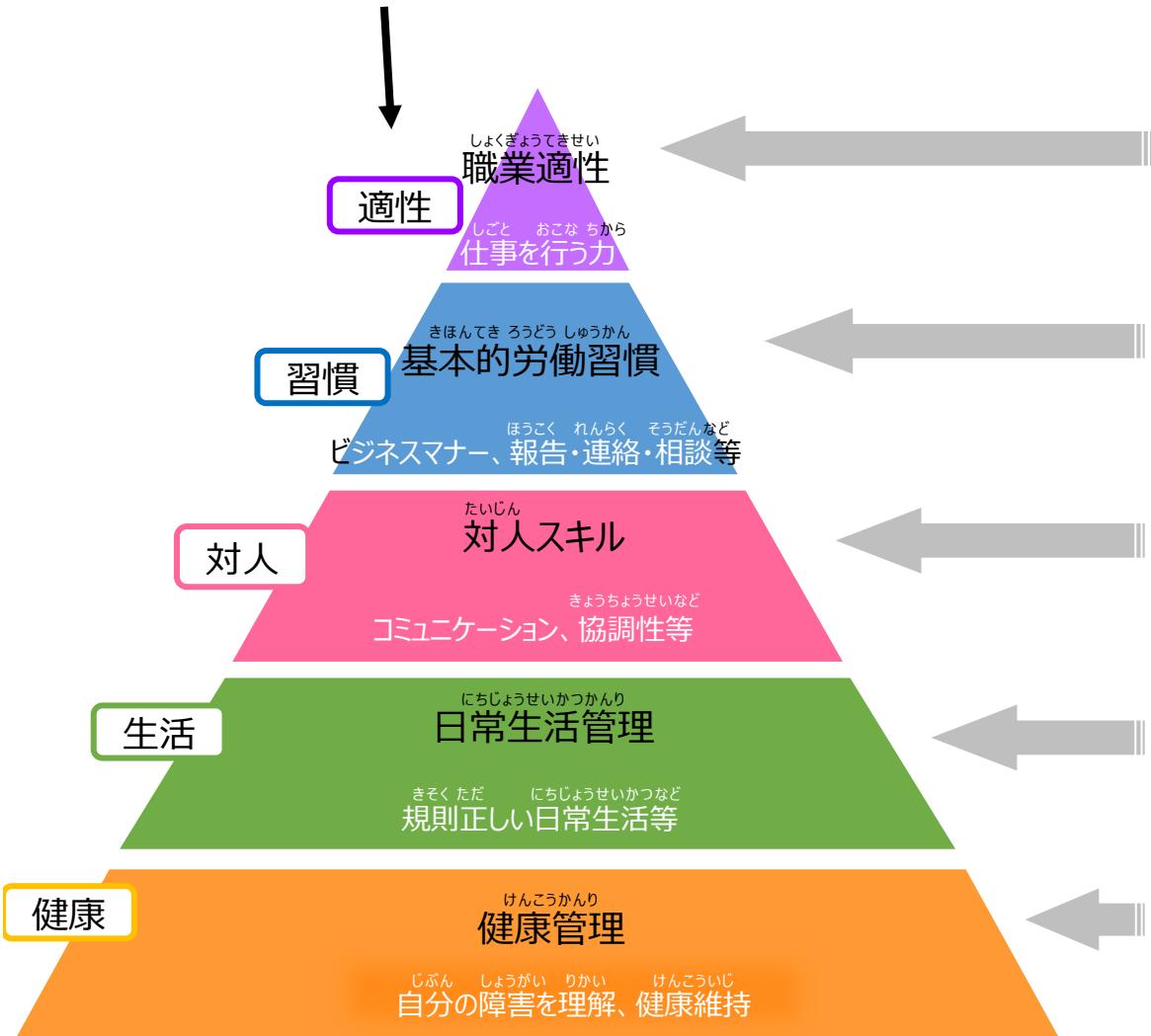
じぶん えら　かた 自分にあったセミナーの選び方

はたら　けんこうかんり　にちじょうせいかつかんり　たいじん　きほんてきろうどうしゅうかん　しょくぎょうてきせい　のうりょく　との　ひつよう
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。

か　す　ど　だ　い　さ　ん　か　か　い　て　い　へ　ん　は　ら　つ　づ　む　ず　か
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。

に　が　て　こ　う　も　く　か　く　に　ん　あ　せ　っ　き　よ　く　て　き　じ　ゅ　こ　う　す　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。

おもてめん　めい　さんごう　じゅこう
※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 ✓
じぶん　じょうきょう　り　かい　かいしょ　かい　けつ 自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
ちゅうい　し　て　き　はんばつ　き　よ　ひ　す　な　お　う　い 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	
し　じ　し　ょ　し　じ　い　じ　よ　う　し　じ　り　か　い　さ　ぎ　よ　う 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	
し　じ　お　そ　と　あ　と　ふ　か　え 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	
じ　ぶ　ん　せ　っ　き　よ　く　て　き　ほ　う　こ　く　れ　ん　ら　く 自分から積極的に、報告・連絡ができる	
ま　わ　じ　ょ　き　ょう　み　しつ　も　ん　そ　う　だ　ん 周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
てい　ね　い　こ　と　ば　け　い　ご　つか 丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
じ　ぶ　ん　あ　い　さ　つ 自分から挨拶ができる	
へ　ん　じ　う　こ　た しっかりと返事や受け答えができる	
じ　ぶ　ん　か　ん　が　き　も　つ　た 自分の考え方や気持ちを伝えることができる	
や　く　そ　く　じ　か　ん　ま　も 約束の時間を守ることができる	
き　し　よ　う　し　ゅ　う　し　ん　じ　か　ん　き 起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
せ　い　け　つ　ふ　く　そ　う　い　き　さ　き　あ　ふ　く　そ　う 清潔な服装、行先に合った服装ができる	
じ　ぶ　ん　た　い　ち　ょう　ふ　り　よ　う 自分の体調不良がわかる	
つ　う　い　ん　ふ　く　や　く　か　ん　り 通院・服薬管理ができる	
じ　ぶ　ん　と　く　せ　い　り　か　い　か　ん　り 自分の特性を理解し管理できている	
げ　つ　ない　じ　ぶ　ん　つか　き　ん　が　く　り　か　い 月内に自分が使える金額を理解している	