

令和8年



## 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
2/3 (火)	13:00～ 16:30	ビジネスマナーと仕事 ～ ビジネスマナーの練習	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	ビジネスマナーの仕事への影響や重要性を理解します。 ※2コマ連続セミナーです。
						ビジネスマナー5原則を理解し、言葉づかい、正しい応対など練習を重ねます。 ※2コマ連続セミナーです。
2/9 (月)	13:00～ 14:30	面接で選ばれる自分になる！ 「第一印象をアップするコツ」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	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、姿勢等ワーク中心に実践していきます。
						感情のカードを使って、自分の本当の気持に気づいていきます。 ワークをしながら、自分の気持を言葉にしていき、これから、どう進みたいか、本当の気持ちを見つめていきます。
2/10 (火)	13:00～ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～ 【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～	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。
2/17 (火)	13:00～ 14:30	メンタルヘルスケア講座 「ストレスチェック＆ストレス解消法」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	ストレスは溜まりすぎる前に対処することが大切です。安定して働くために「自分でできるストレスケア」について学びましょう。
2/19 (木)	15:00～ 16:30	こころを整える「マンダラぬり絵」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	集中してぬり絵することで、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を選び、楽しんでリフレッシュしましょう。
2/24 (火)	13:00～ 14:30	自分と見つめ合う	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自分を見つめる事は日常ではない場面です。 自身を知り自己理解に繋がるキッカケを作ってみましょう。 また、セルフチェックシートで今どのステージに立っているかを確認しましょう。
2/25 (水)	15:00～ 16:30	短所が長所に変わる言葉	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	マイナスイメージな言葉を言い換えて長所として認識し、面接時に活かしましょう。カードを使用して言葉の言い換えを楽しみながら学びましょう。
	13:00～ 14:30	健康管理と障害と折り合う	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	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	仕事に就く前に生活習慣や働く力について確認しましょう	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	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)  
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



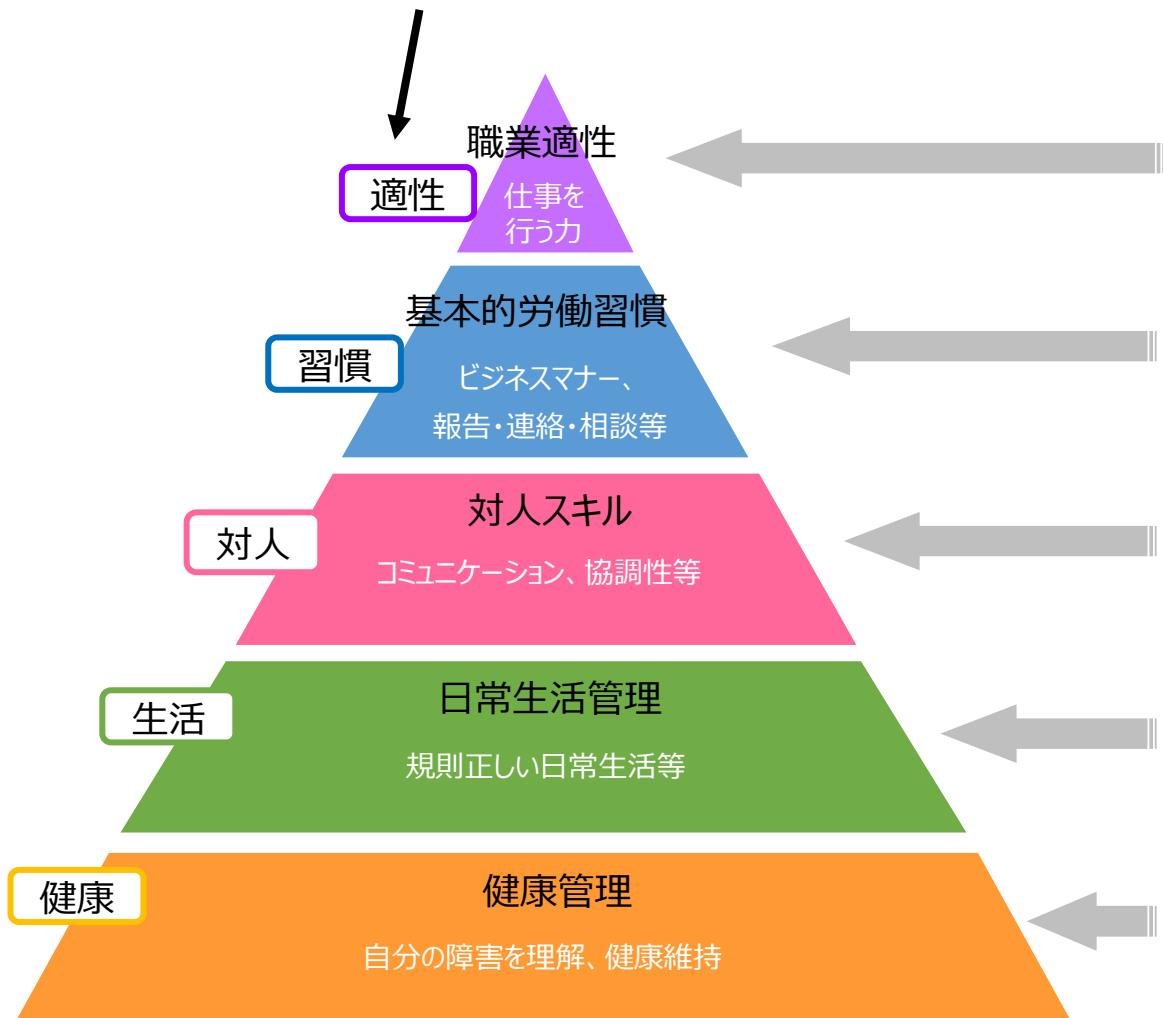
## 自分にあったセミナーの選び方

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	