

令和8年


 5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
5/12 (火)	13:00~ 16:30	適性	自分らしさを大切にした 就職活動に必要な準備 ～能力編～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	あなたの軸となる能力を見つけましょう。 ※2コマ連続講座です。
		習慣					自分らしさを大切にした 就職活動に必要な準備 ～性格編～
5/19 (火)	13:00~ 14:30	対人	信頼関係を築くコミュニケーション法 ～前編～「話の聴き方」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	人と心を通わせるために大切なことや、心理カウンセラーが実践する「話の聴き方」を学びます。参加者同士で話を聴き合う練習をし、聴いてもらう心地良さも体感してみよう。 ※次月開催の後編「上手な伝え方」と両方受けていただくことをお勧めします。
	15:00~ 16:30	健康	こころを整える「マンダラめり絵」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	集中してめり絵をすることで、呼吸が整い、自律神経に良い影響があるとされています。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。
5/21 (木)	13:00~ 14:30	対人	ゼロから分かるビジネスマナー ～言葉遣い編～	精神 発達 知的	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。 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。
	15:00~ 16:30	対人 健康	感情と仲良くなって 本当の気持ちに気付こう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	感情のカードを使って、自分の本当の気持ちに気付いていきます。 ワークをしながら自分の気持ちを言葉にしていき、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。
5/23 (土)	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～				
5/26 (火)	13:00~ 14:30	習慣 生活 健康	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	自分の特性を知り、どの様に管理して働いていくのか考えましょう。
	15:00~ 16:30	習慣 健康	心の健康	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	いつも心を健康にする考え方。
5/28 (木)	13:00~ 14:30	生活	目標達成のための計画作り講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	目標達成のための計画作りをスモールステップで考え、実行出来る行動計画を考えていきましょう
	15:00~ 16:30	健康	かむかむ脳ダイエット講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	食べることを通して、身体と心の健康を整えていきましょう

※ 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



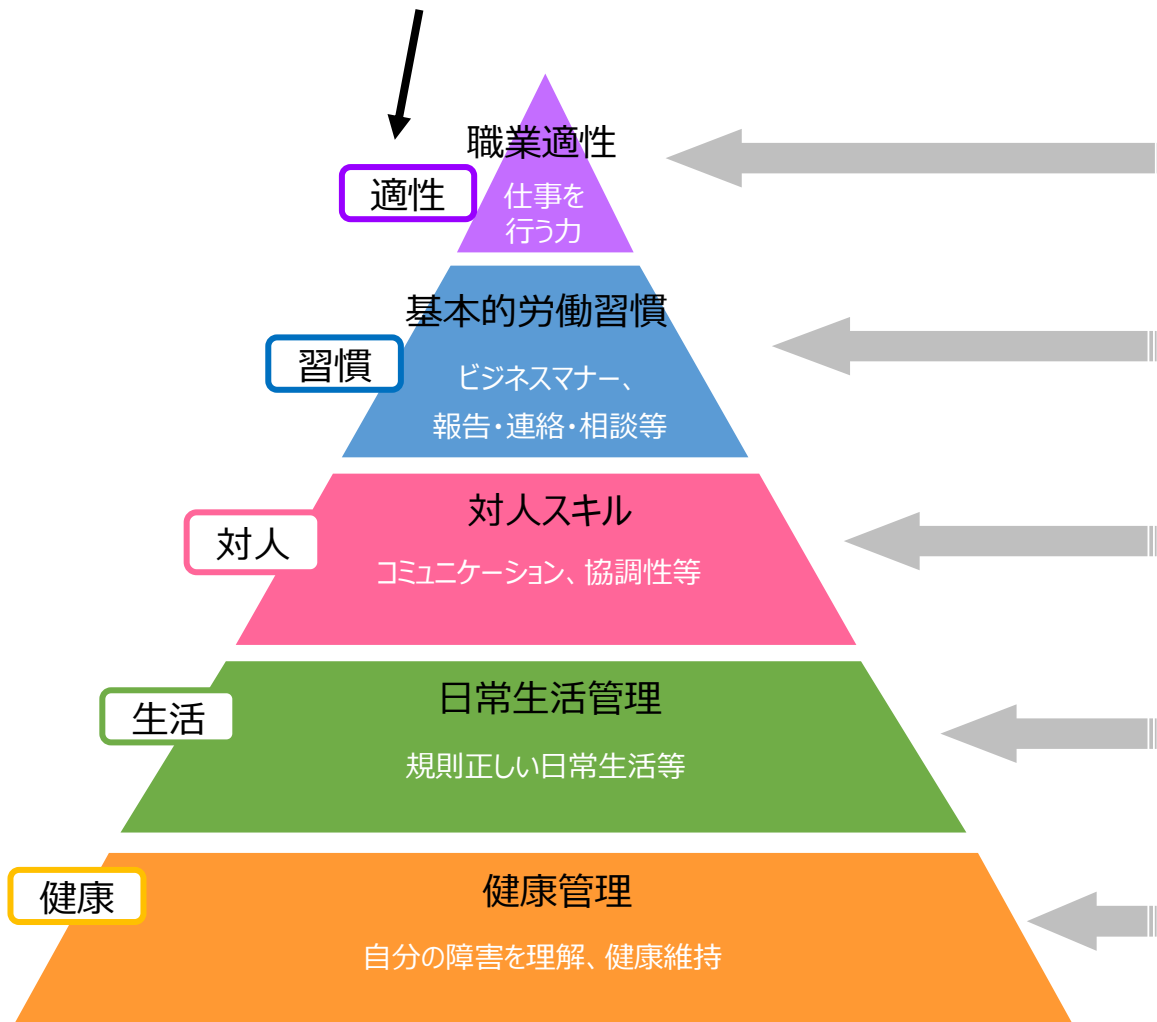
自分にあったセミナーの選び方

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	