

令和8年

今月はオンラインセミナー開催！

6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
6/2 (火)	13:00~ 14:30	対人	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。 ※前月開催の「信頼関係を築くコミュニケーション法（前編）：「話の聴き方」と連続受講がおススメですがこの講座だけでも受講可能です。
	15:00~ 16:30	対人 健康	アートセラピーでメンタルケア 「粘土のワーク」	精神 発達の 知的	東館1階 第7会議室	6名	粘土の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。完成後は参加者同士でシェアしましょう。 ※うまく作ることが目的ではありませんので、作品の上手下手の評価はありません。
6/9 (火)	13:00~ 14:30	適性 習慣 対人 生活	働く意義を考えましょう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	「あなたにとって働くとは？」の質問の意図を理解し、「働くことの意義」を自分の言葉で表現しましょう。事例研究もします。
	15:00~ 16:30	適性 習慣 対人	「キャリアデザイン」とは？ プランクを武器に後悔しないキャリア設計	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	やりたいこと、できること、なすべきことを振り返り、内省します。仕事を通じて実現したい将来像を明確にします。
6/12 (金)	10:30~ 12:00	対人 健康	📺オンラインセミナー📺 感情とうまく付き合う	精神 発達の 知的	オンライン	6名	思い通りにいかない時、自分自身の気持ちどのように付き合うのがいいのかが学びましょう。 ※詳しくはオンラインセミナー案内チラシと裏面の「JPはあとふるカレッジオンラインセミナーを受講される皆様へ」をご覧ください。
6/19 (金)	13:00~ 14:30	対人	コミュニケーションを始めよう	精神 発達の 知的	東館1階 第7会議室	6名	コミュニケーションを始めるコツを学びましょう。
	15:00~ 16:30	習慣 対人	社会に必要なビジネスマナー	精神 発達の 知的	東館1階 第7会議室	6名	他人と付き合ううえでのマナーを学びましょう。
6/23 (火)	13:00~ 16:30	生活 健康	自己理解のための コミュニケーション入門講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自分のコミュニケーションのタイプを知ることで自己理解を深めましょう。 ※2コマ連続講座です。
		対人 健康	自己表現を進める コミュニケーションスキルアップ講座				コミュニケーションのタイプをさらに理解し自身の活かし方を考えましょう。 ※2コマ連続講座です。
6/25 (木)	13:00~ 16:00	適性 習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達の 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。 ※27日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
6/27 (土)	13:00~ 16:00	適性 習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達の 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。 ※25日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				

※ 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

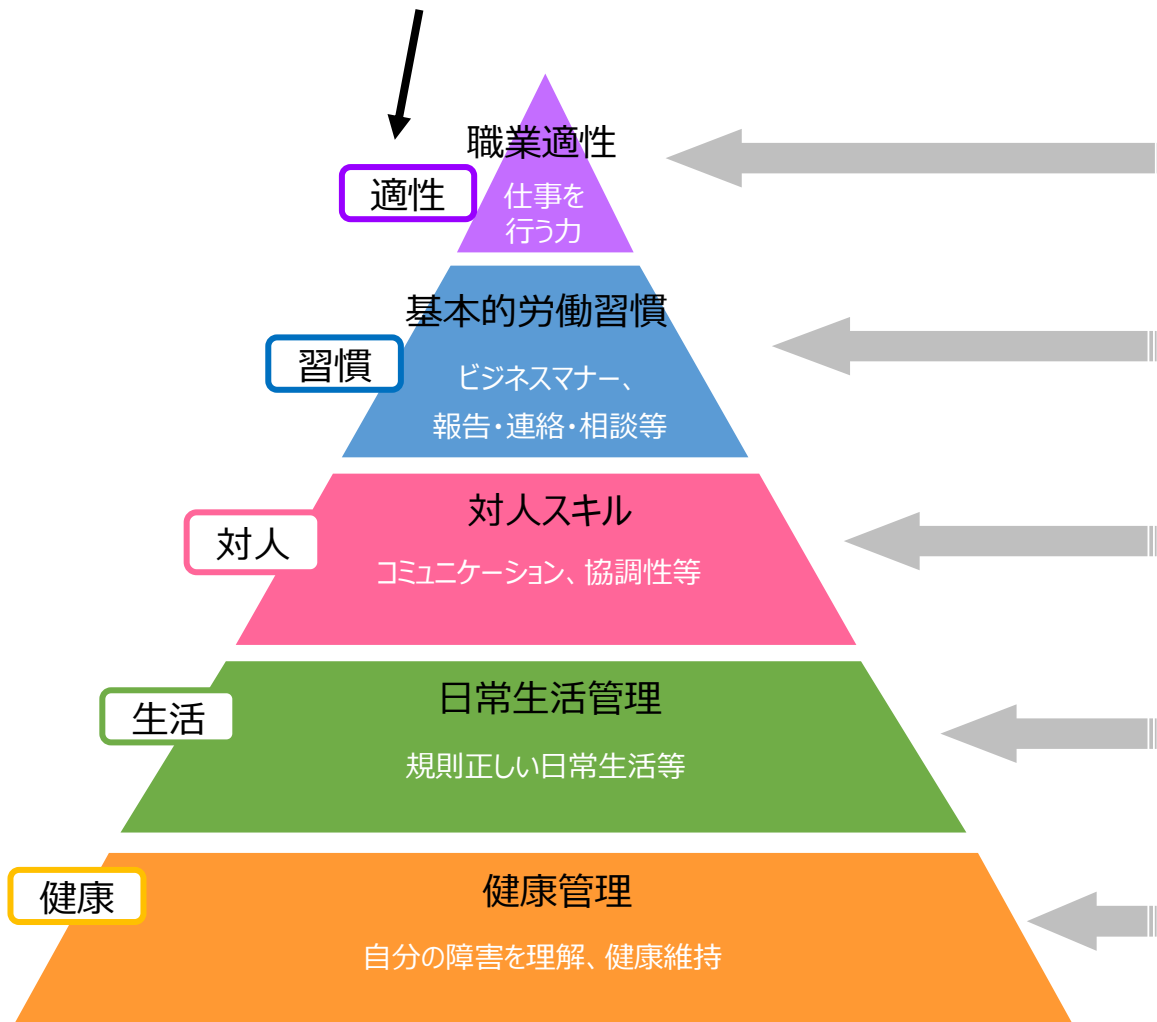

## 自分にあったセミナーの選び方

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	