

精神・発達障害のある方対象

事前予約制

京都テルサにて開催

答えのない就話をあなたと共に考えます

京都 ジョブパーク

令和8年

8月

JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

表面の  
「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
8/4 (火)	13:00~ 14:30	習慣 対人	自己分析 タイプ分け自己診断テスト	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自己のタイプを知り、他のタイプの方との関わり方も学びましょう。 対人スキルに自信を持ちましょう。
	15:00~ 16:30	習慣 対人	コミュニケーション力 「図形伝達」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	人間関係構築や業務効率の向上に効果をもたらします。 また、ゲームを交えて行うことで、「主体性の向上」や「学びの定着」のメリットに気づきましょう。
8/6 (木)	13:00~ 14:30	対人	怒りのコントロール	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	どの様に怒れば受け入れてもらえるのか学びましょう。
	15:00~ 16:30	適性 習慣 生活 健康	障害とつきあいながら働く	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	障害を持ちながら働くということを考えましょう。
8/18 (火)	13:00~ 14:30	対人 健康	「リフレーミング」を学び、 自分の可能性を広げよう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	物事を別の角度から見ることで、弱みも強みになることを学びます。自信が持てたり、 気持ちに楽になります。
	15:00~ 16:30	対人 健康	アートセラピーでメンタルケア 「絵画療法」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	クレヨンを使い、感じたものを色や線などで自由に表現します。 テーマは当日発表します。無意識からのメッセージを受け取りましょう。 参加者同士でのシェアも癒される時間です。 ※上手下手の評価はありませんので、絵が苦手な方も安心してご参加ください。
8/22 (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 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日間とも受講はできません。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
8/26 (水)	13:00~ 14:30	習慣 健康	就職活動の基礎知識	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	ハローワークの求人票を使用して、求人を検索するときの優先順位を考え、自己理解に繋げましょう。
	15:00~ 16:30	習慣	ビジネスマナー 習慣から始めましょう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	社会人としてのマナーを普段から意識しなくても振舞えるようになるために、基礎マナーを習得しましょう。
8/27 (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 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。 ※22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～				

※ 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



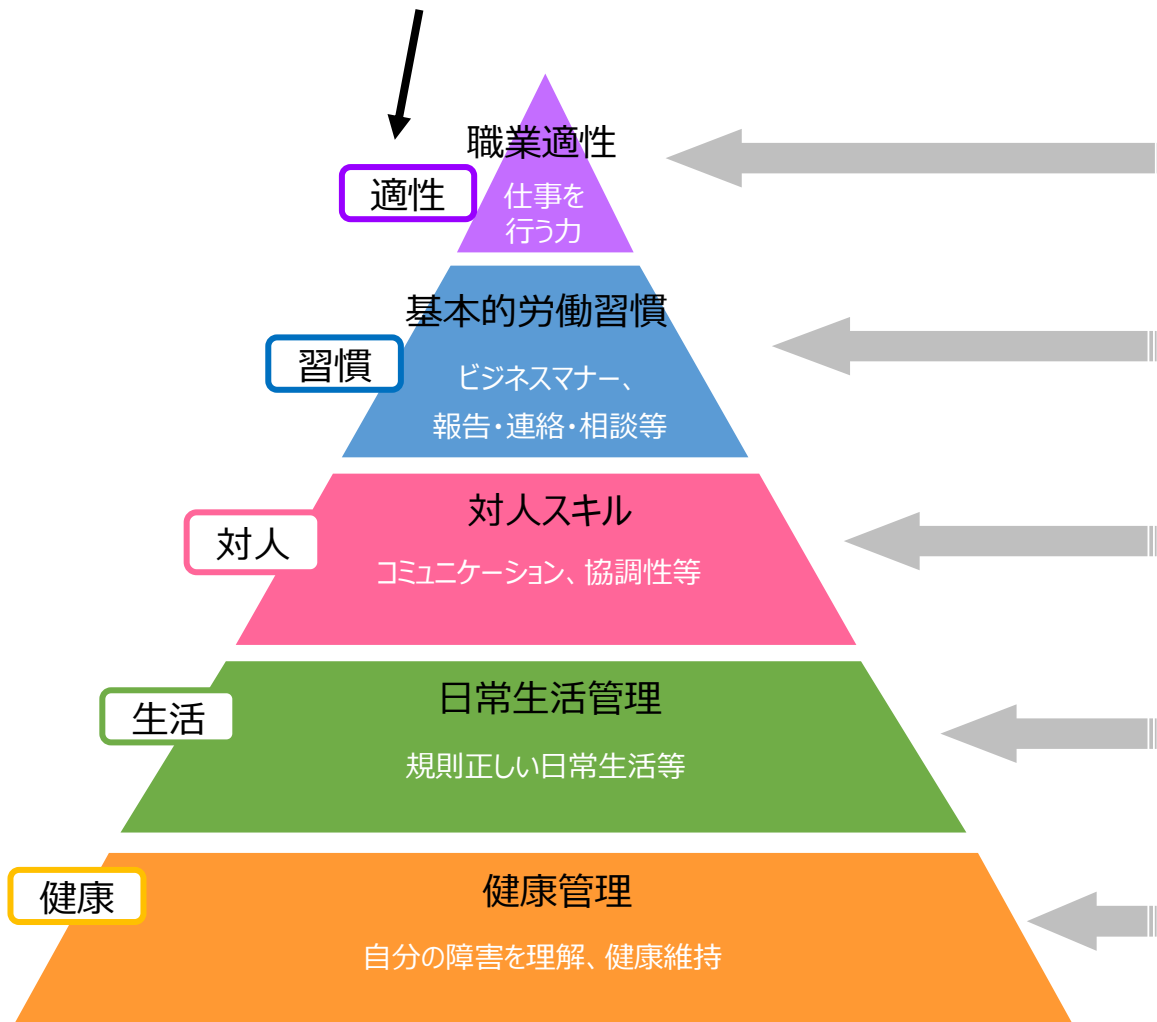
## 自分にあったセミナーの選び方

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	