

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

答えのない就活をあなたと共に考えます

令和8年

9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                                                                                                                                                  |
|-------------|-----------------|----------------|-------------------------------|----------------|-------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/3<br>(木)  | 13:00～<br>14:30 | 習慣<br>対人       | 直ぐに実践できるビジネスマナー               | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 就活に向けて働くうえで実践出来るマナーを学びましょう。                                                                                                                         |
|             | 15:00～<br>16:30 | 対人             | 職場でのコミュニケーション                 | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 職場でコミュニケーションをとるコツを学びましょう。                                                                                                                           |
| 9/7<br>(月)  | 13:00～<br>16:30 | 対人<br>健康       | 自己理解のための<br>コミュニケーション入門講座     | 精神<br>発達       | 東館1階<br>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によって自己理解を深めましょう。<br>※2コマ連続講座です。                                                                                                |
|             |                 | 対人             | 自己表現を進める<br>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。<br>※2コマ連続講座です。                                                                                                  |
| 9/9<br>(水)  | 13:00～<br>16:30 | 対人             | パーソナルカラー<br>(自分に似合う色) 発見！①    | 精神<br>発達       | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 自分に似合う色を見つけてみませんか？<br>似合う色を知って、人とのコミュニケーションを豊かにしましょう！<br>※2コマ連続講座です。                                                                                |
|             |                 | 習慣             | パーソナルカラー<br>(自分に似合う色) 発見！②    |                |                   |    | 色の効果、カラーコーディネートを楽しむ学びます。<br>TPOに合わせて服の色を選びましょう！<br>※2コマ連続講座です。                                                                                      |
| 9/10<br>(木) | 13:00～<br>16:00 | 適性<br>習慣       | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～応用編①～    | 精神<br>発達       | 東館2階<br>ミテイング・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）<br>まで、実務に近いイメージで楽しく学びましょう。<br>※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。<br>※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。           |
|             |                 |                | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～応用編②～    |                |                   |    |                                                                                                                                                     |
| 9/16<br>(水) | 13:00～<br>14:30 | 習慣<br>対人       | 仕事選びで大事なこと                    | 精神<br>発達       | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 仕事を選ぶうえで大事なことを、自分目線と相手目線両方から学んでみましょう。                                                                                                               |
|             | 15:00～<br>16:30 | 習慣<br>対人       | 応募書類の作り方                      | 精神<br>発達       | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 履歴書・職務経歴書・自己PR書の作成ポイントを学びましょう。                                                                                                                      |
| 9/29<br>(火) | 13:00～<br>14:30 | 対人<br>健康       | 自己実現のための心理学を学ぼう               | 精神<br>発達       | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | “豊かな人生”に向かうために、心理学の理論を学び、活用しましょう。                                                                                                                   |
|             | 15:00～<br>16:30 | 対人<br>健康       | アートセラピーで自分を知ろう<br>「なぐり描き法」    | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 鉛筆で自由にぐるぐると線を描いたり、色鉛筆で色を塗ったりして作品を作ります。<br>自分の無意識からのメッセージを受け取ったりすることで自己理解が深まります。<br>完成後は、参加者同士で作品のシェアもしましょう。<br>※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。 |
| 9/30<br>(水) | 13:00～<br>14:30 | 習慣<br>対人<br>生活 | 面接で選ばれる自分になる！<br>第一印象をアップするコツ | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>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。                                                                                                      |
|             | 15:00～<br>16:30 | 対人<br>健康       | 感情と仲良くなって<br>本当の気持ちに気付こう      | 精神<br>発達       | 東館1階<br>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。<br>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<br>気持ちを見つめていきます。                                                         |

※ 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



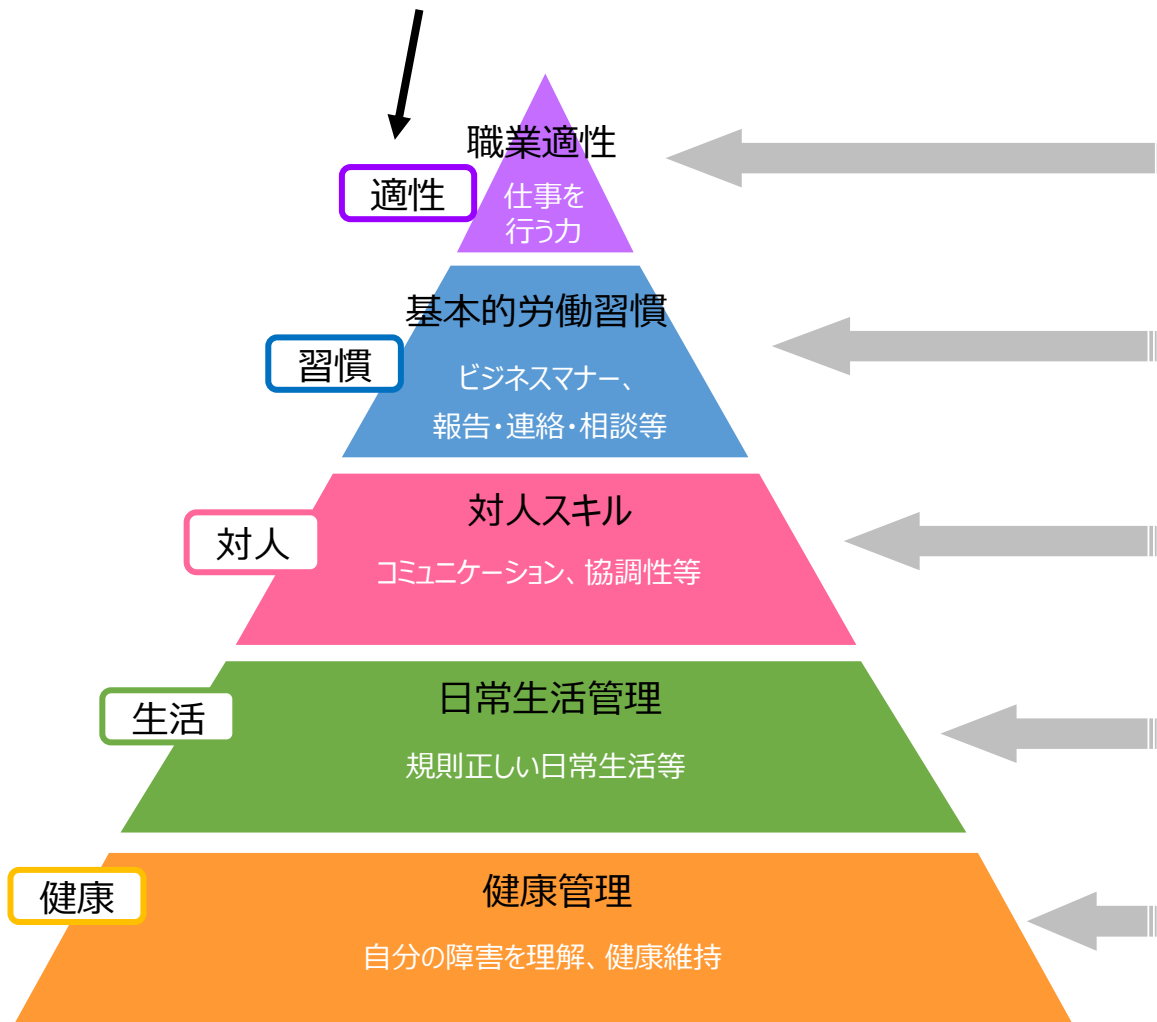
## 自分にあったセミナーの選び方

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<br>✓ |
|-------------------------------|-----------|
| 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            |           |