

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

京都 ジョブパーク
総合職業支援施設

無料セミナー



令和8年

10月

JPはあとふるカレッジ

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
10/3 (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～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。 ※29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～				
10/7 (水)	13:00～ 16:30	適性 習慣	伝わる！刺さる！攻めの応募書類作成 ～履歴書～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	採用担当者の目に留まる選ばれる履歴書作成をします。 今まで作成した書類のアドバイスもします。 ※2コマ連続講座です。 採用担当者の目に留まる選ばれる職務経歴書作成をします。 今まで作成した書類のアドバイスもします。 ※2コマ連続講座です。
		対人	伝わる！刺さる！攻めの応募書類作成 ～職務経歴書～				
10/22 (木)	13:00～ 14:30	健康	かむかむ健康講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	食えることを通して、身体と心の健康を整えていきましょう。
	15:00～ 16:30	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を考え、実行出来る行動計画を考えていきましょう。
10/27 (火)	13:00～ 14:30	対人 健康	「価値観のワーク」で 自己理解を深めよう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	言葉をランキングして今の自分の状態を知ったり、他者の価値観を知ったりすることで、 社会での生きやすさに繋がきましょう。
	15:00～ 16:30	対人 健康	アートセラピーでメンタルケア 「粘土とクレヨンのワーク」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	頭で考えることをやめ粘土の感触を味わったりクレヨンで描いたりして作品を作ります。 癒されたり自己理解が深まったりします。完成後は参加者同士でシェアをしましょう。 ※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。
10/28 (水)	13:00～ 14:30	習慣 生活	金銭管理	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	収入と支出を見直しましょう。
	15:00～ 16:30	対人	コミュニケーション ～雑談～	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	コミュニケーションのほとんどは雑談です。 どの様に話題を作れば良いか学びましょう。
10/29 (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～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。 ※3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

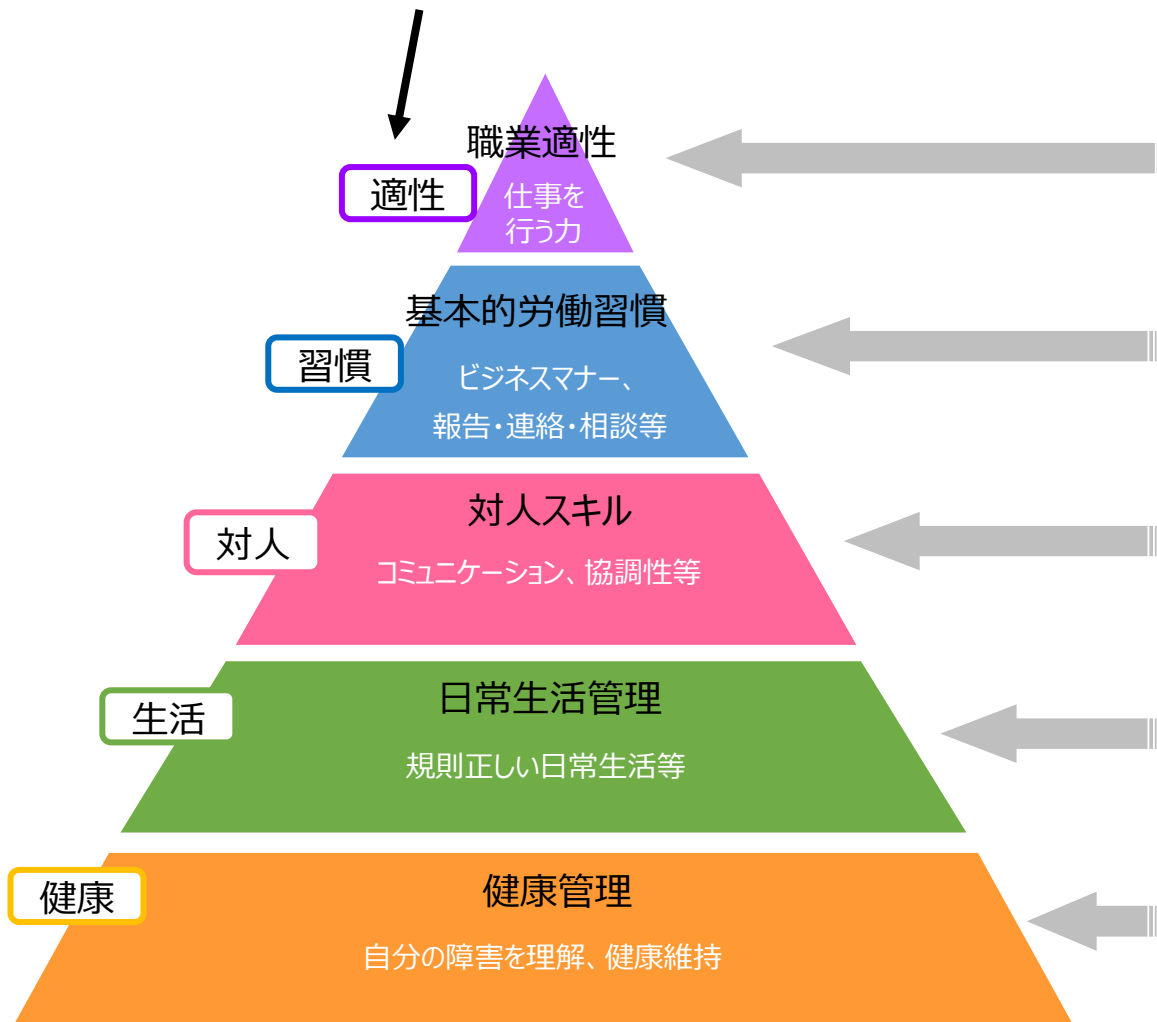
自分にあったセミナーの選び方

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	