



精神・発達障害の
ある方対象

無料セミナー

令和6年度 JPはあとふるカレッジ

答えのない就活をあなたと共に考えます



JPはあとふるカレッジとは・・・

セミナーは事前予約制（先着順）です。
必ず事前に予約のうえ、ご参加ください。

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。
セミナーは、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、自分らしくスキルアップを目指すことができます。
基本的な内容の『入門コース』と、より実践的な力を身につける『実践コース』があります。

- 【入門コース】 就職活動を進めるうえで基本を学ぶコース
●初めて就職活動をする方 ●就職活動にブランクのある方
●課題に思っている部分を学びたい方・・・などにオススメです。
- 【実践コース】 就職活動の実践力を養成するコース
●入門コースを修了された方 ●就職に向け更にレベルアップをしたい方
●強みや得意な部分を伸ばしたい方・・・などにオススメです。

※感染予防について※
JPはあとふるカレッジでは、アルコール消毒、教室の換気、座席間隔の確保に努めております。
受講される方は、感染の防止にご協力ください。

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
9	木	入門	働くときに知っておきたい 労働契約の話	13:00～14:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分自身の働く条件について知っておくことはとても大事です。 押さえておきたいポイントについて説明します。
			働くときに知っておきたい 社会保険の話	15:00～16:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	働くうえで大事になってくる社会保険について学びましょう。
14	火	入門	自分の特性を知り伝えよう	15:00～16:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	働くうえで自分のできないことや苦手なことを知り伝えることを学びましょう。
21	火	入門	「リフレーミング」を学び 自分の可能性を広げよう	13:00～14:30	東館1階 第7会議室	精・発	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しょう。 自信が持てたり、気持ちが楽になったりします。
		実践	アートセラピーで自分を知らう 「なぐり描き法」 (注)	15:00～16:30	東館1階 第7会議室	精・発・知	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。 自分の無意識からのメッセージを受け取ったり、参加者同士で作品のシェア もしましょう。※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。
22	水	実践	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～	13:00～16:00 ※2コマ連続講座	京都テラサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発	4名	※基礎編受講済の方、または文字入力や基本操作ができる方対象です。 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。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～					
28	火	入門	就職準備セミナー ～TPOに応じての言葉～	13:00～14:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	職場等の様々な場面で、言葉は大切なコミュニケーションツールの一つです。 日常の言葉を見直しビジネスマナーに繋げましょう。
		実践	就職準備セミナー ～初心を振り返るメリット～	15:00～16:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	職場環境に慣れてくると初心を忘れがちになります。 今、初心の自分に立ち返り、働き方、働く意味を再確認しましょう。
30	木	入門	精神保健福祉士と学ぶ 職場でのコミュニケーション ～ストレス状況を和らげる～	13:00～14:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	ストレスになる自分の考え方に気付き、楽になれる考え方を皆で学びましょう。
			精神保健福祉士と学ぶ 職場でのコミュニケーション ～ストレスと上手に付き合う～	15:00～16:30	東館1階 第7会議室	精・発	6名	ストレス解消に役立つ活動のアイデアを学び、健康的な行動計画を立てられる ようになりましょう。

(注) 知的障害のある方と合同実施となります。

※ セミナー予約は、各セミナー開催日の前日正午までにお申し込みください。

※ 欠席される場合は必ず事前にご連絡ください。無断欠席をされると次回から受講できない場合がございます。

※ 感染症対策の影響等により各セミナーは変更・中止する場合がございます。その際は予約者様へ連絡をさせていただきます。

※ 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。お手数ですが、受講の前後に総合受付にて、登録ください。

※ 登録がない方は、いったん仮登録でセミナーの予約をしていただきます。

■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 京都テラサ西館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

